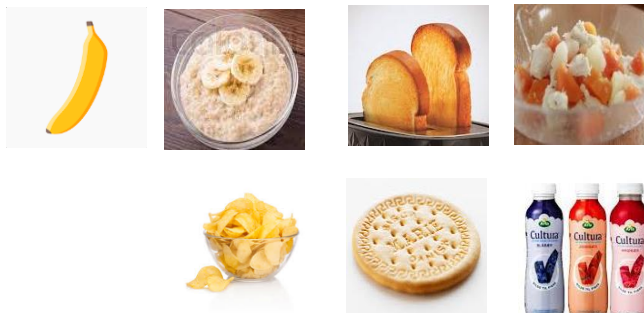


Skånekost ved opkast eller diarré

Ved opkast og/eller diarré er det godt at spise madvarer, der er lette for kroppen at fordøje, og som samtidig tilfører vitaminer og mineraler, der hjælper kroppen til at komme tilbage i balance.

De madvarer der er særligt gode at spise er:

- ✓ Bananer.
- ✓ Havregrød.
- ✓ Kogte eller bagte grøntsager.
- ✓ Kogte kartofler eller kartoffelmos.
- ✓ Grøntsagssuppe.
- ✓ Henkogt frugt, f.eks. æblegrød.
- ✓ Knækbrød, kiks og ristet lyst brød.
- ✓ Kogt kylling.
- ✓ Syrnede mælkeprodukter – A38, ymer og Cultura.
- ✓ Fisk uden skind.
- ✓ Saltholdig mad, f.eks. salte chips.
- ✓ Mange små måltider i løbet af dagen. At spise hyppigt gør det lettere for din mave at fordøje maden og optage de nødvendige næringsstoffer, vitaminer og mineraler i kosten.
- ✓ Kost, der er tæt på kroppens egen temperatur (37 grader). Meget kold eller meget varm mad kan forværre diarré.



Bananer, revet rå æble der er blevet brune, nødder og chokolade kan have en stoppende effekt på diarré. Syrnede mælkeprodukter som A38, ymer og Cultura eller kosttilskud med mælkesyrebakterier tilføre yderligere mælkesyrebakterier til tarmen, der kan skabe balance i tarmens bakterieflora.

Ved diarré bør du undgå:

- ✗ Brød med mange kerner og fuldkornsprodukter.
- ✗ Fedtholdigt, røget og hårdt stegt kød, særligt smør, fløde, cremefraiche, olie og mayonnaise.
- ✗ Rå grøntsager.
- ✗ Rå frugt med skræl og kerner, frugt skal helst være revet eller tilberedt.
- ✗ Kaffe og alkohol.
- ✗ Kunstige sødemidler.

Det er vigtigt at drikke rigeligt med væske, da kroppen lider et væsketab i forbindelse med opkast eller diarré. Det er godt at indtage salt- og sukkerholdige drikke, som kan genoprette salt- og sukkerbalancen i kroppen:

- ✓ Saftevand og fortyndet juice
- ✓ Drik helst ikke til maden, da væske kan mindske appetitten.
- ✓ Vand med salt og sukker.

Du kan lave en blandingen efter dette forhold:

- 1 liter kogt vand
- 2 spsk sukker
- ½ tsk salt
- Saft af 1 citron/appelsin eller solbærsaft



Lægerne Sofie Rohde og Jesper Trier
Nygade 12B, 1. sal 4300 Holbæk
Tlf. 59430142
www.rohdetrier.dk