

Mat med stoppande effekt

En del livsmedel kan ha stoppande effekt på mage och tarmar såsom:

- banan
- blåbär
- majsvälling eller risvälling
- mjölmät som pasta, vitt bröd och pannkakor
- morotspuré eller kokt morot
- ris
- mandel eller nötter
- te.

Probiotika (mjölksyrabakterier)

Probiotika kan hjälpa till att balansera tarmfloran. Det finns tillsatt i vissa fil- och yoghurtsorter och fruktdrycker som finns att köpa i vanliga mataffärer. Probiotika finns även i koncentrerad form och går att köpa på apotek. Var konsekvent och prova en produkt åt gången i minst fyra veckor för att se om den hjälper dig.