

## Gaser och bullrig mage

Din sjukdom och behandling kan leda till att du får besvär med gaser och bullrig mage. Orsakerna till besvären kan bero på många olika saker. Kostrekommendationerna kan därför behöva anpassas till dina förutsättningar. Prata med din kontaktsjuksköterska eller läkare om det blir besvärligt. Du kan även be att få kontakt med en dietist.

### Egenvårdsråd att pröva vid gasbesvär och bullrig mage

- Undvik tuggummi, brustabletter, smågodis och halstabletter eftersom de kan innehålla sötningsmedel och kan göra att du sväljer luft.
  - Drick mindre mängd kolsyrade drycker.
  - Minska intaget av gasbildande livsmedel, som till exempel ärtor, bönor, linser, alla lök-, kål- och paprikasorter, frukt med skal, grovt bröd med hela korn samt fiberrika flingor och müsli.
  - Frukter och grönsaker kan ge mindre besvär om de är skalade, mixade eller tillagade.
  - Ät i lugn och ro och tugga maten noga.
  - Receptfria läkemedel som Minifom och Dimetikon kan hjälpa, främst om du får magknip av gaserna.
- Läs mer på [1177.se](https://www.1177.se). Sök på Mat vid cancer.