

## Stomi på tunntarmen, ileostomi

En ileostomi görs av tunntarmen. Stomin placeras på höger sida av din mage.

### Avföring och gaser är annorlunda

Avföring som kommer från tunntarmen är lösare och är inte finfördelad.

Gaserna som kommer från tunntarmen luktar annorlunda än de som har transporterats genom hela mag-tarmkanalen.

### Töm påsen i toaletten

Töm påsen i toaletten 4–7 gånger per dygn. Många tömmer påsen samtidigt som de kissar.

Mängden som behöver tömmas under ett dygn brukar vara 0,5–1 liter. Det varierar från person till person och beror på vad du har ätit och druckit.

Byt påsen en gång per dygn.

### Avlastande stomi är tillfällig

Ibland görs en så kallad avlastande stomi på tunntarmen och ibland även på tjocktarmen. Det är en tillfällig stomi som du har en viss tid. Den har oftast två öppningar. Genom den ena kommer avföringen ut. Den andra har kvar en förbindelse med den urkopplade tarmen.

Den tillfälliga stomin görs för att skydda den skarv som har gjorts på tarmen, så att den får läka i lugn och ro.

### Råd om mat och dryck

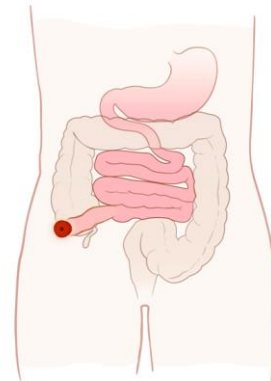
Den första tiden efter operationen kan du vara känslig för trådig och svårsmält mat. Exempel på sådan mat är svamp, majs och stjälkar av broccoli. Det kan därför vara bra att inte äta sådant ungefär 4–6 veckor efter operationen.

Kroppen förlorar mer vätska och salt med avföringen när du har 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.

Tänk också på detta:

- Ät långsamt och tugga maten väl.
- Tugga med stängd mun och försök att inte svälja luft. Det kan orsaka gaser.
- Ät gärna fler och små måltider i stället för få och stora måltider.
- Försök äta på regelbundna tider varje dag.
- Försök äta allsidigt och varierat, alltså olika slags mat.
- Salta extra på maten.
- Drick inte vid måltiderna, eftersom det kan öka flödet i stomin. Drick i stället mellan måltiderna.
- Drick cirka 2 liter per dygn. Om du har höga flöden i stomin finns speciella regler för vad du bör dricka. Se texten om vanliga komplikationer vid ileostomi.

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



*Ileostomin placeras på höger sida av magen.*