

## Förstoppning

Cytostatika påverkar slemhinnan i tarmen. Behandlingen kan även påverka dina matvanor och hur mycket du kan röra på dig. Det kan förändra hur magen och tarmen fungerar. Du kan få besvär med förstoppning eller diarré.

Det är viktigt att bajsas regelbundet. Vad som är regelbundet kan variera från person till person, så gå efter hur det brukar vara för dig.

### Tips mot förstoppning:

- Drick mycket vätska.
- Drick varma drycker som vatten och kaffe.
- Drick katrinplommonjuice.
- Ät färsk och torkad frukt, bönor, nötter, grönsaker och katrinplommon.
- Rör på dig så mycket du kan.
- Fråga din läkare eller kontaktsjuksköterska om råd om problemen blir för jobbiga. Det finns läkemedel som läkaren kan skriva ut.