

---

## NIÐURGANGUR OG UPPKÖST FULLORÐINNA – RÁÐLEGGINGAR UM MATARÆÐI

---

Þessar ráðleggingar miðast við að búíð sé að fá símaráðgjöf hjúkrunarfræðings eða skoðun læknis á Læknavaktinni.

Ef þú ert með mikinn niðurgang og uppköst geturðu misst mikinn vökva og þornað upp. Þess vegna er mikilvægt að fá rétta næringu og sérstaklega nóg að drekka. Ekki sist eftir hvern niðurgang eða hver uppköst.

Oft er nóg drekka vel af vökva t.d. vatn, vatnsblandað Gatorade ( $\frac{3}{4}$  Gatorade og  $\frac{1}{4}$  vatn), léttyskrað te, tærar bollasúpur eða kjötkraftsoð.

Einnig er hægt að kaupa sérstakar sykursaltvatnsblöndur í apóteki, t.d. **Electrorice** sem er selt í duftformi og leyst upp í vatni heima. Best er að hafa vatnið við stofuhita og ekki þarf að sjóða það. Til eru líka sykursaltfeyðitöflur sem heita **Resorb**. Þær eru leystar upp í vatni og fylgja leiðbeiningar með.

Ef vel gengur hjá þér er ágætt að bæta við LGG+, hreinni jougúrt, AB mjólk, ristuðu brauði, saltkexi, banönum og eplum án hýðis.

Síðan pastaréttum, soðnu grænmeti, kartöflum og hrísgrjónum, soðnum/bökuðum fiski og kjöti.

Þannig byrja rólega á léttmeltanlegum mat, borða oft og lítið í einu.

Meðan uppköst eru þá er best að vera á fljótandi fæði.

### **Það sem þér ber að forðast þar til meltingin er komin í lag er eftirfarandi:**

Mikið sykraðar vörur eins og gosdrykki, ávaxtasafa, sæta safa o.þ.h.

Kaffi og orkudrykki.

Hrátt grænmeti og mjög trefjaríkar vörur.

Sterkan eða brasaðan mat.

Mikilvægt er að passa vel upp á handþvott og hreinlæti.

Ef þú ert á hægðalosandi lyfjum er rétt að hætta á þeim þar til þú nærð þér. T.d. lyf eins og Sorbitól, Magnesia Medic, Laxoberal dropar, Senokot o.fl.

Niðurgangslyf t.d. Imodium skal ekki taka nema um langvarandi niðurgang sé að ræða (yfir 2 vikur) og þá helst í samráði við lækni. Nema að þú sért á ferðalagi og þurfir að ferðast.

Ef þessar ráðleggingar eru ekki að duga eða virka og þú ert áfram veik/ur, drekkur og nærast lítið þá er mikilvægt að hafa samband við lækni eða hjúkrunarfræðing og láta meta ástandið. Eins ef fleiri einkenni koma fram eins og hár hiti, slæmir kviðverkir eða blóð í hægðum.

20181010 Samið af Þórði G. Ólafssyni heimilislækni fyrir Læknavaktina.

Ritnefnd: Heimilislæknarnir Haukur Heiðar Hauksson, Hörður Björnsson, Þórður G. Ólafsson.