

Kostråd till dig som har en ileostomi

Du har genomgått en operation och fått en stomi som sitter på tunntarmen. Mat och dryck kommer därför inte längre att passera tjocktarmen där viss del av vätskan och salterna absorberas. Nedan följer några enkla råd om mat och dryck som kan vara av värde.

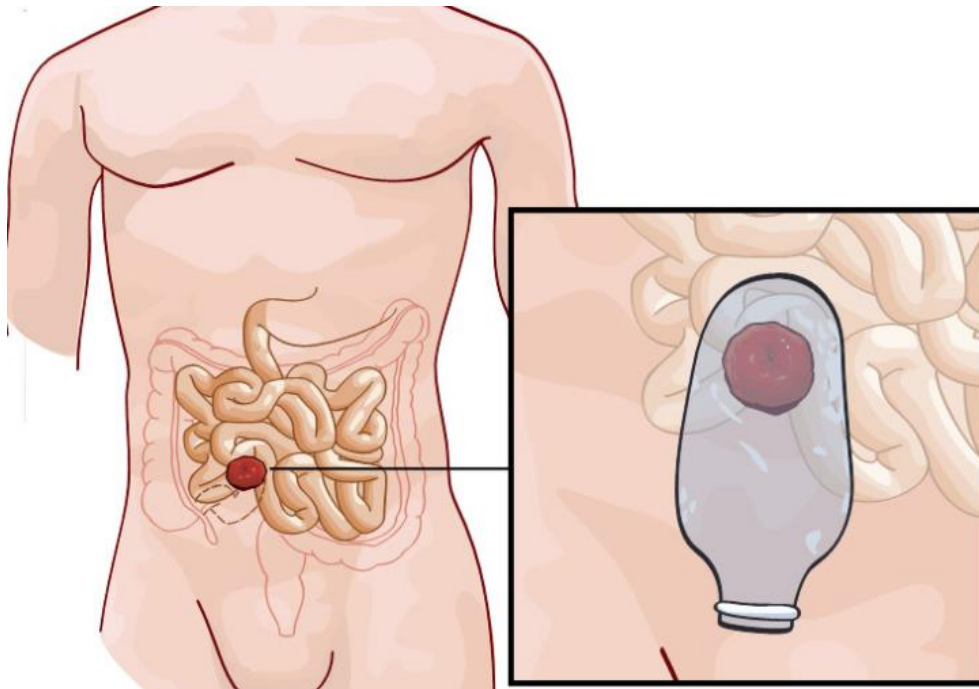


Bild: Jorge Marcelo Vidal Avendaño

Att tänka på när du äter:

- Konsistensen på maten är viktig, ät långsamt och tugga maten väl.
- Ät flera mindre måltider istället för få och stora. Fördela maten under dygnet, gärna 5 eller fler mål per dag.
- Salta extra på maten
- Drick rikligt med vatten, jämnt fördelat under dagen, gärna mellan måltiderna. För stora mängder vätska under kort tid ger större stomiflöden. I tjocktarmen absorberas vätska och salter, därför är extra tillförsel av vätska och salt viktigt när du har en stomi på tunntarmen.
- Om du får besvär med nattliga tömningar kan det hjälpa att inte äta så sent på kvällen.

Det kan vara bra att känna till några olika livsmedels effekt på tarminnehållet och avföringskonsistensen:

Vissa livsmedel kan ge tunnare tarminnehåll:

- Socker och sötade produkter
- Saft och juice
- Torkad frukt, päron, plommon, kiwi
- Alkoholhaltiga drycker

Vissa livsmedel kan ge fastare tarminnehåll:

- Pasta, vitt ris
- Banan, omogen
- Vitt bröd

Gasbildning

Om du har besvär med gasbildning var försiktig med nedanstående livsmedel:

- Lök, tillagad kan fungera bättre
- Kål och kålrot
- Baljväxter (ärtor, bönor och linser)
- Fiberrikt bröd
- Sötningemedel som slutar på -ol ex sorbitol, xylitol
- Kolsyrad dryck
- Paprika

Smakförändringar

Det är relativt vanligt med smakförändringar efter operation men det är övergående. Det kan vara lättare att äta kall mat ex kalvsylta eller fil eller mat med neutral smak ex gröt eller omelett.

Efter stomioperation uppstår en tillfällig svullnad i tarmen och runt stomin. Under denna tid är det därför bra om du är försiktig med vissa livsmedel, som kan ha svårare att passera och kan leda till magknip och i värsta fall stopp i tarmen. Detta gäller speciellt om man äter större mängder av livsmedlet vid ett och samma tillfälle. Svullnaden har oftast gått tillbaka inom en månad. Vad man "tål" och "inte tål" är individuellt. Efter en månad kan dessa livsmedel successivt introduceras i små mängder. Var och en måste prova sig fram till vilka kostvanor som fungerar bäst.

Undvik följande livsmedel första månaden

- Popcorn, kokos, nötter, mandel, frön, kärnor
- Sparris, rabarber
- Torkad frukt ex plommon, russin
- Kålsorter ex vitkål, grönkål

Livsmedel som går bra om du gör följande

- Citrusfrukter ex apelsin, ta bort frukthinnorna runt varje klyfta
- Bröd, välj bröd utan frön och hela/klippta korn
- Frukt och tomat, skala
- Ananas, majs, ärtor, bönor, spenat och svamp, finfördela med matberedare eller mixer
- Rotfrukter, finriv eller koka
- Broccoli och blomkål, skär bort stjälkarna
- Kött, välj mört kött, skär bort ev. senor samt skär köttet i små bitar
- Skaldjur, skär i små bitar

Flöden i stomin

Normalt flöde från en ileostomi är ca 0,5-1 liter/dygn. Om du får ökade flöden, 1-1,5 liter/dygn eller mer i stomin är det viktigt att kompensera vätske- och saltförluster genom att använda vätskeersättning. Denna finns att köpa receptfritt på apotek eller följ receptet nedan.

Vid stora flöden som pågått i 2-3 dagar och/eller minskad urinmängd, yrsel, snabb viktning eller svår trötthet kontakta läkare/sjukhus.

Vätskeersättning:

1 liter kokt avsvolat vatten

½ tsk salt

6 tsk socker

Du kan även smaksätta den med några droppar citron eller light saft.

Vid frågor, kontakta Ländietistenheten Region Norrbotten:
[www.1177.se/e-tjänster](http://www.1177.se/e-tjanster) eller Telefon: 010-452 63 63

Materialet är framtaget i samarbete mellan dietisterna inom kirurgi i Region Norrbotten och Region Västerbotten