**Kostråd ved diaré**  
Diaré kan gi redusert matlyst og redusert opptak i tarm. Om du ikke klarer å spise og drikke som vanlig kan du bli dehydrert og tape vekt.

**Generelle råd**

* Drikk nok væske (se tips nedenfor)
* Spis lite og ofte (unngå store måltider). Ha mindre måltider av gangen, spis desto oftere for å få i deg nok energi, gjerne 5-6 gangen om dagen.

**Mat som kan hjelpe mot diaré**

* Ristet fint brød m/litt margarin og salt
* Godt kokt ris, potet eller pasta
* Tynn havregrøt (havresuppe)
* Risavkok tilsatt sukker og salt
* Kokt fisk eller kjøtt (mørt)
* Kokte grønnsaker (most)
* Eggerøre (uten melk)
* Gulrotmos (most gulrot med sukker og salt)
* Revet eple med litt sukker og salt
* Kokt og most frukt (kompott, hermetisk frukt)
* Moden banan
* Blåbær

**Drikke som kan hjelpe mot diaré (all drikke bør være romtemperert)**

* Isoosmolar drikke: 25% (250ml appelsin juice/ eplejuice) + 75 % farris (750 ml) (ved bruk av Farris bris tilsett 1 teskje salt)
* Svak te tilsatt 1/2 ts sukker og salt
* Blåbærjuice/saft
* Buljong
* Dovnet Farris, Cola
* Sportsdrikker
* GEM pulver eller Resorb brusetabletter (fås på apoteket)

**Mat og drikke som ofte forverrer plagene**

* Meieriprodukter med laktose (melk, brunost, prim, iskrem o.l.)
* Fet mat og krydret mat
* Veldig fiberrik mat (kli, helkorn, tørket frukt, bønner, erter)
* Veldig søt mat og drikke (sterk saft og juice)
* Nøtter og mandler
* Alkohol
* Koffeinholdige matvarer
* Mat og drikke søtet med sukkeralkoholer (sorbitol, xylitol, mannitol)