



Stoma
Skin
Soul

Ernæring og stomi

Shelley, Ulcerative Colitis Survivor



dansac 

Balance i livet

Vores krop har brug for forskellige former for mad for at kunne komme sig og forblive sund. Det handler om at finde den rigtige balance, så det er en nydelse at spise et måltid med familie og venner.



Hvis du læser dette inden din operation, eller hvis du gennemgår operationer i forskellige faser, så kan sund kost og træning inden, hjælpe dig med at få den bedst mulige restitution.

Umiddelbart efter din operation kan sundhedspersonalet eventuelt anbefale en periode uden mad eller vand. For at sikre, at du stadig får den ernæring, som din krop kræver, kan de måske give dig intravenøst væskedrop. Når du må spise igen, overgår du til blødere og mere milde fødevarer som f.eks. hvidt brød, æg og yoghurt for at hjælpe dit system med at tilpasse sig din stomi.

- Spis ofte og lidt ad gangen
- Proteiner (kød, fisk, tofu, seitan og mejeriprodukter) er godt for restitutionen
- Hvis du har mistet appetitten, så spis den mad, du bedst kan lide
- Tyg maden grundigt. Det hjælper på fordøjelsen
- Lyt til din krop

Brug gaffeltesten - hvis maden kan deles med siden af en gaffel, kan den let fordøjes.

Mens du restituerer dig, er din appetit måske ikke, hvad den plejede at være. Det er helt normalt. Mindre og hyppigere måltider (5 - 6 om dagen), som er fyldt med proteiner og energi, vil hjælpe dig.

Din stomi reagerer måske ikke positivt på det første stærke og krydrede måltid, som du prøver at spise. Når du kan, så start med simple fødevarer. Undgå fødevarer, som er seje eller trevlede. Efter din operation kan der forekomme hævelser i tarmene. Disse kan indsnævre tarmene, hvilket gør det vanskeligt at fordøje bestemte fødevarer. Dette sker som oftest de første uger.

Hvis du har været på en speciel diæt forud for din operation (f.eks. mindre salt pga. en hjertelidelse, sukkerfrit pga. diabetes eller andre begrænsninger af fødevarer), tilrådes det at holde sig hertil eller tale med en diætist eller læge for at se, om der er noget, som du skal ændre.

Vegetarer og veganere kan have brug for mere hjælp fra en diætist, afhængigt af deres stomitype.

Vær opmærksom

Hvis du lider af sygdomme, som f.eks. diabetes, nyre- eller hjerteproblemer, kan du have brug for kostvejledning. Afhængig af hvilken operation du har været igennem, kan enkelte fødevarer give udfordringer, som f.eks. luft eller forstoppelse. Tal med din stomisygeplejerske om det.

Tyndt vandigt output

Hvis du oplever, at du har diarré (tynd vandig afføring) og at den er forårsaget af sygdom, dårlig mave/madforgiftning, eller hvis det fortsætter i mere end 24 timer, bør du konsultere en læge eller din stomisygeplejerske. Stress og bekymringer kan også forårsage vandigt output. Hvis du mener, at det skyldes ændringer i dine daglige madrutiner, kan følgende fødevarer måske hjælpe med at gøre afføringen tykkere: æblemos, bananer, ost, nudler/pasta, saltstænger, hvide ris eller hvidt toastbrød.

Gode råd til at undgå lugt

- Hvis stomiposen er påsat korrekt, bør det ikke lugte fra den.
- Når du er færdig med at skifte din stomipose, alt er ryddet væk, og toiletet er skyllet, så tænd eventuelt en tændstik og pust den ud straks efter. Det kan ofte hjælpe med at reducere/eliminere lugten.
- Nogle fødevarer som f.eks. løg, hvidløg, blomkål og kål kan øge risikoen for lugt. Undgå evt. dem der påvirker dig.
- Dryp stomideodorant i posen.
- Drik kærnemælk.

Luft i tarmene

Hvis du havde problemer med luft i tarmene inden operationen, vil det måske ikke forandre sig efter operationen. Luft i tarmene kan skyldes, at man sluger luft, kulsyreholdige drikke, taler med mad i munden, ryger, tygger tyggegummi. Det kan også skyldes visse fødevarer, som f.eks. grønne bønner, bagte bønner, ærter, blomkål, broccoli, rodfrugter, løg, hvidløg, majs, abrikos, banan, kål, spinat, agurk, æg, øl.

Gode råd til at undgå luft i tarmene

- Kultabletter
- Drik pebermynteolie i varmt vand eller pebermyntethe
- Fennikel
- Salvie
- Yoghurt eller drikkeyoghurt



Stop i stomien

Hvis din stomi holder op med at fungere, kan du få ondt i maven. Du kan være oppustet, have kvalme eller kaste op. Der vil komme meget lidt vandigt eller ingen output fra stomien. Det kan evt. hjælpe kun at drikke klare væsker og massere maven, mens du ligger ned. En fiberprop vil i de fleste tilfælde løsne sig igen, men hvis symptomerne varer ved, skal du kontakte din læge eller stomisygeplejerske, da du evt. skal indlægges til observation.

Fødevarer, som kan forårsage forstoppelse:

- Nødder, tørret frugt og kokos
- Tørrede grøntsager eller grøntsager med højt fiberindhold
- Asparges
- Champignon
- Den hvide hinde på citrusfrugter (frugt på dåse er fint)
- Tomater
- Løg, peberfrugt, selleri
- Ananas, melon
- Bønnespirer, bambusskud, salat
- Popcorn

Medicin

Når man har stomi, er det vigtigt at være opmærksom på, at der kan opstå problemer, når man tager medicin. Medicin, der indtages gennem munden, optages primært i den første del af tyndtarmen. Der er mange faktorer, der har indflydelse på kroppens optagelse af medicin afhængigt af typen, dosering og den måde, medicinen indtages på. At have en stomi kan forstyrre denne proces. Søg derfor rådgivning hos en læge eller sygeplejerske.

Vigtigt

- Tygge- og opløselige tableter er lettere at optage.
- Overtrukne tableter må aldrig knuses.
- Overtrukne tableter er ikke lette at optage. Det kan derfor være nødvendigt at finde et alternativ.
- Nogle tableter vil ændre afføringens farve og lugt.
- Antibiotika kan give diarré.

Eksempler på medicin, der farver urinen/afføringen

Antacider (fordøjelsesmedicin).....	Afføring grå
Warfarin	Urin orange
Enkelte antidepressive midler.....	Urin blå-grøn
Jern, kul, enkelte blodtrykspiller	Afføring sort
Antibiotika	Afføring grøn eller urin rødligt-brun

Madvaner

Efter en kolostomi- eller ileostomioperation vil din afføring ofte være tynd og flydende. Det ændrer sig med tiden.



Undgå dehydrering ved at drikke rigeligt med væske hver dag. Kroppen har dagligt brug for ca. to liter væske. En let måde at holde øje med det, er at fylde en to-liters flaske med vand hver morgen og sørge for at drikke den i løbet af dagen.

Hvis du udskiller regelmæssige mængder af klar eller lys strågul urin, har du sandsynligvis tilstrækkeligt med væske i dit system. Hvis din urin bliver brun eller mørkegul, vil det være klogt at drikke mere væske for holde væskebalancen i orden.

Efter et par uger er du er kommet mere ind i en rutine, og kan begynde at afprøve forskellige fødevarer. De fleste kan vende tilbage til deres kost før operationen.

Din krop har brug for en lang række forskellige typer af fødevarer til brug for din restitution. Efter nogle få uger kan du begynde at afbalancere din indtagelse af fødevarer. Prøv at spise lidt af alt fra fødevarecirklen. Husk at spise frugt og grøntsager.

Tal med sundhedspersonalet om eventuelle begrænsninger i din kost eller en skræddersyet kostplan.

Gode råd

- Skab et regelmæssigt spisemønster, som du let kan følge og ikke begrænser din livsstil.
- Tag dig tid til at tygge maden grundigt. Det kan understøtte fordøjelsen.
- Du skal ikke bekymre dig for meget om, hvad der er godt eller dårligt for dig. Prøv dig forsigtigt frem.
- Undgå at spise et stort måltid sent om aftenen. Dette kan fylde din pose hurtigere om natten, og din søvn kan blive forstyrret, fordi du skal tømme den.
- Undgå for store mængder alkohol. Det kan gøre dig dehydreret, og du skal måske tømme din pose oftere. Øl kan bidrage til en større mængde luft i maven.
- Hold øje med dit væskeindtag og din urin, hvis du har en ileostomi eller urostomi.

Informationerne i denne brochure er ment som generel vejledning og er derfor ikke lægefaglige råd. På vores hjemmeside kan du læse mere om de nyeste vejledninger, som løbende opdateres. Følg altid vejledningen til produktet for korrekt anvendelse og spørg din stomisygeplejerske om råd.

Hvis du ønsker at læse mere:

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
Lille Kongevej 304
3480 Fredensborg
Tlf.: 4846 5100
dk.salg@dansac.com
www.dansac.dk

Dansac logoet er Dansac A/S's varemærke.
©2022 Dansac A/S

dansac 
Dedicated to Stoma Care

DK-00072