



Sundhed

Feriemave kan også være hård mave

Når du skifter omgivelser, rytme og madvaner kan din mave reagere med en forstoppelse. Der findes dog måder at forebygge og lindre hård mave på.

Hvis du vil forebygge forstoppelse på din rejse, skal du sørge for at få rigeligt med vand og grov kost på turen. For eksempel groft brød, gryn, frisk frugt og grønt. Det er også vigtigt at du drikker meget vand. Især hvis rejsen går til varme lande, hvor du sveder meget. Det er også vigtigt, at du holder kroppen i gang med bevægelse og ved at gå på toilettet, når trangen melder sig. Har du tendens til forstoppelse, når din dagligdag ændrer sig, kan du for din trygheds skyld medbringe et middel mod forstoppelse.

**"Har du tendens til forstoppelse,
når din dagligdag ændrer sig, kan
du for din trygheds skyld medbringe
et afføringsmiddel".**

Der findes flere typer afføringsmidler, som virker på hver sin måde. Nogle virker ved at trække væske ind i tarm og tarmindehold, så afføringen bliver blødere og lettere kan passere. Andre virker ved at stimulere tarmens bevægelser, så tarmindeholdet skubbes mod endetarmen. Andre igen er stikpiller, der placeres i endetarmen hvor det blødgør afføringen og/eller fremkalder reflexen, som tømmer tarmindeholdet ud. På ditapotek kan du få mere at vide om feriemave og om midler mod forstoppelse. Du kan også hente gode råd om forebyggelse og behandling af diaré.