

## Illamående

Om du mår illa kan det vara en biverkning av den behandling du får. Sjukdomen i sig kan också orsaka illamående. Det kan vara svårt att äta om du mår illa. Här är några tips som kan göra det lättare.

### Tips för att kunna äta när du mår illa:

- Vädra innan du ska äta.
- Drick klara drycker som vatten, te, buljonger och äppeljuice.
- Ät lite åt gången, men ofta.
- Be någon annan att laga maten så du slipper känna doft från matlagningen.
- Ha färdiglagad mat i frysen.
- Kall mat kan smaka bättre än varm mat.
- Salt mat kan dämpa illamående, till exempel ansjovis, kaviar, popcorn, salta kex och jordnötter.
- Undvik söta, friterade och feta rätter.
- Kockt eller ugnstekt mat kan vara lättare att äta.
- Vissa väljer att undvika sina favoriträtter under illamående, eftersom det kan bli dåliga smakminnen i framtiden.
- Det är viktigt att du får i dig tillräckligt med vätska. Drick ofta och lite per gång. Om du mår illa på morgonen, prova torr och knaprig mat innan du stiger upp som till exempel kex, skorpor och rostat bröd.

Det finns flera andra alternativ för att behandla illamående. Prata med din kontaktsjuksköterska eller läkare.