



2023-11-28 08:00 CET

Sant och falskt om vinterkräksjukan

Lika säkert som löven faller av träden om hösten lika säkert slår den till – vinterkräksjukan, Sveriges vanligaste magsjuka som en vanlig säsong drabbar upp till en halv miljon svenskar. Vinterkräksjuka orsakas av ett mycket smittsamt virus (calicivirus) och smittar som mest under vintermånaderna, mellan november och april. De vanligaste symtomen är häftiga kräkningar och diarréer men även feber, huvudvärk och illamående är vanliga kännetecken.

Fem påståenden om vinterkräksjukan:

- **Handsprit skyddar mot vinterkräksjukan.** Stämmer inte. Handsprit kan vara ett bra komplement men att tvätta händerna med tvål

och vatten ger bättre skydd.

- **Att svälja hela vitpepparkorn skyddar mot vinterkräksjukan.** Stämmer inte. Det finns inga vetenskapliga belägg för att vitpeppar skulle skydda.
- **Om man drabbats en gång är man immun.** Stämmer inte. Du kan få ett kortvarigt skydd efter en infektion, men eftersom det finns många olika varianter av viruset för vinterkräksjuka kan du drabbas flera gånger under en och samma säsong.
- **Vissa personer är automatiskt immuna.** Stämmer. Cirka 20 procent av alla svenskar har ett genetiskt skydd mot vinterkräksjukan.
- **Du kan bara få vinterkräksjuka på vintern.** Stämmer inte. Risken att drabbas är högre på vintern eftersom vi umgås mer inomhus men man kan bli smittad på sommaren också - även om det inte är lika vanligt.

Så kan du minska spridning av vinterkräksjukan:

- Tvätta händerna noga med tvål och vatten. Det räcker inte med enbart handsprit. Torka händerna på en egen handduk eller pappershandduk.
- Undvik att laga mat så länge du har kräkningar eller diarréer.
- Stanna hemma från skola eller arbete 48 timmar efter att du sist kräktes eller hade diarré.
- Städa ordentligt - viruset kan överleva upp till två veckor i kvarlämnade rester, trots att de torkat.

- Om du drabbas är det viktigt att du får i dig vätska i form av vatten eller särskild vätskeersättning. Prova med lättsmält mat som soppa, kex och yoghurt, om du får behålla detta så är det bra att försiktigt börja äta, säger Lars Lindstedt, medicinskt ansvarig på Doktor24.

Då ska du söka vård

De flesta som får vinterkräksjuka behöver inte söka vård, utan blir friska efter några dagar. Ofta räcker det att vila och dricka ordentligt och de flesta mår snart bättre. Men om du har haft diarré i mer än en vecka och använder läkemedel mot hjärtsvikt, diabetes, högt blodtryck eller en annan allvarlig sjukdom bör du söka vård.

Äldre människor, som kan bli ordentligt uttorkade, bör söka vård. Även mindre barn som inte får behålla någon vätska och som blir slöa, trötta och svårkontaktade bör söka vård. I andra fall är det rekommenderat att inte uppsöka en fysisk vårdenhet då man riskerar att smitta andra. Ett bra tips är att ringa mottagningen innan du besöker den. Vinterkräksjuka är mycket smittsamt och det är bra om mottagningen kan förbereda ett besök på ett smittfritt sätt.

Om vinterkräksjuka (1177, forskning.se)

Vinterkräksjuka beror på calicivirus. Det finns två typer av calicivirus - norovirus och sapovirus. Kräksjukan smittar genom kontakt med andra personer eller genom att man får i sig mat eller dryck som någon som är smittad har hanterat. Smitta kan också förekomma via dricksvatten eller mat som sköljts i förorenat vatten och sedan inte tillagats, till exempel frysta bär. Vanligtvis är inkubationstiden mellan 12 och 48 timmar, och majoriteten blir friska efter 1-3 dagar. De vanligaste symtomen är häftiga kräkningar och diarréer men huvudvärk, magont, feber och ont i kroppen är också vanliga symtom.

Mer information om vinterkräksjukan hittar du [här](#).

Doktor24 är en av Sveriges största digifysiska vårdgivare. Vi erbjuder digitala besök med korta väntetider hos läkare, sjuksköterskor och psykologer.

Tillsammans med Apoteket AB har Doktor24 även fysiska mottagningar på över 60 apotek över hela landet där vi erbjuder vaccination och hälsokontroller.

Kontaktpersoner



Alice Stål

Presskontakt

Manager Internal Communications, People & Culture

Presskontakt

alice.stal@doktor24.se

+46790662098



Hanna Brenden

Presskontakt

Marketing, Brand & Communication Lead

Presskontakt

hanna.brenden@doktor24.se