

02c

ILEOSTOMI – STOMIVÅRD

Äta gott – Leva gott



Råd till dig som har en ileostomi

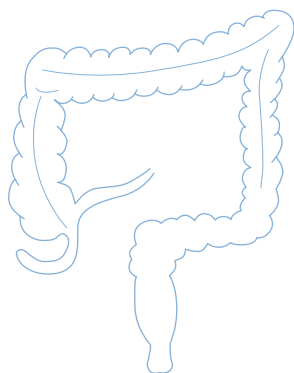
Alla individer har olika behov oavsett om man har stomi eller inte. De tips och råd som finns i denna broschyr är endast en vägledning som kan vara till hjälp för dig som har fått en ileostomi.

Under operationen har tjocktarmen tagits bort eller blivit förbikopplad. Tjocktarmens huvudsakliga uppgift är att absorbera vätska. Eftersom den är borttagen kommer avföringen i din ileostomi att ha en lösare, grötliknande konsistens.

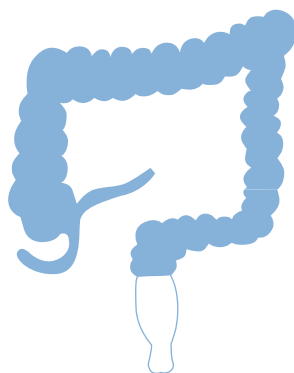
Det är viktigt att äta en varierad kost:

- ▶ Ät proteinrik kost, till exempel kött, fisk, ägg, ost, mjölk eller yoghurt
- ▶ Ät frukt och grönsaker varje dag
- ▶ 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

Det är viktigt att äta en varierad kost.



Tjocktarmen



Tjocktarmen borttagen

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 En del upplever svårighet att tåla fet mat, till exempel grädde, bakverk, ost och choklad. Som alternativ kan man då prova produkter med låg fetthalt istället.
- 5 Drink ordentligt, cirka 2 liter om dagen. Kaffe och te kan inkluderas i detta, men det huvudsakliga vätskeintaget bör vara vatten.
- 6 Salta lite extra på maten. Du förlorar mer salter än tidigare.



Ät regelbundet (minst tre måltider om dagen) eftersom det ger en jämnare tarmfunktion och kan innebära mindre gasbildning.

Detta kan du eventuellt uppleva när du har en ileostomi

GASER

Mat och dryck som kan ge upphov till gaser – öl, brysselkål, kål, blomkål, gurka, ägg, gröna grönsaker, lök, kryddstark mat, bönor, kolsyrad dryck, mjölk och frukt (äpple, päron, vindruvor).

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
- ▶ 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
- ▶ Tänk på att rödbeta kan ge rödfärgad avföring



ODÖR

Eventuella anledningar – bönor, broccoli, ost, gurka, ägg, lök, fisk, skaldjur.

Tips

- ▶ Filmjölk
- ▶ Drycker med levande bakteriekultur
- ▶ Kapslar eller koncentrat av pepparmyntsolja (finns i livsmedelsbutiker och hälsokostaffärer)



LÖS AVFÖRING

Eventuella anledningar – alkohol, kål, choklad, fisk, frukt (inte bananer), gröna grönsaker, katrinplommon, nötter, fet mat, konserverade frukter, lök, kryddstark mat, koffeinhaltiga drycker, citrusjuicer, sorbitol (ett sötningsmedel).

Tips

- ▶ Läkemedel mot lös avföring (finns receptfritt på apotek)
- ▶ Grön, omogen banan
- ▶ Ost
- ▶ Äppelmos
- ▶ Kokt ris
- ▶ Pasta



FÖDOÄMNETEN SOM KAN ORSAKA STOPP

En del födoämnen kan svälla i tarmen och orsaka helt eller delvis stopp. Du märker då att det kommer mindre eller ingen avföring eller att det kommer större mängder vattentunn vätska. Det kan också göra ont i magen.

Ta kontakt med sjukvården om detta skulle hända.

Födoämnen som skulle kunna orsaka stopp är – nötter, selleri, kokosnöt, svamp, majsborn, torkad frukt, skal från färsk frukt, kärnor, trådiga frukter och grönsaker som citrusfrukter, ananas, rabarber samt sparris, broccolistjälkar och purjolök.

Om du äter detta så tänk på att äta långsamt, tugga ordentligt och dricka mycket.

När man har en ileostomi kan man aldrig få förstoppning.



ÖKAT AVFÖRINGSFLÖDE

Om du får maginfektion eller ökade avföringsflöden av annan anledning, är det viktigt att kompensera de vätske- och saltförluster som uppstår för att minska risken för uttorkning.

Tänk på att vistelser i varma klimat eller hård träning också kan leda till uttorkning. Drink rikligt med vatten och salta lite på maten.



Tips

- ▶ Vätska absorberas bättre tillsammans med lite salt
- ▶ Kanske några salta chips eller kex tillsammans med vätska
- ▶ Färdiga vätskeersättningsmedel finns att köpa på apotek

Om du behöver medicin för att stoppa diarrén, tänk på att ta tabletter istället för kapslar, eftersom kapslar har svårt för att brytas ner i tunntarmen.

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

RM765496 08/18