

Råd till dig som besväras av diarré

- Fördela maten över dagen på flera små mål.
- Ät 2 dl Dofilus, Bifilus, Proviva eller liknande produkter med goda bakterier (probiotika) morgon och kväll.
- Se till att du får i dig mycket vätska, gärna i form av buljong eller mineralvatten för extra salt.
- Testa laktosfria mjölkprodukter (mjölk, fil, yoghurt, crème fraîche) under två veckor och se om symptomen minskar. Tarmen kan ha svårt för att bryta ner mjölksockret.
- Ett högt fettintag kan i vissa fall förvärra diarréerna. Var försiktig med mat som innehåller mycket smör, grädde, 34 % crème fraîche, olja eller majonnäs om så är fallet för dig.
- Besväras du av gaser kan stora mängder fiberrik mat förvärra besvären. Välj kokta grönsaker istället för råa. Undvik bröd bakat med hela korn eller grovt mjöl. Skala färsk frukt eller välj konserverad frukt eller tillagad frukt som kompott eller kräm.