

Diarré

Diarré är en vanlig biverkning av cancerbehandling.

Egenvårdsråd för att lindra diarré

- Ät små måltider vid fler tillfällen än vanligt under dagen.
- Öka vätske- och saltintag, till exempel genom att ta Resorb enligt ordination. Det finns att köpa receptfritt på apoteket.
- Minska intaget av dryck som innehåller koffein, som till exempel kaffe, eller övergå till koffeinfria alternativ.
- Vid långvarig diarré kan tarmen få svårare att bryta ner laktos (mjölksocker). Du kan då vara hjälpt av laktosreducerad kost.
- Ät långsamt och tugga maten väl så att maten är bearbetad när den når mag-/tarmkanalen.
- Undvik baljväxter, fruktskal, frukthinnor och hela korn och frön. Välj istället kokta grönsaker, grovt bröd bakat på finmalet mjöl, skalad frukt eller fruktmos.
- Drink 1 - 2 liter vatten per dygn. Använd vätskeersättning vid frekventa diarréer.

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 lindra värken genom att 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?

- Om du har fler än 4 diarréer per dygn