Kostråd vid trög mage

Många barn blir tillfälligt ”tröga i magen”. Det kan bero på att de börjar äta ny mat, att de får lite vätska, för mycket fullkorn, efter feber och infektion eller att något förändrats i barnets miljö. Ibland leder en ” trög mage” till förstoppning. Förstoppning innebär att avföringen är hård och svår att få ut och att det gör ont när barnet bajsar.

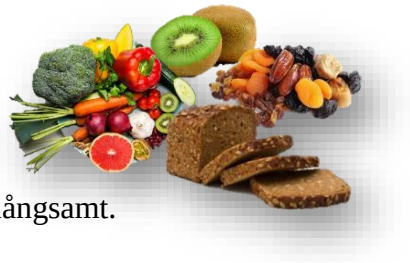


Barnet bör få möjlighet att gå på toaletten eller pottan direkt efter måltid och kunna sitta med båda fötterna stadigt i golvet.

0-6 månader

- Blanda modersmölksersättning enligt instruktioner på paketet. För mycket pulver kan göra bajset hårt.
- Lactulos gör bajset mjukare. Det finns på apoteket och kan ges från en månads ålder. Prata med din BHV-sjuksköterska.

Över 6 månader



Ät mer av

- Frukt och grönsaker
- Torkad frukt, päron, kiwi, fikon
- Fiberrik mat som t.ex. grovt bröd från ca 1 år. Öka mängden långsamt.
- Drick tillräckligt med vatten

Messmör kan användas i modersmjölksersättning, välling, gröt, som pålägg eller i annan mat. Kan blandas direkt i flaskan eller maten. En till två tsk per portion ett par gånger per dag är lagom.



Ät mindre av



- Mjölk och mejeriprodukter
- Vitt mjöl i t.ex. vitt bröd, vit pasta etc.

Födoämnesöverkänslighet

Förstoppning kan ibland förekomma som enda symtom vid födoämnesöverkänslighet, allergi. Om barnet inte får lättare att bajsa när ni ändrat maten under en till två veckor kan ni kontakta er BVC-sjuksköterska.

Läs mer

För mer information sök om förstoppning på www.1177.se eller prata med din BHV-ssk.

Framtaget av Cecilia Hedström, Maria Briggert Bengtsson, Julia Backlund, Lena Ljungkrona Falk, leg. dietister
Närhälsan, Central Barnhälsovård, VGR, juni 2017.

VÄSTRA GÖTALANDSREGIONEN