

Illamående

Om du mår illa kan det vara en biverkning av den behandling du får. Sjukdomen i sig kan också orsaka illamående. Det kan ofta vara svårt att äta om du mår illa. Nedan följer några förslag på vad du kan prova.

Tips för att kunna äta när du mår illa:

- Välj den mat som du är sugen på.
- Vädra innan du ska äta.
- Ät lite åt gången, men ofta.
- Be gärna någon annan att laga maten om du upplever doft från matlagning som obehaglig.
- Ha färdiglagad mat i frysen eller köp färdiglagade rätter.
- Kall mat kan upplevas som lättare att äta.
- Salt mat kan lindra illamående, till exempel oliver, ansjovis, kaviar, salta kex och salta snacks som popcorn, salta pinnar och nötter.
- Om du mår illa på morgonen, prova att äta något torrt och knaprigt som till exempel kex, skorpor och rostat bröd, innan du stiger upp
- Vissa har svårt att äta fet, kryddstark och väldigt söt mat.
- Det är viktigt att du får i dig tillräckligt med vätska. Drick ofta och lite per gång.
- Klara drycker som vatten, mineralvatten, te, örtteer, buljonger och juicer kan vara lättare att dricka.
- Det kan kännas bra att suga på isbitar, frysta frukter/bär eller karameller med smak av citron, ingefära eller mint.

Det finns flera andra alternativ för att behandla illamående. Prata med din kontaktsjuksköterska eller läkare. Det finns läkemedel som din läkare kan skriva ut.

När ska jag kontakta vården?

- Vid kraftigt illamående som gör att du inte kan få i dig någonting överhuvudtaget
- Vid kräkningar

► [Läs mer om mat vid cancer på 1177.se](#). Sök på Mat vid cancer.