

I sygdomsforløbet og som bivirkning til behandlingen kan der opstå tarmproblemer i form af diarré, luftdannelse og rumlen i maven. Der er flere årsager til at diarré kan forekomme.

Kemoterapi og stråleterapi kan påvirke tarmslimhinden, eller der kan være tale om infektioner og bivirkninger til antibiotika. Ofte skyldes diarréerne en kombination af disse årsager. Du må spise og drikke den mad og væske du har lyst til og erfarer at maven kan acceptere. Ved diarré tolererer maven bedre mager mad end fed og stegt mad. Fed mad tåles som regel godt igen et par dage efter at diarréen er ophørt.

Tal med lægen og sygeplejersken om problemet, således at relevant behandling bliver sat i gang.

Uanset årsagen kan du selv medvirke til at bedre tilstanden:

- Sørg for rigelig væskeindtagelse gerne 2-3 liter dagligt, mineralvand, vand, kamillete, og andre beroligende urteteer, te med sukker og lidt salt. Har du brug for at det smager af noget, så tilsæt et par skiver lemon eller appelsin, lidt saft eller lidt juice.
- Fortynd saft og juice. Fortynd 1 del juice til 1 del vand. Blander du koncentreret saft, så fortynd med dobbelt så meget vand, som der står på pakningen. Meget sukkerholdige drikke holder på væsken i tarmen, og det forværrer diarréen.
- Klar suppe og bouillon kan erstatte væske- og salttab.
- Eksempler på madvarer som normalt tåles ved diarré: Kød fra kylling og kalkun, fisk, æg, kogte grønsager og frugt, modne bananer, franskbrød, kartoffelmos, ris og magre oste. Tilbered kogte, dampede eller ovnbagte retter.
- Spis ristet brød og tvebakker.
- Spis havresuppe eller havregrød, rismelssuppe eller rismelsgrød.
- Spis surmælksprodukter for eksempel A38, yoghurt og Cultura. De indeholder halvt så meget laktose som almindelig mælk og indeholder bakteriekulturer, der understøtter den normale tarmflora. Alle mælkeprodukter indeholder laktose. Laktose er mælkesukker, som normalt bliver spaltet i tarmen og derefter optages i kroppen. Efter kemoterapi, stråleterapi og langvarig diarré kan tarmens evne til at fordøje mælkesukker være midlertidig nedsat. Mælkesukkeret bliver dermed i tarmen og forværrer diarréen.
- Spis mange små måltider. Det sikrer den bedste optagelse af næringsstoffer.