

Egenvård vid diabetes - Problem med magen

Patientinformation

Magsjuka/diarré

Om du mår illa eller äter mindre än vanligt av någon anledning ska du tänka på följande:

- I första hand ska du försöka få i dig vätska. Om du inte kan äta mat bör du dricka söta drycker. Observera att lighdrycker helt saknar socker (energi)
- Koka vattnet om kvaliteten är dålig och smaksätt vid behov med koncentrerad saft eller juice, eller använd läsk
- Drick lite men ofta. Lämpliga drycker kan vara saft eller fruktsoppor
- Inta vätska teskedsvis vid kräkning. Vätskeersättning finns att köpa på Apoteket
- Vid kräkningar eller diarré och oförmåga att inte få tillräckliga vätskemängder under mer än ett dygn och framförallt hos äldre bör man kontakta vårdcentralen för att få råd avseende behandlingen med Metformin/Glucophage. Det finns risk för en allvarlig biverkan (mjölksyraförgiftning) av Metformin vid tillstånd med vätskebrist. Denna risk ökar vid hög ålder eller nedsatt njurfunktion

Testa ditt blodsocker ofta. Justera dina insulindoser efter vad blodsockertesterna visar. Du bör diskutera behandlingen med din läkare/ diabetessjuksköterska. Du som har typ1-diabetes får aldrig ta bort insulinet helt.

Även annan blodsockersänkande tablettbehandling behöver justeras om du kräks eller har diarré.

Har du besvärlig maginfluensa, d.v.s. >24 timmar, bör du ta kontakt med sjukvården.

Recept på hemmagjord vätskeersättning

- 1 liter vatten (kokas om kvaliteten är dålig)
- 5-7 tsk socker
- ½ tsk salt
- Smaksätt vid behov med koncentrerad saft eller juice

Förstoppning

Förstoppning är ett problem som kan drabba alla. Det kan bero på ändrade kostvanor eller att du får i dig för lite vätska. Vissa läkemedel ger också förstoppning, t ex järntabletter och en del smärtstillande medel. Frekvent användning av laxermedel gör

tarmen mindre effektiv och kan leda till förstoppning. Andra orsaker kan vara stress, oregelbundna toalettvanor eller att du har en känslig tarm. Levnadsomställningar och långa ressträckor under semestern påverkar också tarmen. Många kvinnor har också en tendens till förstoppning under senare delen av menscykeln som beror på hormonpåverkan.

Motverka förstoppning

För att hålla igång magen, tänk på följande:

- Ät fiberrik kost
- Drick mycket, minst 2 liter per dygn
- Håll regelbundna matvanor
- Motionera
- Sitt framåtlutad med fötterna på pall vid toalettbesök

Har du långvariga problem med förstoppning ska du tala med din läkare.