

Råd vid diarré

- Ät varierat och regelbundet.
- Var måttlig med grovt bröd och grova flingor. Knäckebröd kan tolereras bättre.
- Prova probiotiska produkter, de kan förbättra bakteriefloran i tarmen.

Följande kan ge besvär:

- Fet och kryddstark mat.
- Kaffe och alkohol.
- Råa grönsaker och rotfrukter. Ofta tolereras kokta bättre. Prova att mixa kokta grönsaker.
- Fukt. Vilken sort, är individuellt.

Effekten av lösande respektive stoppande är individuell. Exempel på livsmedel som **kan** vara:

Lösande

Konserverad frukt
Katrinplommon och fikon
Päron, kiwi, plommon och körsbär
Godis
Messmör och mesost
Gröt och bröd av fullkornstyp

Sötningemedel som slutar på -ol, (t.ex sorbitol, mannitol och xylitol)
Socker och sockerrika livsmedel
Mogna bananer
Färska och frysta tinade blåbär

Stoppande

Bananer (gul-gröna)
Vitt ris och pasta
Gröt och puddingar av ris och mannagryn
Mjök, mjölkmat och ost
Drickchoklad, kakao
Te
Coca Cola
Vetemjölprodukter: ljust bröd, vetekex, veteskorpor och rån
Osötad blåbärssoppa, torkade och kokta blåbär

Om du har rikliga diarréer är det viktigt att ersätta förlorad vätska. Drick mycket vatten! Vid stora vätskeförluster finns olika varianter av vätskeersättning att köpa på apotek. Rätt blandad vätskeersättning hjälper kroppen att ta upp tillförd vätska på bästa sätt. Du tillgodogör dig vätskan bäst genom att dricka i små portioner med täta mellanrum.

Om du inte har möjlighet att använda vätskeersättning ifrån apotek är hemlagad vätskeersättning ett alternativ. Det är lika viktigt här att blanda rätt mängder av ingredienserna. Använd en hushållsmåttsats när du mäter upp ingredienserna.

Hemlagad vätskeersättning

- 1 liter vatten eller svagt te (te bör inte användas till barn under sju år)
- 2 msk strösocker
- ½ tsk salt
- ev 2 tsk koncentrerad juice eller pressad citron som smaksättning

Blanda alla ingredienser och rör om tills allt löst sig. Serveras rumsvarmt eller svalt. Tillredd ersättning förbrukas inom ett dygn eller kasseras.

Källa: Dietisterna, Ersta Sjukhus

IBS-skolan, Sahlgrenska Universitetssjukhuset

www.1177.se