

Kun sinulla on pahoinvointia, potilasohje

Syövän lääkähoidot voivat aiheuttaa pahoinvointia ja oksentelua. Pahoinvoinnin estoon on useita lääkkeitä, jotka helpottavat oireita. Lisäksi pahoinvointia ja oksentelua pystytään helpottamaan myös ilman lääkkeitä.

Jos pahoinvointia esiintyy hoitojen jälkeen, ilmoita siitä hoitajalle tai lääkärille. Pahoinvoinninestolääkitystä voidaan usein muuttaa ja räätälöidä juuri Sinulle sopivaksi.

Keinoja oireiden helpottamiseksi

- Syö usein pieniä määriä, jotta mahalaukku ei tyhjene kokonaan.
- Syö ja juo rauhallisesti.
- Yritä tehdä aterioinnista viihtyisiä ja leppoisa.
- Syö hitaasti ja pureskele hyvin.
- Nauti usein lievästi happamia ruoka-aineita esim. etikkasäilykkeitä. Sitruuna ja hiilihappoiset juomat vähentävät usein pahoinvointia.
- Syö ruoat kylminä tai huoneenlämpöisinä, sillä lämpimän ruoan tuoksut voivat aiheuttaa pahoinvointia.
- Syö korppuja, paahdettua leipää, voileipä- tai suolakeksejä pitkin päivää.
- Jos tavanomainen ruoka ei maistu, kokeile uusia ruokalajeja.
- Juo mieluummin tuntia ennen ateriaa kuin aterian yhteydessä.
- Syö kevyesti ennen hoitoa.
- Aterian jälkeen on hyvä levätä istuen.

Vältettäviä asioita pahoinvoinnin ja oksentelun suhteen

Alla lueteltujen asioiden välttäminen voi vähentää pahoinvointia ja oksentelua. Ne eivät kuitenkaan ole kiellettyjä hoitojen aikana.

- Ruoan valmistaminen

- Lämpimät ruoat
- Rasvaiset, makeat, mausteiset ja voimakkaasti tuoksuvat ruoka-aineet
- Maito ja maitoruoat
- Isot annokset
- Makuuasento heti ruokailun jälkeen