

Stomi på tunntarmen

En ileostomi görs av tunntarmen. Ileostomin placeras på höger sida av din mage. En stomi på tunntarmen kallas även ileostomi eller loopileostomi.

Avföring som kommer från tunntarmen har en lösare konsistens och är inte finfördelad. Gaserna som kommer från tunntarmen luktar annorlunda än de som transporterats genom hela mag-tarmkanalen.

Töm påsens innehåll i toaletten

Byt påsen en gång per dygn, och töm innehållet 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.

Kostråd om du har en ileostomi

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.