

Gaser och bullrig mage

Din sjukdom och din cancerbehandling kan leda till att du får besvär med gaser och bullrig mage. Orsakerna till besvären kan bero på många olika saker och kostrekommendationerna kan därför behöva anpassas till dina förutsättningar.

Egenvårdsråd att pröva vid gasbesvär och bullrig mage

- Undvik eller minska intaget av ärtor, bönor, linser, alla lök-, kål- och paprikasorter, frukt med skal, grovt bröd med hela korn samt fiberrika flingor och müsli.
 - Skala, mixa eller tillaga frukter och grönsaker kan minska besvären.
 - Undvik tuggummi, brustabletter, smågodis och halstabletter eftersom de kan innehålla sötningsmedel och ofta gör att du sväljer ner luft.
 - Undvik kolsyrade drycker.
 - Ät flera mindre måltider och ät i lugn och ro.
 - Receptfria läkemedel som Minifom och Dimetikon kan hjälpa, främst om du får magknip av gaserna.
- Prata med din kontaktsjuksköterska eller läkare om det blir besvärligt. Du kan även be att få kontakt med en dietist.
- [Läs mer om mat vid cancer på 1177.se](#). Sök på Mat vid cancer.