

Diarré i samband med cancersjukdom och behandling

Verksamhetsområde onkologi



Inledning

Den här informationen vänder sig till dig som har fått eller riskerar att få diarré under din cancersjukdom. Till diarré räknas en ökning av antal lösavföringar per dygn mot vad du har normalt. Du kan i samband med diarré även få besvär som magsmärtor, blod i avföringen, gaser, feber mm. *Det är viktigt att du berättar för din sjuksköterska* så att han/hon kan hjälpa dig med rätt råd och behandling.

Varför får man diarré?

Cytostatikabehandling

Vissa cytostatika kan ge diarré. Om du får diarré av cytostatikabehandling brukar den inträffa 24–96 timmar efter att du fått behandling. Du får information av din sjuksköterska om just din behandling.

Strålbehandling

Diarré är en vanlig biverkan av strålbehandling om man behandlas över magen/tarmarna. Strålningen påverkar slemhinnan i tarmen. Om du drabbas av diarré under din strålbehandling är det viktigt att du berättar det för sjuksköterskan så du kan få hjälp med dina besvär.

Antibiotika

Antibiotikabehandling kan ge tarmproblem. Orsaken är att den normala tarmfloran ändras, vilket kan göra att diarré uppkommer. Genom att tillföra probiotika kan du minska problem med diarré. Probiotika återställer den normala tarmfloran.

Annan orsak

Det kan finnas flera andra orsaker till diarré som inte har med cancerbehandlingen i sig att göra. Intolerans, magsjuka, mat eller överdosering av laxeringsmedel är några exempel på vad som kan ge diarré.

Vad kan du göra om du fått diarré

Förebyggande råd

Genom att tillföra probiotika kan man minska och/undvika problem med diarré. Probiotika är bakterier som normalt finns i tarmfloran. Att tillföra dessa genom kosten eller som tabletter har en god effekt och återställer bakteriebalansen i tarmen. Probiotika finns i produkter som Proviva, Dofilusfil och även som receptfria tabletter (Trevis®) på apoteket.

Kostråd till dig som har diarré

Det är viktigt att du får i dig tillräckligt med vätska och salter när du drabbas av diarré eftersom du förlorar mycket vätska genom den lösa avföringen. Det finns inga studier som visar att någon speciell mat skulle vara bättre än någon annan för att förbättra diarré. Därför är det viktigt att du själv provar dig fram till vad just du mår bra av. Det du skall tänka på är att äta små måltider, men vid flera tillfällen per dag och att tugga maten väl. Koffein kan göra att tarmen arbetar snabbare och därmed får du en extra snabb tarmpassage. Försök därför att begränsa koffeinintaget.


Fibrer är viktigt för normal funktion av mag- och tarmkanalen. Vissa fiberinnehållande livsmedel är dock mer svårsmälta som till exempel råa grönsaker. Andra svårsmälta produkter kan vara linser, bönor, ärtor, svamp, ananas och hinnor av frukt. Variera din kost och prova dig fram vad som passar din mage bäst.

Dietistkontakt

Om inte diarrén blir bättre är det viktigt att du får hjälp och råd av en dietist.

Tala med din behandlande sjuksköterska för att få en dietistkontakt. Dietisten är speciellt utbildad för att ge avancerade råd om näringsintag.

Om du får förändrade avföringsvanor så diskutera det omgående med vårdpersonalen.



Utarbetad av Evidensgruppen vid verksamhetsområde onkologi
(Jubileumskliniken)
Sahlgrenska Universitetssjukhuset
Göteborg
1 september 2011