

Gode råd om mad og drikke til dig der har ileostomi

Til patienter og pårørende

Mens du er indlagt

Når du har fået en ileostomi (tyndtarmsstomi), betyder dette, at din tyktarm enten er fjernet eller ikke fungerer. Tyktarmens funktion er at absorbere væske og salte fra mad og drikke under fordøjelsen. Når tyktarmen er ude af funktion, skal tyndtarmen overtage denne opgave, og dette er en løbende proces. Når din tarm efter operationen går i gang, kan der derfor i begyndelsen komme rigelig med afføring i din stomipose. Dette vil typisk aftage over tid. Når din krop har vænnet sig til stomien vil der typisk komme 0,5-1 liter afføring i stomiposen i døgnet, dog afhængig af, hvor på tyndtarmen din stomi er placeret.

Kommer der over 2 liter afføring i stomien per døgn, kan du risikere, at kroppen kommer i underskud af væske og salt. For at hjælpe din krop med at nedsætte mængden af afføring, kan du udskifte 1 liter af dine vanlige drikkevarer med 1 liter Resorb (spørg personalet) eller Rehydreringsdrik (når du kommer hjem; se opskrift nederst). Allerede ved > 1,5 liter afføring i døgnet, kan det være en god idé at udskifte 0,5 liter af dine drikkevarer med denne væske. Drikken skal fordeles jævnt over hele dagen og indtages skiftevis med andre drikkevarer.

Rehydreringsdrik/Resorb er drikke, der indeholder bestemte mængder af sukker og salt, der hjælper tarmen til lettere at optage væsken og dermed nedsætte mængden af afføring.

De bedste drikkevarer udover rehydreringsdrik er mælk/kærnemælk, mælkeprodukter eller mælkebaserede ernæringsdrikke.

Begræns/undgå helst sukkerholdige drikkevarer så som saft, juice og sodavand og hold igen med vand, kaffe og te, da disse kan øge mængden af afføring.

Hvad bør jeg spise og drikke, når jeg lige er blevet opereret?

Lige efter operationen er appetitten måske ikke så stor. Men din krop har behov for ekstra meget næring til at hele og forebygge/bekæmpe evt. infektion. Det hjælper at spise små, hyppige måltider og drikke mælkebaserede drikkevarer for ekstra energi og protein. Din tarm kan også bedre optage næringen således.

Du anbefales at drikke 1,5-2 liter per løbende over dagen og gerne mest mellem måltiderne.

Start gerne med at orientere dig ved vores menuplaner, der hænger på stuen. Bemærk, at maden er tillavet, så den tager hensyn til kroppens ekstra behov for næring. Den er til gengæld ikke tillavet specifikt til personer med en ny ileostomi, så spørg personalet på afdelingen eller den kliniske diætist, hvis du har spørgsmål til mad og drikke.

Gode råd om mad og drikke til dig der har ileostomi

Maden på sygehuset

- Yoghurt eller ymer med dryshavregrød med smørklut og sukkerØllebrød med sødmælk og flødeskumNæringsrige supper og desserter
- Risengrød med smør og kanelsukker (bestilles ved personalet)
- Omelet (bestilles ved personalet)
- Rugbrød eller franskbrød med smør og rigeligt blødt pålæg
- Retter med fars, æg, fjerkræ eller fisk
- Kartoffelmos med sovs
- Desserter, fromage, is eller frugtgrød med sødmælk eller fløde
- Mellemmåltider i form af skyr dessert, energitæt is eller Protino
- Salte snacks så som kiks eller chips
- De mælkebaserede ernæringsdrikke
- Sødmælk eller kærnemælk med fløde til alle 3 hovedmåltider
- Sortér gerne fødevarer med trevler, sejt skind eller skræl fra (eks. aspargesstykkerne i aspargessuppen), da disse i begyndelsen kan være vanskelige for din tarm at fordøje.

Sådan stimulerer du appetitten

- Bed om små hyppige måltider
- Vælg flydende og evt. kold mad/drikke
- Hvis du har kvalme så bed evt. om kvalmestillende 0,5 time før måltidet
- Spis når appetitten er størst, hvilket ofte er efter et hvil. Tøv derfor ikke med at bede om mad og drikke udenfor måltiderne.

Klinisk diætist

Du vil blive tilbudt samtale ved diætisten på afdelingen, mens du er indlagt.

Efter udskrivelse

Når du kommer hjem skal du fortsætte med at spise en næringsrig kost, ind til du har fået din normale appetit tilbage og kan holde vægten. Dette kan vare op til 1-2 mdr. Hvis du skal have din tarm lagt tilbage tidligt, er dette ekstra vigtigt.

En næringsrig kost er med til at sikre, at du genopbygger kroppens muskelmasse efter operationen. Den bidrager med ekstra kalorier (brændstof) og protein (kroppens byggesten). Dette er med til, at du hurtigere får mere energi til din normale hverdag.

Protein findes især i mælk, mælkeprodukter, æg, kød og fisk samt ernæringsdrikke. Kalorier får du ekstra af ved at spise mere fedt og stivelse. Salt har du et ekstra behov for, da der som tidligere nævnt, mistes mere salt i afføringen. Salt gerne din mad lidt ekstra og spis flere saltholdige fødevarer så som kiks, ost, saltet pålæg, saltstænger og chips. Tag 1 multivitaminmineral tablet hver dag.

Se endvidere relevant materiale på <https://sydvestjysksygehus.dk/afdelinger/kliniske-diaetister/patientinformationer>: Ernæring når du er syg samt Næringsrige drikke.

Værd at vide når du kommer hjem

Om hvordan du kan tilpasse mad og drikke til livet med ileostomi. Generelt kan du spise den samme mad som før. Det er individuelt, hvad man tåler, så du må prøve dig frem. Selvom du mangler tyktarmen, har du en god optagelse af den mad, du spiser.

Hvad kan give luft i stomien?

Det meste af den luft, der dannes i tarmen kommer i forbindelse med, at du sluger luft, fx når du tygger tyggegummi, drikker kulsyreholdige drikkevarer eller taler samtidig med at du tygger.

Visse fødevarer kan dog give mere luft i maven end andre: løg, kål, rå grøntsager, krydret mad, broccoli, ærter, bønner, sodavand og øl er eksempler på disse. Du må prøver dig frem med én fødevarer ad gangen.

Gode råd om mad og drikke til dig der har ileostomi

Andre råd: tyg maden godt og undgå at tale, mens du tygger.

Svært fordøjelige fødevarer

Det er normalt at se ufordøjede føderester i afføringen. Det er typisk fibre fra frugt, grønt og kornprodukter der under normale omstændigheder ville blive fordøjet yderligere i tyktarmen. Dette er ikke ensbetydende med, at du ikke optager din mad.

Det er generelt en god idé at tygge maden godt og tilberede grøntsager frem for at spise dem rå. Måske skal maden findeles yderligere. Dette gør sig særlig gældende i de første 6-8 uger efter operationen, hvor stomien godt kan være hævet.

Nedenstående fødevarer behøver du ikke undgå, hvis ikke de giver dig problemer, men de kræver ofte en ekstra behandling/tilberedning.

- **Grøntsager** som asparges, porre, champignon, kål, bambusskud, bladselleri, bønner, ærter, majs, råkost af rodfrugter, tomatskind.
- **Frugter** som ananas, hinder af citrusfrugter, nødder og mandler, tørret frugt, kokos, avocado, trevler fra rabarber samt skal fra æbler og pærer.
- **Andet** eks. pølseskind, sejt kød, popcorn og brune ris, brød med mange frø/kerner.
- Større mængder svært fordøjelige fødevarer kan give en større mængde afføring.

Fiberprop

Oplever du, at der ikke kommer afføring i stomien i 12-24 timer, kan det være tegn på at tarmen er tilstoppet.

Symptomer på tilstopning kan være: smerter med intervaller, kvalme og opkastning. Endvidere stop i stomien eller pludselig vandtynd afføring.

Hvis tarmen er tilstoppet kan du prøve at drikke ekstra væske eks. danskvand eller andre kulsyreholdige drikkevarer samt bevæge dig og massere omkring stomien.

Hvis det ikke hjælper, skal du kontakte din stomisygeplejerske, afdelingen eller lægevagten.

Hvad kan give tynd afføring?

Store mængder sukkerholdige drikkevarer så som juice, saft og sodavand/energidrikke.

Større mængder frugt, også tørret frugt.

Kunstige sødemidler særligt sorbitol fx i tyggegummi eller sukkerfri pastiller.

Alkohol, vin og øl.

Hvad kan give en fastere afføring?

Stivelsesholdige fødevarer så som hvidt brød, tvebakker, knækbrød, ris, pasta, kartoffelmos, havregrød og bananer kan afhjælpe en tyndere afføring.

Du kan også forsøge med tarmregulerende midler (loppefrøskaller/Psyllium Husk) så som HUSK eller Sylliflor Calcium. Spørg din stomisygeplejerske, lægen eller diætisten om type og dosis.

Vær opmærksom på

Væskemangel

Træthed, kvalme, hovedpine, svimmelhed, tørhed i munden, og prikken, snurren eller kramper i fingre og ben samt vægttab kan være tegn på væskemangel. Sparsom og koncentreret urin er ligeledes tegn på væskemangel.

Ved feber, øget svedtendens ved eks. motion og varmt vejr, øges risikoen for væskemangel.

Drik 2-2,5 liter væske jævnt fordelt over dagen. Sørg for at anvende ekstra salt i din mad eller spis salte snacks, så tørst fornemmelsen stimuleres. Hvis du får tynd, vandig afføring, vil vi anbefale, at mindst 1 liter af dine drikkevarer består af Rehydreringsdrik/resorb/ Revolyt Nutrition.

Gode råd om mad og drikke til dig der har ileostomi

Rehydreringsdrik

Du kan lave din egen rehydreringsdrik, se nedenfor. Du kan også købe elektrolytholdige produkter på apoteket, eks. Revolyt Nutrition eller Resorb.

Opskrift på Rehydreringsdrik:

4 tsk. sukker (20 g)

3/4 tsk. fint salt (5,25 g)

1/2 tsk. natron (2,5 g)

1 liter koldt vand

Alle ingredienser blandes. Drikken opbevares i køleskabet. Tilsæt evt. lidt sukkerfri læskedrik eller friskpresset citronsaft.

Kontaktinformationer

Stomiambulatoriet: 79183217, daglig telefontid mellem kl. 8.00-9.00. Ellers læg venligst en besked på telefonsvareren og så ringer vi retur.

Klinisk diætist Inge Scharling Rasmussen 79183207. Træffes hverdage i dagtimerne. Forsøg igen hvis du ringer forgæves.