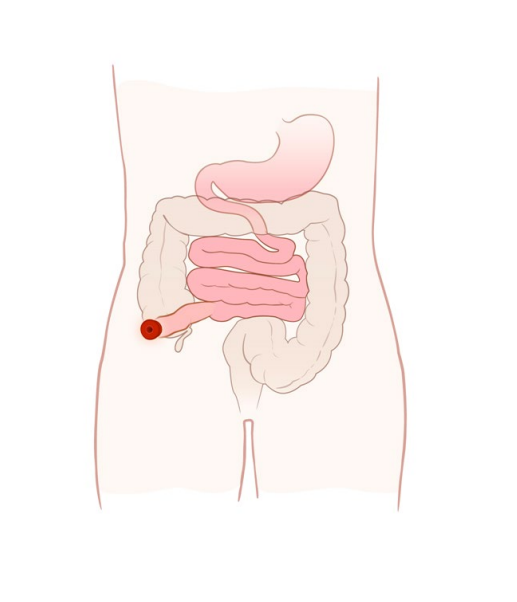


## Stomi på tunntarmen, ileostomi



*Den röda pricken visar var en ileostomi placeras.*

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

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.

### **Avlastande stomi**

Ibland görs en så kallad avlastande stomi på tunntarmen och ibland även på tjocktarmen. Den tillfälliga stomin har oftast två öppningar. Genom den tillförande öppningen kommer avföringen ut. Den andra avförande öppningen har kvar en förbindelse med den urkopplade tarmen. Den tillfälliga stomin görs för att skydda den skarv som gjorts på tarmen, så att den får läka i lugn och ro.

### **Kostråd om du har en ileostomi**

Den första tiden efter operationen kan du vara känslig för trädig och svårsmält mat. Exempel på sådan mat är svamp, majs och broccolistjälkar. Det kan därför vara bra att inte äta dessa livsmedel 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 vätska och att salta extra på maten. Detta är särskilt viktigt under varma dagar och om du anstränger kroppen mycket.

### 3. BEHANDLING Stomi

- 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.
- 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 ileostomi.

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