

## Magen

Det är mycket vanligt att man blir förstoppad av cytostatikabehandlingen

---

### Magen – förstoppning / diarré

Det är mycket vanligt att man blir förstoppad av cytostatika-behandlingen. Köp hem torkad frukt, plummon, fikon, russin, linfrö och psylliumfrö. Blötlägg en msk linfrö i ett stort glas vatten tillsammans med lite torkad frukt. Låt stå över natten. Ät på fil eller gröt.

Undvik krossat linfrö (se avsnittet om kosten)



2 msk psylliumfrön kan man med fördel lägga i blöt i en halvliter vatten och sedan efter ett par timmar skeda i sig detta. Det är smaklöst och har då fått en lätt geléartad konsistens. Smaksätt eventuellt med lite citron.

Drick mycket och rör på dig. Motion får tarmarna att röra sig också. Tänk på att för mycket fiberrik mat stoppar tarmföringen ytterligare, om du inte dricker mycket.

Pröva en värmedyna på magen och lätt massage på magen medsols. Det finns även bra yogarörelser för att stimulera matsmältningen.

Det är också vanligt att man får diarré av cytostatikabehandlingen. Se till att du då får i dig tillräckligt med vätska för att ersätta det du förlorar. Kokta blåbär har en stoppande inverkan liksom bananer och svart te. Naturell, gärna ekologisk, fil och yoghurt tillför bra bakterier. Produkter med probiotika kan underlätta dina magbesvär. Undvik för mycket fibrer om du har diarré, låt magen vila mer än jobba.

-----

*Vi som jobbat i arbetsgruppen med egenvårdstipsen är Anita Aktanius, Monica du Rietz, Marie Johansson, Sofia Weineholm och Amie Fahlander. Uppdaterad senast 2022-09-21.*