

## Diarré

Med diarré menas att du har avföring oftare än vanligt och att avföringen är lös. Du kan i samband med diarré även få besvär som magsmärtor, blod i avföringen, gaser, feber med mera.

Det finns många möjliga orsaker till diarré. Den kan till exempel orsakas av något du har ätit, att du är förstoppad, din sjukdom, eller behandlingen av den.

Prata med din kontaktsjuksköterska eller läkare om du får problem med diarré, så att du kan få råd och behandling.

### Egenvårdsråd för att lindra diarré

- Drick mer och var noga med att du även får i dig salter. Använd vätskeersättning vid upprepade diarréer för att ersätta förlorade salter. Det finns att köpa receptfritt på apoteket.
- Drick mindre mängd kaffe.
- Vid långvarig diarré kan tarmen få svårt att bryta ner laktos (mjölksocker). Du kan då vara hjälpt av att äta laktosfria mjölkprodukter.
- Ät långsamt och tugga maten väl så att maten är bearbetad när den når mag- och tarmkanalen.
- Prova att minska intaget av svårsmälta livsmedel, som till exempel baljväxter, fruktskal, frukthinnor och hela korn och frön. Välj istället kokta grönsaker, skalad frukt eller fruktmos.
- Vitt ris och mat gjord på vitt mjöl, som pasta och ljust bröd, kan verka stoppande.
- Minska ditt intag av produkter som innehåller sötningsmedel bestående av sockeralkoholer, till exempel sockerfria tuggummin.

Det finns läkemedel du kan använda om du behöver stoppa diarrén tillfälligt, till exempel inför en flygresa. Rådgör med din läkare innan du tar ett sådant läkemedel.

Om du besväras av sveda och/eller att det gör ont i ändtarmen kan du använda mjukt toapapper eller duscha i stället för att torka med papper efter toalettbesök. Klapptorka dig efter duschen istället för att gnida. Smörj regelbundet runt ändtarmsöppningen med en fet kräm eller salva.

#### När ska jag kontakta vården?

- Vid fler än fyra diarréer per dygn.
- Vid blodiga diarréer.
- Vid diarréer och samtidig feber eller frossa.