



Stoma
Skin
Soul

Mat og drikke med stomi

Shelley, Ulcerøs kolitt overlever



dansac 

Et sunt kosthold for et balansert liv

Et sunt kosthold bidrar til optimal tilheling. Mat er både en nødvendig del av livet og en glede. En stomi skal ikke redusere gleden ved å nyte et måltid med familie og venner.



Hvis du leser dette før operasjonen eller du opereres i flere trinn, kan det være greit å vite at et sunt kosthold og trening før en slik operasjon, kan bidra til best mulig rekonvalesens.

Rett etter operasjonen kan helsepersonell anbefale en periode uten mat eller vann. For å sikre at du fortsatt får den næring kroppen trenger, kan det hende du får intravenøs næring. Fra intravenøs næring vil du gå over til klare væsker. Dette følges opp med en gjeninnføring av myk mat med mild smak (f.eks. loff, egg og yoghurt) for å hjelpe systemet ditt med å tilpasse seg den nye stomien.

- Spis små, hyppige måltider.
- Proteiner (kjøtt, fisk, tofu, seitan og meieriprodukter) er bra for tilheling.
- Hvis du har mistet appetitten, spiser du ganske enkelt mat du liker.
- Lytt til kroppen din.

Under rekonvalesensen kan det hende at du har mindre appetitt enn vanlig. Dette er normalt. Mindre, hyppigere måltider (5 - 6 om dagen) og eventuelt protein- og energirike snacks mellom de vanlige måltidene vil hjelpe deg på rett spor. Selv etter at du kommer hjem, kan det ta litt tid før appetitten kommer helt tilbake.

Det er ikke sikkert stomien vil reagere positivt på den første sterke retten du prøver. Start om mulig med mat med mild smak. Unngå mat som er trevlete eller fiberrik. Etter operasjonen kan det være en hevelse i tarmen. Denne hevelsen kan gjøre tarmen trangere, slik at enkelte typer mat kan bli vanskelig å fordøye de første ukene.

Hvis du var på en spesiell diett før operasjonen (f.eks. saltfattig ved hjerteproblemer eller andre matrestriksjoner), anbefales det å holde seg til denne eller snakke med en ernæringsfysiolog for å se om du bør gjøre noen endringer. Vegetarianere og veganere kan trenge mer hjelp fra en ernæringsfysiolog etter operasjonen, avhengig av hvor og hvor mye av tarmen som er påvirket.

Vær oppmerksom

Hvis du lider av sykdommer som diabetes, nyre- eller hjerteproblemer, kan du ha behov for kostholdsrådgivning. Avhengig av hva slags operasjon du har hatt, kan enkelte typer mat også bidra til økt gassdannelse eller forstoppelse. Konsulter om nødvendig stomisyepleieren.

Løs, tyntflytende avføring?

Hvis du har diaré (løs, tyntflytende avføring) og tror den skyldes sykdom, urolig mage eller matforgiftning, eller hvis den varer mer enn 24 timer, bør du oppsøke lege eller stomisyepleier. Hvis du tror diareen skyldes endringer i maten, vannkvaliteten eller de daglige rutineene, kan følgende matvarer bidra til å gjøre avføringen tykkere: banan, ost, nudler, saltstenger, hvit ris eller hvitt brød.

Gode råd for å unngå lukt

- Hvis stomiposen er riktig festet, skal det ikke oppstå noen lukt.
- Når du har skiftet stomipose, alt er ryddet bort og du har trukket ned i toalettet, kan du tenne en fyrstikk og blåse den ut med én gang. Dette kan redusere/eliminere lukten.
- Enkelte typer mat kan forsterke lukten, som løk, hvitløk, blomkål og kål. Du bør kanskje unngå dem som påvirker deg.
- Noen dråper vaniljeessens eller posedeodorant i stomiposen kan redusere lukt.

Problemer med gassdannelse?

Hvis du hadde problemer med gassdannelse før operasjonen, vil ikke dette bli noe annerledes etter operasjonen. Økt gassdannelse kan skyldes at man svelger luft, drikker kullsyreholdige drikker, snakker mens man spiser, røyker eller tygger tyggegummi. Det kan også skyldes enkelte typer mat (f.eks. grønne bønner, bakte bønner, erter, blomkål, brokkoli, rotgrønnsaker, løk, hvitløk, mais, aprikos, banan, kål, spinat, agurk, egg, øl, saltstenger og mat som inneholder laktose/hvete, hvis du har intoleranse mot dette).

Gode råd som kan forebygge økt gassdannelse

- Kulltabletter som tygges
- Peppermynnteolje i varmt vann eller peppermynntete
- Fennikel som spises eller drikkes
- Salvie som spises eller drikkes
- Yoghurt eller yoghurt-drikker



Medisiner

Du kan oppleve problemer når du tar medisiner. De fleste medisiner som inntas oralt, opptas hovedsakelig i den første delen av tynntarmen. Mange faktorer påvirker hvordan medisiner opptas i kroppen, avhengig av typen medisin, dosen og hvordan den inntas. En stomi kan påvirke denne prosessen. Rådfør deg med farmasøyt eller stomisykepleier(en).

Obstruksjon eller blokkering av ileostomi

Hvis ileostomien slutter å fungere, kan det være på grunn av obstruksjon eller matblokkering. Du kan oppleve magesmerter, utspiling, kvalme eller oppkast. Det vil være minimal, tyntflytende eller ingen avføring fra stomien. Det kan hjelpe å drikke bare klare væsker og massere magen mens du slapper av. En matblokkering vil i de fleste tilfeller gå over av seg selv. Hvis symptomene vedvarer, bør du snakke med en stomisykepleier eller en lege.

Mat som kan forårsake blokkering:

- nøtter, tørket frukt og kokosnøtt
- tørkede eller fiberrike grønnsaker
- asparges
- sopp
- den hvite delen av skallet til sitrusfrukt (hermetisk frukt er ikke noe problem)
- tomat/fruktskinn
- løk, paprika, skall, chili og selleri
- ananas og melon
- bønnespirer, bambusskudd og salat
- popkorn

Viktig

- Tabletter som tygges eller løses opp, opptas lettere.
- Sukkerbelagte tabletter skal aldri knuses.
- Sukkerbelagte tabletter opptas ikke lett, det kan være nødvendig å ta en alternativ medisin.
- Enkelte tabletter vil endre fargen og lukten på stomiposens innhold.
- Antibiotika kan gi diaré.

Eksempler på medisiner som farger urin/avføring

Syrebindende midler

(medisin mot fordøyelsesproblemer)grå avføring

Enkelte blodfortynnende medisineroransje urin

Enkelte antidepressiverblågrønn urin

Jern, kull og enkelte

tabletter mot høyt blodtrykksvart avføring

Antibiotikagrønn avføring eller
rødbrun urin

Etabler en rutine

I de første fasene etter kolostomi- eller ileostomioperasjonen er innholdet i posen ofte svært løst og tyntflytende. Dette blir vanligvis bedre med tiden.

Pass på at du ikke blir dehydrert. Du trenger cirka to liter vann og annen væske per dag. Hvis du har normal mengde klar eller lysegul urin, har du sannsynligvis nok væske i systemet. Hvis urinen blir brun eller mørkegul, er det lurt å drikke mer væske for å holde deg hydrert. Snakk med helsepersonell om eventuelle kostholdsbegrensninger.

Etter seks til åtte uker vil du ha lært mye om stomien og innholdet i posen, og du vil bli mer vant med det. Du bør imidlertid alltid prøve å innta riktig mengde væske, salt og kalorier. Helsepersonell kan hjelpe deg med å utarbeide en kostholdsplan som oppfyller dine behov.

Når du føler deg bedre og har kommet inn i en rutine, kan du begynne å eksperimentere med yndlingsmaten din. De fleste kan gå tilbake til kostholdet de hadde før operasjonen, med få, om noen, begrensninger.



Kroppen trenger en rekke ulike typer mat for tilheling og god helse. Etter noen uker kan du begynne å balansere matinntaket; prøv å spise litt av alt fra matsirkelen. Husk frukt og grønnsaker.

Husk – din kropp reagerer ulikt andres, og livsstilen din er også unik. For eksempel varierer tidspunktet for måltider fra person til person og kan påvirkes av sosiale forhold. Det samme gjelder for personer uten stomi; alle systemer tolererer ikke ting på samme måte. Begynn å nyte hverdagen og maten din igjen, og husk – alt med måte.

Tygg maten grundig for å hjelpe fordøyelsen. Bruk gaffeltesten - hvis tilberedt mat kan kuttes med gaffelen, er den mør og lettfordøyelig.

Gode råd

- Utarbeid et fast spisemønster som er lett å følge, og som ikke begrenser livsstilen din.
- Ta deg tid til å tygge maten godt. Når du spiser sakte, hjelper det stomien med å håndtere det som til slutt skal gjennom den.
- Unngå å spise et stort måltid sent på kvelden. Det kan føre til at posen fylles raskere i løpet av natten, slik at søvnen blir avbrutt, siden du må tømme den.
- Unngå større mengder alkohol. Det kan dehydrere deg, og du må kanskje tømme posen oftere. Øl kan også bidra til større mengder luft.
- Hold øye med væskeinntaket og urinmengden hvis du har ileostomi eller urostomi.
- Ikke tenk for mye på hva som kan være bra eller ikke bra for deg, moderasjon er nøkkelen.

All informasjon i denne brosjyren er kun ment som generell informasjon og er ikke ment som medisinske råd. Vennligst se vår hjemmeside for sist oppdaterte informasjon, ettersom veiledninger kan og vil bli oppdatert. Følg alltid produktinstruksjonene for bruk, og konferer med helsepersonell dersom du skulle ha ytterligere spørsmål.

Videre lesning:

Jennie Burch (2011): Providing information and advice on diet to stoma patients. Journal Article British Journal of Community Nursing; Volume 16, Issue 10; p:479-80, 482, 484; 10/2011



Dansac & Hollister
Olav Brunborgsvei 4
1377 Billingstad
Tel: 66 77 66 50
kundeservice.norge@dansac.com
www.dansac.no

Dansac logoen er et varemerke
tilhørende Dansac A/S.
©2020 Dansac A/S

dansac 
Dedicated to Stoma Care

NO-00080