

Så undviker du turistdiarré

Vad är turistdiarré?

Turistdiarré är den vanligaste hälsorisken vid resor till låg- och medelinkomstländer, särskilt i tropiska och subtropiska områden. Den orsakas oftast av bakterier (som *E. coli*, *Shigella*, *Campylobacter*), men även virus eller parasiter kan vara inblandade. Smittan sprids via förorenad mat, dryck eller händer. Symptomen är lös avföring, magknip, illamående och ibland feber.

Vem riskerar att drabbas?

Alla resenärer kan drabbas, särskilt under de första dagarna i ny miljö. Små barn, äldre personer, gravida och personer med underliggande sjukdomar (t.ex. diabetes, hjärt-kärlsjukdom eller immunbrist) kan drabbas hårdare och bör vara extra försiktiga.

Så förebygger du turistdiarré

1. **Välj mat och dryck med omsorg**
 - Ät **väl genomstekt eller kokt mat** – serverad varm.
 - Undvik råa grönsaker, okokta skaldjur och kall buffémat.
 - Välj **frukt som du själv skalar**.
 - Undvik **glass från gatuförsäljare** och **opastöriserade mejeriprodukter**.
2. **Var försiktig med drycker**
 - Drink endast **flaskvatten med obruten försegling** eller vatten som kokats.
 - Undvik isbitar, kranvatten och drycker blandade med kranvatten (t.ex. juice).
 - Varmt kaffe/te är oftast säkert.
 - Alkohol skyddar inte mot smitta.
3. **Tvätta händerna ofta**
 - Tvätta händerna med tvål och vatten före måltider och efter toalettbesök.
 - Ha alltid med **handsprit eller desinfektionsservetter** när tvål/vatten saknas.
 - Undvik att röra vid mun, näsa och ögon med otvättade händer.
4. **Var försiktig med badvatten och tandborstning**
 - Undvik att borsta tänderna i kranvatten i högriskområden.
 - Undvik att svälja vatten vid bad i insjöar och floder.

Informationen ovan är hämtad från **Frisk på Resan**, som är en del av **Reserådet**, Sveriges största oberoende sajt för medicinska expertråd om resemedicin och vaccinationer. Klicka på QR-koden till höger för att läsa mer om vaccinerna, sjukdomarna och andra reserisker samt få fler tips och råd för en frisk och problemfri resa.



Om du ändå drabbas

De flesta fall är lindriga och går över på 3–5 dagar. Viktigast är att **förhindra vätskebrist**:

- Drink mycket – vatten, buljong, juice, söt dryck eller vätskeersättning.
- Vätskeersättning finns att köpa som pulver på apotek eller görs själv (1 liter kokt vatten + 1/2 tsk salt + 6 tsk socker).
- Ät lättsmält mat när aptiten återvänder (t.ex. ris, banan, rostat bröd).

När ska du söka vård?

Du bör söka läkarvård vid följande tillstånd:

- Hög feber, blod i avföringen eller kraftiga magsmärtor
- Diarré som inte går över inom några dagar
- Tecken på uttorkning (törst, torr mun, yrsel, mörk urin) trots vätskeintag

Barn, äldre och personer med nedsatt hälsa är särskilt känsliga för uttorkning

Förebyggande läkemedel

Antibiotikaprofylax rekommenderas normalt inte, men **reseapoteket kan innehålla stoppande medel** (t.ex. loperamid). I undantagsfall kan även receptbelagd antibiotika tas med för akut behov. Prata om detta med din läkare.

Informationen ovan är hämtad från **Frisk på Resan**, som är en del av **Reserådet**, Sveriges största oberoende sajt för medicinska expertråd om resemedicin och vaccinationer. Klicka på QR-koden till höger för att läsa mer om vaccinerna, sjukdomarna och andra reserisker samt få fler tips och råd för en frisk och problemfri resa.

