

02b

KOLOSTOMI – STOMIVÅRD

Äta gott – Leva gott

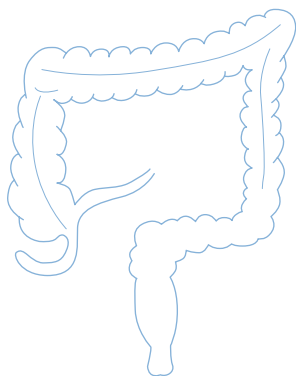


Råd till dig som har en kolostomi

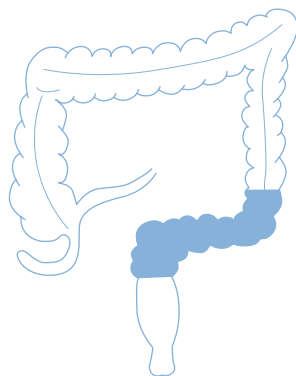
Alla individer har olika behov oavsett om man har stomi eller inte. De tips och råd som finns i denna broschyr är endast en vägledning som kan vara till hjälp för dig som har fått en kolostomi.

Efter operationen kommer din tarm att vara kortare än förut, men den fungerar på samma sätt som tidigare. En del av tjocktarmen har tagits bort eller blivit förbikopplad, men du bör kunna äta vanlig mat såvida du inte har någon annan medicinsk åkomma som kräver specialdiet.

Om du har fått en transversostomi, som är belägen på tjocktarmens tvärgående del, kan du ha något lösare avföring än om stomin är placerad i slutet av tjocktarmen. Detta beror på att tjocktarmens huvudsakliga uppgift är att absorbera vätska, så ju längre ner på tarmen stomin befinner sig, desto mer sannolikt är det att avföringen är fastare och mer formad. Återigen, vi är alla olika och somliga som har en kolostomi kan äta vad som helst medan andra känner att viss föda gör magen mer orolig.



Tjocktarmen



**Del av tjocktarmen borttagen
(Mängden borttagen tarm
varierar)**

Det är viktigt att äta en varierad kost:

- ▶ Ät frukt och grönsaker varje dag
- ▶ Ät proteinrik kost, till exempel kött, fisk, ägg, ost, mjölk eller yoghurt
- ▶ Ät mat med kolhydrater, till exempel bröd, potatis, pasta, ris och frukostflingor
- ▶ Inkludera mjölkprodukter två-tre gånger om dagen eftersom de innehåller rikligt med kalcium – välj gärna produkter med lägre fetthalt som ett nyttigare alternativ



ALLMÄNNA RÅD

- 1 Många upplever att mindre och tätare måltider passar bättre. Många undviker också att äta sent på kvällen. Ät regelbundet (minst tre måltider om dagen) eftersom det ger en jämnare tarmfunktion och kan innebära mindre gasbildning.
- 2 Tugga maten väl och ät långsamt – det underlättar matsmältningen.
- 3 Ät varierad kost. Prova och experimentera med ny mat i små mängder som successivt kan ökas. Om något inte känns bra, upphör och prova eventuellt liten mängd igen efter några veckor.
- 4 Glöm inte fiberrik kost för att undvika förstoppning. Fibrer finner du i frukt, grönsaker och i bröd, ris, pasta och flingor som anges som fullkornsprodukter.
- 5 En del upplever svårighet att tåla fet mat, till exempel gräddor, bakverk, ost och choklad. Som alternativ kan man då prova produkter med låg fetthalt istället.
- 6 Drink ordentligt, cirka 2 liter om dagen. Kaffe och te kan inkluderas i detta, men det huvudsakliga vätskeintaget bör vara vatten.



Detta kan du eventuellt uppleva när du har en kolostomi

GASER

Mat och dryck som kan ge upphov till gaser – kål, bönor, linser, blomkål, fettrik mat, brysselkål, kryddstark mat, lök, ägg, kolsyrad dryck, öl.

Annat som kan ge upphov till gaser – tuggummi, äta med öppen mun, äta oregelbundet, rökning, dricka med sugrör.

Tips

- ▶ Ät regelbundet och låt det inte gå för lång tid mellan måltider/mellanmål
- ▶ Tugga med stängd mun
- ▶ Undvik dryck som är rikligt kolsyrad
- ▶ Använd inte sugrör
- ▶ Prova gärna dryck smaksatt med pepparmynta, finns även som te
- ▶ Njut av yoghurt eller drycker med levande bakteriekultur. Om du upplever den naturella yoghurten lite sur kan du smaksätta med en aning honung eller sylt. Ett alternativ är att frysa yoghurt och äta den som glass

ODÖR

Eventuella anledningar – fisk, ägg, kokta bönor, lök, kål, vitlök, sparris, gröna grönsaker.

Tips

- ▶ Yoghurt eller drycker med levande bakteriekultur
- ▶ Kapslar eller koncentrat av pepparmyntsolja (finns i livsmedelsbutiker och hälsokostaffärer).
- ▶ Filmjök



LÖS AVFÖRING

Eventuella anledningar – gröna grönsaker, kryddstark mat, öl, färsk frukt, katrinplommon, sorbitol (ett sötningsmedel) och vissa mediciner.

Tips

- ▶ Grön, omogen banan
- ▶ Yoghurt eller drycker med levande bakteriekultur
- ▶ Ost
- ▶ Nudlar
- ▶ Kokt mjölk
- ▶ Kokt ris
- ▶ Mosad potatis
- ▶ Te
- ▶ Läkemedel mot lös avföring (finns receptfritt på apotek)



OBS! Om problem med lös avföring uppstår, kan det vara klokt att använda tömbar påse under den tiden. Om lös avföring inte upphör inom några dagar bör du kontakta sjukvården.

Prata med din stomiterapeut om du har problem med gaser, odör eller lös avföring. Det finns tillbehör som kan lösa dina problem.

FÖRSTOPPNING

Det kan finnas olika anledningar till att förstoppning uppstår, till exempel vissa mediciner, stillasittande eller för lågt vätskeintag.

Tips

- ▶ Drick rikligt med vätska – minst 2 liter om dagen
- ▶ Ät mer färsk frukt, grönsaker och fullkornsprodukter
- ▶ Prova med katrinplommondryck eller fruktjuice
- ▶ Rör på dig

Om du har några frågor kring din kost, kontakta gärna en dietist eller prata med din stomiterapeut.



Broschyren är publicerad av Salts Healthcare, England och översatt till svenska. TACK till stomiterapeut Eva Bengtsson i Helsingborg som har granskat den svenska översättningen.

TILLBEHÖR OCH HJÄLPMEDEL FÖR STOMIER

Salts Healthcare har många olika stomibandage och ett omfattande sortiment av hjälpmedel som kan vara lösningen på problem som till exempel läckage, irriterad hud, odör och häftrester.

Broschyren kan laddas ner från M Cares hemsida: www.mcare.se

För mer information eller prover, kontakta din stomiterapeut, din kontaktsjuksköterska eller M Care.

Varmt välkommen att kontakta oss för mer information eller gratis prover:



046-29 24 00



M Care



[mcare.se](https://www.instagram.com/mcare.se)



kundservice@mcare.se



[@SaltsHealthcare](https://twitter.com/SaltsHealthcare)



[SaltsHealthcare](https://www.facebook.com/SaltsHealthcare)



www.mcare.se



®Registered trade marks of Salts Healthcare Ltd. ©Salts Healthcare Ltd 2018. Products and trade marks of Salts Healthcare Ltd are protected by UK and foreign patents, registered designs and trade marks.

For further details, please visit www.salts.co.uk

RM765495 08/18