

Hvad kan du spise, når du har en ileostomi?



Hvordan virker tarmen efter operationen

Når tarmen begynder at fungere, kan der komme op til 2 liter afføring i døgnet fra ileostomien.

Det er individuelt hvor lang tid der går, før tyndtarmen begynder at overtage noget af tyktarmens evne til at suge væske og salt tilbage til kroppen. På sigt er det almindeligt med ca. 600-1000 ml afføring i døgnet.

Maden bliver ikke fuldstændig fordøjet i tyndtarmen, derfor kan du se rester af fødevarer, der indeholder trevler og skaller.

Det er helt naturligt at afføringen skifter både konsistens og farve i løbet af dagen.

Hvad kan du spise, når du har ileostomi?

Med ileostomi kan du stort set spise som før.

Selv om du mangler tyktarmen, har du fortsat en god optagelse af den mad du spiser, da optagelsen af næring foregår i tyndtarmen.

Spis gerne en varieret kost, fordelt på 3 hovedmåltider og 3-4 mellemmåltider i løbet af dagen; - også i perioder, hvor det er svært at spise.

Når din appetit er lille, så prøv alligevel at imødekomme tarmens behov for mad og væske. Små hyppige måltider kan være en hjælp til at stimulere din appetit.

For at få en rolig nat kan det være en fordel ikke at spise for stort et måltid sent på dagen.

I de første 6-8 uger efter operationen har kroppen behov for ekstra protein og fedt for at komme sig. I denne periode er det vigtigt at du ikke spiser dig mæt i frugt og grønt.



Fokus på kostemner, der kan være svære at fordøje

Stomien er hævet de første 6-8 uger og udmundingen er dermed snæver. Hævelsen er mest udtalt i den første uge efter operationen. I denne periode er det godt at være forsigtig med de svært nedbrydelige og ufordøjelige fødevarer, da de kan sætte sig fast som en fiberprop og stoppe tarmen.

Gode råd:

- Spis små måltider af gangen
- Findel med kniv og gaffel
- Tyg maden godt
- Grove grøntsager kan evt. blendes
- Kogte grøntsager tåles ofte bedre

Figur 1. Nogle eksempler på fødevarer, der indeholder ufordøjelige fibre og fibre, der kan være svære at nedbryde.

Grøntsager	Frugt	Andet
Asparges Bambusskud Bladselleri Bønner Champignon Gulerødder (især rå) Hvid- og rødkål Majs Porre Tomatskind Ærter	Ananas Hinder af Citrusfrugt Pæreskræl Rabarber (trevler fra) Tørret frugt Æbleskræl	Brune ris Brød med hele korn Kokos Mandler Nødder Popkorn Pølseskind Sejt kød

Efter 6-8 uger kan du stille og roligt afprøve, om det nu er i orden at spise mad med grovere fiberdele.



Fiberprop og hvad så?

Oplever du, at der ikke kommer afføring inden for 12-24 timer, kan det være at tarmen er stoppet til af en fiberprop.

Symptomer på fiberprop kan være:

- Smerter med intervaller, kvalme og opkast
- Stop i tarmen eller pludselig vandtynd afføring

Hvis tarmen er stoppet til, kan du prøve:

- At holde dig til flydende kost og rigelig væske, indtil proppen har løsnet sig
- At bevæge dig og massere omkring stomien
- Det kan evt. hjælpe dig at tage 1 gram tablet Paracetamol og et varmt bad for at få musklerne til at slappe af.

Hjælper det ikke, bør du kontakte din stomisygeplejerske, sengeafdelingen, du blev udskrevet fra eller egen læge/vagtlæge.

Hvad kan gøre afføringen tykkere?

Når afføringen er tynd, betyder det at du skal tømme posen ofte. Konsistensen af afføringen veksler ofte i løbet af dagen og kan variere mellem vandtynd til grødagtig.

Det er almindeligt at tømme posen 4-8 gange i døgnet.

Fødevarer som f.eks. brød af formalet mel, gryn, knækbrød, kiks, pasta, ris, kartofler, havregrød, saltstænger, chips, jordnøddesmør, skumfiduser, revne æbler og banan (gerne meget modne) har erfaringsvis egenskaber, som kan give fastere afføring.



Hvad kan gøre afføringen tynd?

Disse fødevarer kan give tynd afføring.

- Alkohol
- Fed mad
- Frugtjuice
- Fuldkorn
- Kunstige sødemidler (Sorbitol, Mannitol, Xylitol)
- Rå grøntsager
- Rå frugt i stor mængde
- Stærk krydret mad
- Sodavand/meget søde læskedrikke
- Svesker, dadler, figer

Det kan hjælpe på væskebalancen at sørge for at drikke vand og spise noget saltholdigt sammen med alkohol.

Får du væske og salt nok?

Når afføringen er meget tynd, kan det være svært at få væske nok. Læg derfor mærke til, hvor mange gange du tømmer posen på en dag. Væn dig til at registrere om posen er en tredjedel fuld eller halvfuld. På den måde bliver du bevidst om, hvad der er normalt for dig. Drik 2-2½ liter om dagen. F.eks. 1 liter vand, ½ liter saft eller juice, ½ liter te, kaffe og ½ liter mælkeprodukter (gerne surmælksprodukter). Drik mere mellem måltiderne og mindre i forbindelse med hovedmåltiderne. Væsken gør, at maden passerer hurtigere gennem tarmen. Prøv at drikke mere om dagen og mindre om aftenen for at undgå at skulle op og tømme posen om natten.



Spis gerne lidt stivelseholdig mad sen aften f.eks. banan, kiks, franskbrød eller knækbrød.

Hvordan opdager du, hvis du er i underskud med væske?

Træthed, sløvhed, irritabilitet, kvalme, hovedpine, svimmelhed, tørhed i munden, prikken og snurren i fingrene og vægttab. Hold øje med din urin. Er den mørkegul og sparsom kan det være tegn på at du mangler væske.

Drik ekstra væske, f.eks. bouillon eller elektrolytpulver, f.eks. Revolyt® eller Resorb®, som kan købes på Apoteket. Det indeholder de salte, du har brug for ved diarre. Følg vejledningen på pakken.

- Sørg for ekstra salt på maden
- Spis noget der gør afføringen fastere
- Spis loppefrøskaller, der jævner afføringen (se vejledning senere).

For meget tarmluft - tarmlyd?

Det meste af den luft du har i tarmen dannes, fordi du taler mens du spiser, eller tygger maden med åben mund.

Når du er nyopereret kan du opleve, at der kommer en del luft fra stomien. Der kan være en del lyd, når der kommer luft, fordi tarmen er hævet. Når stomien er afhævet efter 6-8 uger er der ofte meget lidt lyd fra en ileostomi.

Fødevarer, som kan give luft i maven

- Krydret mad, kulsyreholdige drikke, kunstige sødemidler, æg, fisk, rå grøntsager, løg, kål, broccoli, ærter, bønner.

Gode råd mod luftdannelse

- Tyg maden med lukket mund og undgå at tale, med mad i munden
- Pebermynteolie - eller te, fennikel, salvie, kamille, ingefær, anis
- Surmælksprodukter.



Loppefrøskaller

Loppefrøskaller er fibre, som er i stand til at binde væske og dermed samle tynd afføring.

Det sælges under navnene Skallin®, Husk®, Sylliflor®, Visiblin® eller Loppefrøskaller®. Kan købes i Matas, på Apoteket, i Helsekostforretninger og i Supermarkeder.

Det er vigtigt at drikke rigelig med vand ved indtagelse af loppefrøskaller.

1 spiseske loppefrøskaller indtages 1-2 gange om dagen. Blandes i vand eller juice og drikkes straks.

Kan også drysses over yoghurt, ymer eller lignende.

Stoppende medicin

Loperamid er et stoppende middel i tabletform, som kan købes i håndkøb.

Forhandles under navne som Imolope®, Propiden®, Imodium®, Loperamid®.

Hvis det er svært at regulere mængden og konsistensen på afføringen via kosten eller med Loppefrøskaller, kan Loperamid være en mulighed. Din læge eller stomisygeplejerske kan vejlede dig om dosering.



Referencer

1. Hyland, Jo, *The basics of Ostomies, Gastroenterology Nurses and Associate* 2002, Nov./Dec. p. 241-244
2. Floruta, C., *Diatary choises of people with Ostomies*, J.Wound, Ostomy Continence Nurse 2001, Jan,28(1) 28-31
3. Dolf de Ridder, *Ernæringsvejledning til stomiopererede*, Eurostoma, nr. 18, 14-15
4. Borwall B., *Role and good nutrition in effektive stomacare*, Communiity Nurse, Sept. 1999, 54-56
5. Allingstrup, Lene, *Fordøjelsesproblemer gode råd til dig der har stomi*, 2000 1. udg., 1. oplag 25-29
6. Hesso, Ib, *Klinisk ernæring*, 3. udgave, 1. oplag, Munksgaard 1998, kapitel 29, 256
7. *Ileostomy Nutrition therapy*. American Dietetic Association.

Udarbejdet af en gruppe stomisygeplejersker i 2005, revideret af stomisygeplejerskerne Birthe Nissen og Jette Kundal i 2012, redigeret af Lotte Jacobsen, 2013.

