

Förstoppning

Vissa cancersjukdomar och cancerbehandlingar påverkar tarmarna så att de inte kan fungera som vanligt och gör att man lättare blir förstoppad. Att vara sjuk kan också leda till att man är mer stillasittande, får ändrade matvanor och att man får i sig mindre vätska vilket också kan öka risken för förstoppning. Även vissa läkemedel som ges i samband med cancerbehandling kan orsaka förstoppning. Exempel på sådana läkemedel är morfin, läkemedel mot illamående och vissa blodtryckssänkande läkemedel.

Symtom

Hur ofta man har avföring är individuellt. En del har avföring ett par gånger i veckan andra flera gånger per dag. Symtom på förstoppning är att du har svårt att tömma tarmen trots att du vill och att avföringen är hård och trög. Du kan även ha ont, och ibland börja blöda i ändtarmsöppningen när du tömmer tarmen. Det kan också kännas som om tarmen inte tömmer sig ordentligt fast du försöker. Du kan få ont i magen och den kan kännas utspänd. Du kan också bli illamående och tappa aptiten.

Egenvårdsråd för att minska risken för förstoppning

- Ät mat som är fiberrik och som har en lösande effekt på tarmarna, exempelvis:
 - grönsaker som morötter, broccoli, blomkål, bönor och ärtor
 - frukt, särskilt torkad frukt som katrinplommon, fikon och aprikoser
 - fullkornsprodukter som fullkornspasta, messmör, grovt bröd, grova gryner som havre och vetekli.
- Minska intaget av matprodukter med mycket vitt mjöl, som pasta och ljust bröd samt vitt ris, te och blåbär.
- Drick mer. Du kan till exempel dricka ett extra glas vatten till varje måltid.
- Rör på dig dagligen. Motion och rörelse hjälper tarmarna att arbeta.

Om besvären inte minskar finns det läkemedel som kan lindra. Prata med din läkare eller sjuksköterska så får du råd.

När ska jag kontakta vården?

- Om du har besvär som orsakar lidande och som inte går över med egenvård.

► [Läs mer om förstoppning på 1177.se](#). Sök på Förstoppning.