



Kostråd ved diaré

UTARBEIDET AV KLINISK ERNÆRINGSFYSIOLOG VED SYKEHUSET INNLANDET HF

Det er viktig å finne årsaken til diareen og behandle denne. Dersom diareen varer i mer enn en uke eller at du opplever nedsatt allmenntilstand, kontakt lege.

Vedvarende diaré gir risiko for dehydrering (væskemangel) og elektrolyttforstyrrelser, i tillegg til mangel på energi og næringsstoffer. Det er derfor viktig å erstatte væsketapet. Drikk gjerne to liter per dag. Dette bør drikkes utenom måltider, med små slurker gjennom hele dagen. Bruk gjerne drikker med både salt og sukker, for bedre absorpsjon:

- Eplejuice/nektar og Farris blandet 40/60 (1 dl eplejuice/nektar og 1,5 dl Farris)
- Rehydreringsvæske fra apotek: GEM eller Resorb
- Buljong laget av 1 liter kokende vann, 1 buljongterning og 2-3 ss sukker
- Hjemmelaget rehydreringsvæske:
1 l vann, 2-3 ss sukker, 1 toppet ts salt og 1/4 ts bakepulver. Kan smakes til med f.eks. Fun light saft.
- Ris-/havre/byggrynsavkok:
2-3 ss gryn i 1 liter vann, kokes i 1 time, sil av grynene og tilsett 5 g salt og 40 g sukker
- Blåbærsaft eller doven Cola med noen salte kjeks ved siden av.
Evt Blåbær/solbærsaft tilsatt 1/2 ts salt per liter.
- Sportsdrikk.
- Svak te med 1 ts sukker og litt salt.

Etter hvert som du klarer å spise, begynn med små porsjoner, spis sakte og tygg maten godt. Slapp av etter måltidene.

GENERELLE RÅD

- Spis ofte, gjerne 6-7 ganger per dag.
Unngå store måltider.
- Velg fortrinnsvis mat som er varmebehandlet, myk og/eller findelt.
- Litt av noe er bedre enn mye hvis du er usikker på en matvare.

Velg lettfordøyelige matvarer, som f.eks.:

- Laktosefrie melkeprodukter.
- Kornvarer med lite fiber, f.eks. ristet kneip og loff, fine og halvgrove brød og rundstykker, potetlelse, fine tortillalefser, lyst knekkebrød, Mariekjeks, Kapteinkjeks, kavring, riskaker, Arme riddere, Corn flakes, puffet ris/hvete
- Saltstenger.
- Fukt uten skall, kokt frukt, hermetisk frukt

Pålegg som f.eks.:

- Kokt skinke, roastbeef, kylling- og kalkunpålegg, mager servelat.
- Egg og eggeretter med lite stekefett.
- Syltetøy, honning, Peanøttsmør, Banos.
- Smøreost, lettost, magerost.

Middag, som f.eks.:

- Godt kokt ris, pasta, nudler og potet
- Kokte grønnsaker, helst most





- Gulrot, kålrot, søtpotet, sellerirot, squash, aubergine, spinat, paprika, fennikel, grønnkål
- Lettstekt eller ovnsbakte retter av magert kjøtt, fisk og fjærfe. Eksempel:
 - torsk, lyr, hyse, sei, lange, brosme, steinbit, uer, rødspette og breiflabb
 - fiskekaker, fiskeboller, fiskepudding (vær obs på ev innhold av melk)
 - kalkun, høne og kylling uten skinn
 - rent storfekjøtt som flatbiff, rundstek, mørbrad, bankekjøtt, indre- og ytrefilet
 - rent svinekjøtt som ytrefilet, flatbiff, indrefilet, skinkestek og stek/kam/kotelett uten fettrand
 - flatbiff, indre- og ytrefilet av lam
 - karbonadedeig og mager kjøttpølse

MAT- OG DRICKEVARER SOM KAN FORVERRE DIARÉ:

- Fet mat
- Stekt mat
- Sterkt krydret mat
- Søt mat og drikke i store mengder
- Veldig fiberrik mat
- Koffeinholdige drikker
- Alkohol
- Mat med mye melkesukker (laktose) som søt melk, fløte, rømme, hvite sauser, risgrøt, pannekaker/vafler, brunost, prim, iskrem og sjokolade,
- Tørket frukt
- Løk og hvitløk
- Rå grønnsaker
- Erter, bønner og linser
- Sukkeralkoholer som sorbitol, mannitol, maltitol og xylitol (finnes ofte i pastiller og tyggegummi)

TILSKUDD SOM KAN VÆRE AKTUELLE:

Probiotika kan forebygge diaré utløst av antibiotika. Probiotika finnes i Biola og i tabletter og kapsler fra apotek.

Fiber som binder vann i tarmen:

Frøskall av Psyllium finnes i flere produkter på apotek

Stoppende medisin:

Loperamid, Imodium, Opiumsdråper. Forhør deg med legen din og/eller apotek om stoppende medisin.

Vitamin-mineraltilskudd:

- Multivitamin 1x per dag eller Multi Barn 2x/dag
- 1 bs tran/omega-3

Vurderes av lege eller klinisk ernæringsfysiolog.