

Gode råd ved kvalme og opkast

Til patienter og pårørende

Under sygdom er det ikke usædvanligt at have kvalme og kaste op. Såvel selve sygdommen, behandlingen heraf, herunder diverse undersøgelser, samt stress, ængstelse, spænding, træthed og svækkelse kan ligge til grund for kvalmen.

Hvis du har kvalme eller kaster op, er det en god idé at kontakte din læge for at afhjælpe problemet. Kvalmen er i nogle tilfælde en bivirkning til medicin og kan måske afhjælpes ved at skifte præparat. Du bør dog aldrig stoppe med at tage din medicin uden af have talt med din læge om det. Kvalme kan lindres med kvalmestillende medicin, som tages 1/2 - 1 time før måltidet.

Før, under og efter måltidet

- Hvis du får kvalme i forbindelse med madlavning, få da andre til at lave maden og gå evt. en tur i mens.
- Luft ud inden måltidet. Et dårligt indeklima kan give kvalme.
- Sid op under måltidet, så mellemgulvet er rettet ud.
- Øs kun lidt op på tallerkenen ad gangen.
- Slap af mens du spiser, spis maden langsom og tyg den grundigt.
- Slap af efter måltidet.

Søvn og hvile

- Spis umiddelbart efter søvn og hvile.
- Spis lidt inden du står ud af sengen og morgenen. Fx en tør kiks, knækbrød, tvebakker eller ristet brød.
- Tag et hvil inden måltidet; det kan dæmpe kvalmen og øge appetitten.
- Sørg i det hele taget for at få den hvile du har behov for, idet træthed kan forværre kvalmen.

Mad & drikke

- Spis små hyppige måltider. Både en overfyldt og en tom mave kan give kvalme.
- Spis når appetitten er størst. Dette er ofte umiddelbart efter søvn eller hvile.
- Spis blød mad, der er let at tygge og synke.
- Syrlig mad kan nedsætte kvalmen, fx frugt, eddikesylnet tilbehør, syrlige drops og surmælksprodukter.
- Også salt mad virker kvalmestillende for nogle. Prøv fx bouillon, saltkiks, popcorn, jordnødder eller saltstænger.
- Derudover kan kvalmen reduceres ved milde og kolde fødevarer, som frugtgrød, flydende mad som koldskål og frugtsuppe, is, sorbet, sodavandsis, frossen yoghurt og juice.
- Drik rigeligt, gerne 2 l i døgnet.

Gode råd ved kvalme og opkast

- Drik imellem måltiderne i stedet for til måltiderne, så der ikke fyldes for meget i mavesækken ad gangen.
- Kulsyreholdige drikke kan reducere kvalmen. Dette gælder også iste, øl og vin.
- Nogle typer mad kan forværre kvalmen. Dette kan fx være mad med fremmedartet eller stærk lugt, samt stegt, røget, krydret eller meget fed mad.
- Frisk munden op inden du spiser, fx ved at børste tænder eller ved at skylle munden i kold kamillete, danskvand eller isvand.