

Tips vid illamående. Tänk på att det är individuellt vad man klarar.

- Ät små mål men ofta.
Man mår ofta mer illa på en tom mage
- Ta små portioner.
- Salt mat kan dämpa illamående, till exempel ansjovis, kaviar, buljong, salta kex, popcorn och jordnötter.
- Prova att äta torr och knaprig mat, t ex rostat bröd eller kex, innan du stiger upp på morgonen.
- Drink hellre mellan måltiderna än till maten. Mycket mat och dryck spänner ut magsäcken och kan orsaka kräkningar.
- Lite extra fett i maten är nyttigt men var försiktig med alltför fet mat om du mår illa och kräks. Det tar längre tid för sådan mat att lämna magsäcken.
- Drink klara drycker, t ex juice, måltidsdricka, läsk och citronvatten.
- Välj kokt eller ugnstekt mat, eller kalla rätter. Stekt mat ger matos som kan upplevas som obehagligt. Använd köksfläkten och vädra före måltiden.
- Undvik att laga mat själv. Be om möjligt någon närstående. Det är bra att ha färdiglagad mat i frysen.
- Vila efter måltiderna, gärna med huvudet högt.