

Illamående

Illamående är en vanlig biverkning när du är sjuk eller får behandling. Illamåndet kan göra att du får i dig mindre mat och dryck och därför drabbas av viktnedgång och/eller uttorkning.

Du kan få behandling för att förebygga och lindra illamående. Du kan till exempel få ett schema över läkemedel du ska ta i samband en cytostatikabehandling. Prata med din kontaktsjuksköterska eller läkare om du får problem med illamående, så att du kan få råd och behandling.

Egenvårdsråd vid illamående

- Drick klunkvis och ät små mängder vid många tillfällen under dagen. Vänta inte mer än två timmar mellan målen.
- Det är viktigt att du får i dig tillräckligt med vätska, särskilt om du är illamående och kräks.
- Klara drycker som vatten, mineralvatten, te, örter, buljonger, juicer kan vara lättare att dricka.
- Det kan kännas bra att suga på isbitar.
- Salt mat som popcorn, salta pinnar, nötter, oliver, ansjovis och kaviar kan lindra.
- Morgonillamående kan lindras genom att äta eller dricka något litet innan du stiger upp.
- Prova lättare typ av mat, som till exempel kräm med mjölk, nyponsoppa, saftsoppa, fil eller yoghurt med flingor, smörgås och soppa.
- Prova kall mat, som till exempel avokado, keso, yoghurt med flingor och kräm med mjölk.
- Inför måltiderna kan det kännas skönt att vädra rummet.
- Stekt mat ger matos som kan upplevas som obehagligt. Välj hellre kokt mat, ugnsstekt mat eller kalla rätter.
- Om det är möjligt, undvik att laga mat själv. Ha färdiglagad mat i frysen.
- Efter måltiden kan det vara bra att vila en stund, gärna med några extra kuddar under huvudet eller med höjd huvudända.
- Ät inte din favoritmat när du är illamående för att undvika att koppla ihop din favoritmat med illamående i framtiden.
- Om du tar läkemedel mot illamående, försök att ta läkemedlet 20 till 30 minuter innan måltid.

När ska jag kontakta vården?

- Vid kraftigt illamående och om du har svårt att få i dig vätska och näring.
- Vid ofrivillig viktnedgång.
- Vid kräkningar med färskt blod eller om kräkningen är mörkbrun och liknar kaffesump.
- Vid kräkningar och samtidig feber och frossa.

► Läs mer på [1177.se](https://www.1177.se). Sök på Mat vid cancer.