

Mageguiden.no

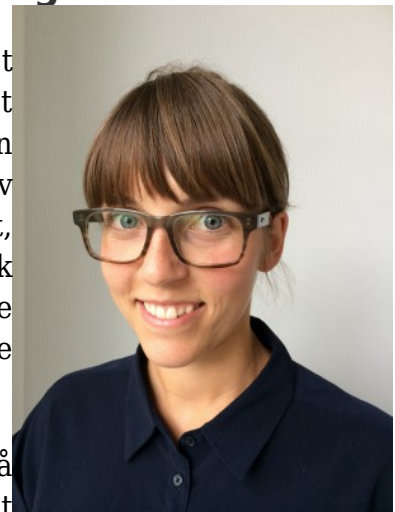
Tips og råd om god magehelse

Vanlige spørsmål om feriemagen - Kristine Møller svarer

anders · Thursday, June 29th, 2017

Hvordan unngår jeg den berømte feriemagen?

Frokosten legger grunnlaget for resten av dagen, og er et viktig måltid på ferie. Mange norske mager er mest vant med grovt brød eller müsli til frokost i hverdagen, og kan mistrives med hvitt brød til frokost hver dag i to uker. Prøv isteden å finne noe grovt og spennende å spise til frokost, for eksempel grove knekkebrød, eller en god og fiberrik kornblanding. Og nettopp fiber er viktig: Få i deg dette gjennom hele ferien, blant annet ved regelmessig å spise frukt og grønt (husk å skylle salaten).



Noe annet som er viktig for å unngå dårlig mage på ferieturen, er å drikke nok vann. Når man er vant til godt vann i springen hjemme, drikker man ofte mindre vann når det må kjøpes på flasker på feriestedet. Dermed drikker man for lite, og kombinert med varme og økt alkoholinntak, gjør dette at man kan bli dehydrert og hard i magen. Kjøp derfor gjerne noen vannflasker som du har stående på hotellrommet, da blir det enklere å drikke nok. Og husk å be om vann når du kjøper annen drikk.

Kristine Møller, klinisk ernæringsfysiolog

Husk også at store, sene feriemiddager ikke nødvendigvis er det beste for magen, når man er vant til tidligere middager hjemme. Tenk over porsjonsstørrelsen, og vurder å ta det største måltidet til lunsj (som ofte også er senere på ferie enn hjemme). Og ikke minst - ta tiden du trenger når du er på do.

Og hva gjør man når feriemagen først er kommet?

Gå på apoteket, der finner du medikamenter som virker stoppende eller oppløsende, alt ettersom hva som er problemet. Er du disponert for å få dårlig mage, kan det også være klokt å ha med seg hjelpemidler hjemmefra som stabiliserer avføringen, som for eksempel Vi-Siblin*. Både ved diare og forstoppelse er det viktig å huske å drikke, gjerne væske med salt. Har du diare, blir du slapp og spiser lite. Da kan det være greit

å prøve å spise lett, som for eksempel loff. Unngå samtidig fet mat.

Jeg skal ut og reise, er det noe jeg bør tenke når det kommer til magehelse?

Det er bokstavelig talt dritt å bli sittende på toalettet, når du egentlig vil være på stranden. Men husk allikevel: Ha lave skuldre, og ikke vær for engstelig for at det skal oppstå problemer med magen. Det som funker hjemme, funker også på tur. Mange erfarer faktisk at magen oppfører seg bedre på ferie enn når de er hjemme. Det skyldes nok at mye stress legges igjen hjemme, man slapper av på turen og puster bedre.

Skulle magen slå seg vrang, kan du uansett sikre rask behandling ved å ta med deg hjelpemidler fra apoteket hjemme. Da slipper du å bruke tid på å lete etter medikamenter og apotek på feriestedet hvis uhellet er ute.

Hva kan jeg gjøre hvis avføringen blir hard?

Først og fremst bør du tenke over hvor mye væske du inntar i løpet av dagen. En tommelfingerregel er at du bør drikke halvannen til to liter hver dag. Husk også å ta deg tid nok på toalettet. Mange tror de må på toalettet, men gir doforsøket kun et par minutter – har det ikke skjedd noe da, avsluttes det. Gi imidlertid tarmen nok tid til å gjøre det den skal. Hvis avføringen ikke havner i WC, men isteden blir liggende i tarmen, trekker kroppen væske ut av avføringen. Og da ender det med at den blir hard til senere forsøk på å kvitte seg med den.

Pass også på fiberinntaket – spis nok fiber, men ikke for mye. Hvis avføringen er blitt hard, kan du altså tenke gjennom hva du har spist det siste døgnet, kanskje årsaken ligger der. Vedvarer problemet, bør du oppsøke fastlegen din; det er bedre å gå en gang for mye, enn en gang for lite. Du kan også få hjelp hos en ernæringsfysiolog, men henvisning til medisinske tester må skje gjennom fastlegen.

Les mer om [Vi-siblin](#)

**Vi-Siblin er et reseptfritt legemiddel og et romopppyllende avføringsmiddel som normaliserer avføringen. Inneholder ispaghulaførskall. Les alltid pakningsvedlegget nøye før bruk. Pasienter med tidligere svelgeproblemer bør rådføre seg med lege før preparatet anvendes. Ved fruktoseintoleranse, glukose-galaktosemalabsorpsjon eller sukrase/isomaltasemangel bør ikke dette preparatet tas pga. sakkroseinnholdet.*

Les mer i [Felleskatalogen](#)

This entry was posted on Thursday, June 29th, 2017 at 7:40 am and is filed under [Forebygge](#), [Hard mage](#), [Løs mage](#)

You can follow any responses to this entry through the [Comments \(RSS\)](#) feed. Both

comments and pings are currently closed.