

Læge Anders Depenau Vej-Hansen

Smedegade 6, 2. sal . 4200 Slagelse . tlf.:58500010 . Ydernr.: 024317

Gode råd ved forstoppelse

- • Husk at drikke rigeligt væske, mindst 2 liter dagligt
- • Husk at bevæge dig
- • Husk at spise fibre – helst flere gange dagligt
- • Vær forsigtig med frugt – det danner luft i maven

Du kan forsøge kortvarigt med afføringsmiddel, fx 1 uge med magnesia – 2 tabletter 2 gange daglig eller movicol – 1 brev 3 gange daglig. Har det ikke hjulpet efter en uge, eller bliver du nødt til at fortsætte med det for at holde maven i gang, skal du snakke med lægen.

Hvis du får kraftige mavesmerter, kaster op, stopper med at prutte, får feber eller har blod i afføringen, skal du søge læge med det samme. Lider du af en kronisk sygdom eller får du fast medicin, skal du drøfte det med lægen.

Opdateret d. 30/3-2020