

Förstoppning

Det är vanligt att bli förstoppad under den första tiden med ballong. Det beror på att mat- och vätskeintaget är mindre än tidigare samt att du kanske inte rör på dig som du brukar.

Drick mer

Du behöver komma upp i minst 1500 ml vätska per dag, gärna 2000 ml om du är förstoppad.

Råd för att öka vätskeintaget:

- Börja och avsluta dagen med ett glas vatten
- Ha alltid med dig en vattenflaska och ta klunkar mellan dina måltider
- Frukt, bär och/eller grönsaker ska ingå till varje måltid, även mellanmål. Dessa livsmedel innehåller vätska (och fiber).
- Drick katrinplommondryck, gärna på morgonen. Det ger extra vätska och är lösande.

Ät fiberrik och lösande mat

Lösande och fiberrik mat är bra att äta om du är förstoppad. Tänk på att du behöver dricka mer när du äter fiberrik mat. Om du äter mer fibrer men inte dricker mer vätska kan du bli mer förstoppad. Här är exempel på lösande och fiberrik mat:

- Välj grova grönsaker och rotsaker som jordärtskocka, broccoli, blomkål samt bönor, linser och ärtor
- Frukt och bär, särskilt katrinplommon, fikon, aprikoser och päron
- Sockerfria tuggummin och halstabletter som innehåller Sorbitol
- Fullkornsprodukter som knäckebröd eller fullkornsvälling
- Grova gryner och frön som havre, vetekli och quinoa
- Messmör
- Om du är förstoppad under den första veckan med flytande mat, gör smoothies med frukter och bär samt havregryn, drick fullkornsvälling och ät släta soppor med bönor, linser och grönsaker
- Linfrö, Psylliumfrö och Chiafrö. Välj hela frön, inte krossade, och lägg dem gärna i blöt över natten. Ät inte mer än en matsked hela linfrön per dag då linfrö bildar ämnen som kan skada kroppen.

Undvik stoppande livsmedel

- Vitt ris
- Livsmedel med vitt mjöl t.ex. pasta, ljust bröd
- Svart te
- Banan
- Morotspuré och kokta morötter

Rör på dig

Rörelse hjälper tarmarna att jobba. Håll igång med dagliga promenader och motion.

Toaletteknik

Sätt upp fötterna på en liten pall när du sitter på toaletten. Det ger dig en bättre ställning som underlättar för avföringen att komma ut.

Läkemedel

Det finns receptfria preparat mot förstoppning att köpa på apoteket, rådfråga personalen där.

Om du inte får igång magen med dessa råd, ring till mottagningen på telefon 08-406 28 45. Du hittar också mer info på www.1177.se.