



○
Vitalitet

Hvordan undgår du feriemave, når du rejser?

Din mad, din håndhygiejne og din adfærd har indflydelse på din risiko for at få feriemave. Det er især en god idé at holde hænderne rene.

Symptomerne på feriemave er diare, som kan være ledsaget af feber, kvalme, opkastninger, mavekrampe, mavesmerter og blod og slim i afføringen. Ofte er det fødevarer og restaurantbesøg, der gør dig syg. Men synderen kan også være bakterier i omgivelserne, der havner på dine hænder og efterfølgende i din mund. Det kan for eksempel være bakterier fra dørhåndtag,

pengeautomater, serveringsgrej i buffeter, sodavandsflasker, pengesedler eller mønter. Derfor skal du vaske hænder ofte og grundigt med vand og sæbe og holde dine fingre fra din mund og din mad, hvis fingrene ikke er rene. Har du ikke adgang til vand og sæbe på stedet, så hav desinficerende håndsprit eller vådservietter på dig. Husk også at følge rådene mod feriemave, når du rejser.

Hvis du får feriemave på rejsen, skal du indtage rigeligt med væske, kulhydrater og salt. Du kan selv lave en drik af

Tips til at undgå feriemave

- Drik ikke vand fra hanen
- Fræbed dig isterninger
- Vær forsigtig med salat, rå grønsager, skaldyr, frugt uden skræl, hjemmelavet mayonnaise og is
- Vælg drikkevarer af kogt og rent vand: kaffe, te, øl, sodavand
- Spis ikke upasteuriserede mælkeprodukter
- Sørg for at din mad er gennemstegt eller kogt
- Skræl eller skyl selv din frugt i vand fra flaske
- Børst dine tænder i vand fra flaske
- Vask dine hænder hyppigt og altid før du spiser
- Brug desinficerende håndsprit og vådservietter

“Vask hænder ofte og grundigt på rejsen. Hav også håndsprit eller vådservietter på dig, når der ikke er adgang til vand og sæbe”.

en liter kogt vand tilsat otte teskefulde sukker, en teskefuld salt og saften af to appelsiner. Undgå koffein, der stimulerer tarmens bevægelser. Du kan også styrke din tarmflora med mælkesyrebakterier – både før og under rejsen. Hør mere om feriemave og forebyggelse af feriemave på ditapotek.