

Råd till dig

som besväras av illamående

- Ät små mål eller plockmat. Det underlättar att äta lite och ofta.
- Tugga maten väl.
- Det är bättre att dricka mellan måltiderna än till maten. Mycket dryck och mat samtidigt spänner ut magsäcken och kan förvärra illamåendet.
- Drick klara drycker som juice, måltidsdryck, läsk och citronvatten.
- Stekt mat ger matos som kan upplevas som obehaglig. Välj hellre kokt mat, ugnstekt mat eller kalla maträtter. Använd köksfläkten och vädra före måltiden.
- Undvik att laga maten själv. Be om möjligt någon annan i familjen eller vän om hjälp. Ha färdiglagad mat i frysen.
- Undvik alltför fet mat. Det tar längre tid för sådan mat att lämna magsäcken.
- Salt mat och knapriga livsmedel kan dämpa illamående. Prova salta kex eller knäckebröd med ost, jordnötter, chips, popcorn, oliver, buljong, potatisplättar eller kaviar.
- Vila efter måltiden, gärna med huvudet högt.
- Prova att äta torr och knaprig mat som rostat bröd eller kex innan du stiger upp på morgonen.