

# Forstoppelse

Til patienter og pårørende

Nogle former for kræftbehandling, smertestillende og kvalmestillende medicin kan give forstoppelse.

Får du smertestillende medicin som f.eks Morfin, Contalgin, Oxycontin eller Durogesic plaster er det næsten altid nødvendigt at tage forebyggende afføringsmiddel mod forstoppelse.

Forstoppelse kan også skyldes, at du drikker for lidt, får for få fibre i kosten eller bevæger dig for lidt.

## Forebyggelse og lindring af forstoppelse

- drik 1-1,5 liter væske dagligt
- spis små, hyppige måltider - det kan stimulere tarmbevægelserne
- tyg maden grundigt, så den bliver lettere af fordøje
- spis figner, rosiner, svesker og abrikoser - drik evt. sveskejuice
- spis og drik syrnede mælkeprodukter

Har du nedsat appetit, bør du holde igen med fibertilskud eller fiberrig mad, da det giver en hurtig mæthedsfornemmelse og kan forhindre dig i at spise tilstrækkeligt.

- vær fysisk aktiv i det omfang, du kan - det er med til at stimulere og aktivere tarmen
- undlad at udsætte toiletbesøg og husk at give dig god tid ved toiletbesøg
- læg evt. en varmpude på maven.

Afføringsmiddel kan købes i håndkøb, men spørg altid først lægen eller sygeplejersken på Kræft Ambulatoriet til råds.

## Kontakt ambulatoriet

- hvis du er forstoppet, og afføringsmidlet ikke hjælper
- hvis du har skiftevis forstoppelse og diarré
- hvis du har smerter i maven