



[Infektioner i mage och tarmar](#)

Turistdiarré är ett samlingsnamn på besvär med lös mage som du kan få under resor. Det är större risk att få turistdiarré i länder med dålig vattenrening och dålig livsmedelshygien. Besvären går ofta över inom tre till fyra dagar.

Den här texten handlar om turistdiarré hos vuxna och barn över sex år. Men du kan också få [magsjuka](#) av andra anledningar.

I texten [Magsjuka hos små barn](#) kan du läsa om magsjuka hos barn yngre än sex år.

Du får ett eller flera av följande symtom vid turistdiarré:

- diarré
- ont i magen
- illamående och kräkningar
- [feber](#).

De allra flesta som har turistdiarré behöver inte söka vård eftersom besvären brukar gå över efter några dagar.

Kontakta en [vårdcentral](#) eller telefonnummer 1177 för [sjukvårdsrådgivning](#) om något av följande stämmer in på dig:

- Du känner dig trött och svag.
- Du kräks mer än ett dygn utan att det avtar.
- Du har haft diarré i mer än en vecka.
- Du har en allvarlig sjukdom.
- Du är torr i munnen, törstig, kissar lite och har mörk urin. Det kan vara tecken på att du har vätskebrist.

Många mottagningar kan du kontakta genom att [logga in](#).

Kontakta genast [en vårdcentral](#) eller en [jouröppen mottagning](#) om du har ett eller flera av följande symtom:

- Du har blodiga diarréer.
- Du har hög feber och frossa.
- Du har svåra magsmärtor som inte går över trots att du har kräkts eller har haft diarré.

- Du är mycket trött och svag.

Om det är stängt på vårdcentralen eller den jouröppna mottagningen, sök vård på en akutmottagning.

Ring +46 771-11 77 00 om du vill ha [sjukvårdsrådgivning](#) när du är utomlands. Då kan du få hjälp att bedöma symtom och få råd om vad du kan göra själv och om du bör söka vård.

Du kan läsa mer om vad som gäller om du behöver vård i texten [Vård utomlands](#).

Turistdiarré går oftast över inom tre till fyra dagar. Det finns några saker som är viktiga att tänka på under tiden du är sjuk.

Du behöver dricka mer vätska än vanligt när du [kräks eller har diarréer](#). Det gäller framför allt om du har feber eller om det är varmt.

Att inte dricka tillräckligt vid magsjuka kan leda till vätskebrist och [uttorkning](#). Äldre personer och barn är extra känsliga. Här kan du läsa mer om [vätskebrist och uttorkning hos barn](#).

Här är några tips för att minska risken för vätskebrist:

- Drink lite i taget. Använd en matsked om du har svårt att få i dig vätskan.
- Drink helst vätskeersättning. Det innehåller både socker och salt. Du kan köpa vätskeersättning eller [blanda till den själv](#).
- Undvik att dricka mycket söta drycker. De kan ge mer diarré.

Se till att vattnet som du dricker är rent, till exempel att det kommer från obrutna flaskor av plast eller glas. Du kan också dricka vatten som kokats och sedan svalnat. Koka tills det bubblar kraftigt.

Pröva att äta vanlig mat så snart du känner dig bättre och kan börja äta igen. Börja gärna med små portioner.

Ibland kan det kännas bra att börja med lättare mat, till exempel något av följande:

- buljong, morotsoppa, nyponsoppa eller blåbärssoppa
- vitt bröd
- kokt fisk
- ris.

Undvik fiberrik mat och kaffe, det kan ge dig mer diarré.

Att ha diarré kan leda till att det svider och gör ont i rumpan. Du kan då prova följande för att lindra:

- Tvätta eller duscha rumpan i stället för att torka med papper. Klapptorka dig efteråt, gnid inte.
- Smörj runt ändtarmsöppningen med en fet kräm, salva eller barnolja.

Det finns läkemedel du kan använda om du behöver stoppa diarrén tillfälligt, till exempel inför en flygresor. Exempel på sådana läkemedel för vuxna är de som innehåller det verksamma ämnet loperamid. Till barn kan man använda läkemedel som innehåller racekadotril.

Läs noga anvisningarna på läkemedelsförpackningen eller i bipacksedeln. Bipacksedeln är det informationsblad som följer med förpackningen.

Den vanligaste orsaken till turistdiarré är olika typer av så kallade coli-bakterier. Ofta är det en typ av bakterie som kallas ETEC. Men även andra typer av bakterier, virus eller parasiter kan orsaka turistdiarré.

Du kan läsa mer på [Smittskyddsläkarnas webbplats](#).

Man får oftast turistdiarré efter intag av förorenad mat eller dryck. Det kan därför ofta vara svårt att undvika att bli smittad.

Tänk på det här:

- Ät väl genomstekt eller kokt mat.
- Undvik råa skaldjur och rå fisk.
- Undvik mat som stått framme länge i varmare klimat.
- Skala eller skölj frukt, men oftast går det bra att äta sallad och andra grönsaker på restauranger.

Bakterierna kan också smitta genom kranvatten. Is kan smitta, om isen har gjorts av förorenat kranvatten. Säkra är att använda dricksvatten från obrutna förpackningar av plast eller glas.

Det är bra [att tvätta händerna ofta](#).

De allra flesta blir friska av sig själva. Men om du till exempel har en allvarlig vätskebrist kan du behöva få vård på sjukhus för att få vätska och salter [direkt in i blodet genom dropp](#), och i vissa fall även [antibiotika](#).

Läs mer om att vara utomlands och [behöva vård](#).

[?](#) [Reseråd och vaccinationer](#)

[?](#) [Att ge läkemedel till barn](#)

Senast uppdaterad:

2024-07-31

Redaktör:

Ingela Andersson, 1177.se, nationella redaktionen

Granskare:

Urban Hellgren, infektionsläkare, specialist i läkemedelslära, Karolinska universitetssjukhuset, Huddinge

På 1177.se får du råd om hälsa och information om sjukdomar och vilka mottagningar du kan kontakta. Logga in för att läsa din journal och göra dina vårdärenden. Ring telefonnummer 1177 för sjukvårdsrådgivning dygnet runt. 1177 ger dig råd när du vill må bättre.

I

I

I

[Behandling av personuppgifter](#)

[Hantering av kakor](#)

[Inställningar för kakor](#)

1177 – en tjänst från [Inera](#).