

Behandling av illamående

Illamående som orsakas av läkemedelsbehandlingar av cancer kan ta sig uttryck i aptitlöshet, illamående, kväljningar eller i värsta fall kräkningar.

Det finns flera läkemedel för att behandla illamående, som lindrar symtomen. Använd läkemedlen enligt anvisningarna. Läkemedelsbehandlingen hjälper bäst när den inleds när symtomen är lindriga.

Om illamåendet är besvärligt trots att du använder läkemedel mot illamående ska du berätta om det för sjukskötaren eller läkaren. Medicineringen mot illamående kan vid behov effektiviseras.

Läkemedelsfria metoder för att lindra symtomen

- Ät små portioner oftare än vanligt så att magsäcken inte töms helt.
- Prova att äta skorpor, rostat bröd, smörgåskex eller salta kex under dagen.
- Prova lätt syrliga livsmedel, till exempel ättiksinläggningar och kolsyrade drycker.
- Ta dig tid att äta måltiderna. Ät långsamt och tugga väl.
- Prova att äta kall eller rumstempererad mat. Doften av varm mat och matlagningen kan orsaka aptitlöshet och illamående.
- Om vanlig mat inte smakar, ät det som smakar.
- Drink hellre mellan måltiderna än i samband med måltiden.
- Det är bra att vila sittande efter måltiden.
- Undvik feta, söta och kryddiga rätter samt stora matportioner.
- Du kan prova att undvika mjölkprodukter.
- Det är bra att äta normalt innan du kommer för behandling.

Om aptitlösheten och illamåendet äventyrar tillräcklig näring kan du få handledning av en närings-terapeut.