

Kostråd till dig som har tunntarmsstomi

Den första tiden efter operationen kan du vara känslig för trådig och svårsmält mat. Exempel på sådan mat är svamp, majs och broccolistjälkar. Det kan därför vara bra att inte äta sådan mat ungefär 4–6 veckor efter operationen.

Kroppen förlorar mer vätska och salt med avföringen genom en stomi på tunntarmen. Det beror på att avföringen inte passerar genom tjocktarmen, där vätska och salt annars suggs upp. Tänk därför på att dricka mer och att salta extra på maten. Detta är särskilt viktigt under varma dagar och om du anstränger kroppen mycket.

- Ät långsamt och tugga maten väl.
- Tugga med stängd mun och försök att inte svälja luft (det kan orsaka gaser).
- Ät gärna fler mindre måltider i stället för få och stora måltider.
- Försök äta på regelbundna tider varje dag.
- Försök äta allsidigt och varierat.
- Salta extra på maten (för att kompensera saltförluster).
- Undvik att dricka vid måltiderna, eftersom det kan öka stomiflödet. Drick i stället mellan måltiderna.
- Drick cirka 2 liter per dygn. Vid höga stomiflöden gäller dock speciella regler för vad du bör dricka, se avsnittet om vanliga komplikationer vid tunntarmsstomi.

Du kan få fler kostråd av din stomiterapeut eller en dietist.

Exempel på trådiga eller svårsmälta livsmedel:

- Svamp
- Sparris
- Rabarber
- Ananas
- Stjälkar av broccoli
- Vitkål och rödkål
- Fruktkärnor
- Nötter och mandlar (malda går bra)
- Kokos
- Frön, till exempel sesamfrön, linfrön och hela korn exempelvis i bröd
- Torkad frukt
- Popcorn

Exempel på livsmedel med skal och hinnor:

- Skal på frukter och grönsaker, till exempel vindruvor, plommon och tomat
- Ärtor, majs och torkade baljväxter
- Frukthinnor från citrusfrukter

Gaser i tarmen är inte farligt men kan vara obehagligt. Om du har besvär med gaser kan det vara bra att undvika gasbildande livsmedel.

3. BEHANDLING

Stomi

Exempel på livsmedel som kan vara gasbildande:

- Kål
- Lök
- Torkade ärter och bönor
- Paprika
- Bröd med hela korn
- Sötningemedel som slutar på -ol, till exempel sorbitol
- Tuggummi
- Kolsyrade drycker

Olika sorters mat kan påverka konsistensen på tarminnehållet.

Exempel på livsmedel som kan göra tarminnehållet lösare:

- Juice
- Livsmedel med högt sockerinnehåll
- Alkoholhaltiga drycker

Exempel på livsmedel som kan göra tarminnehållet fastare:

- Vetemjölprodukter, till exempel vitt bröd och pannkaka
- Vitt ris och pasta
- Blåbär och omogna bananer

När ska jag kontakta vården?

- Om innehållet i stomin ökar väldigt mycket i mängd.
- Om du har symtom på uttorkning.
- Om du har symtom på tarmvred.
- Om du har problem med läckage.
- Om du har problem med huden runt stomin.