

Kostvejledning til ileostomipatienter



Pjecen er udarbejdet i oktober 2005 af danske stomisygeplejersker tilhørende det Faglige Selskab for sygeplejersker i stomiplejen – www.dsr.dk/msite/fs22.

Redigeret af Stomiforeningen COPA i september 2008.

Forord

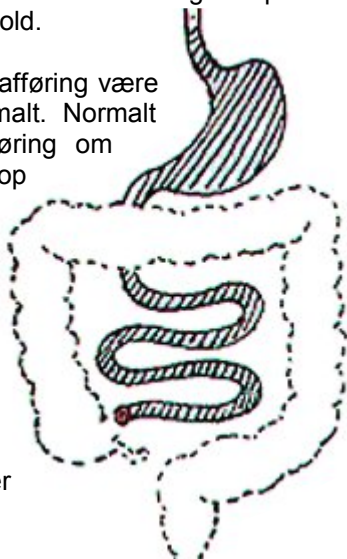
I denne pjece kan du læse en vejledning om mad og drikke, så du kan tage hensyn til, at du har fået en ileostomi. Desuden kan du bruge denne pjece som inspiration til at finde kost, der harmonerer med din hverdag.

Tarmens funktion efter operationen

I de første uger efter operationen kan det være lidt svært at finde ud af tarmens rytme og funktion. Fortvivl ikke, for det hænger sammen med, at tarmen skal bruge tid på at vænne sig til de ændrede forhold.

Lige efter operationen vil din afføring være vandtynd. Det er ikke unormalt. Normalt udskilles der $\frac{1}{2}$ -1 liter afføring om dagen. Nu kan det komme op på $2\frac{1}{2}$ liter afføring pr. dag. Tyktarmen suger væske og salt tilbage til kroppen.

I forbindelse med operationen blev tyktarmen fjernet eller sat ud af funktion. Derfor skal tyndtarmen nu overtage denne funktion. Er denne funktion på plads, bliver afføringen mere fast¹.



Hvad må du spise?

Med ileostomi må du stort set spise som før. Selv om du mangler tyktarmen, har du fortsat en god optagelse af den mad du spiser. Det er individuelt, hvad der tåles. Tarmen har det bedst, når den har noget at arbejde med².

Med en ileostomi gælder det om at være opmærksom på fødevarer med sejt skind, grove fibertrevler og hård skal. De kan i værste fald sætte sig fast i stomien². Du bør derfor overveje, om disse skal findeles yderligere.

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 lidt mad og væske. Små hyppige måltider kan være en hjælp^{1,3}.

Svært fordøjelige fødevarer

Gode råd:

- Tyg maden godt.
- Kogte grøntsager tåles ofte bedre.
- Skal der en ekstra findeling til, prøv da med en persillehakker, kødhakker eller blender.

Fødevarerne herunder kræver ofte en ekstra behandling – prøv dig frem og find den konsistens som tiltaler din appetit og tarmfunktion.

Grøntsager

- asparges
- porre
- champignon
- hvidkål
- rødkål
- bambusskud
- bladselleri
- bønner
- ærter
- majs
- gulerødder
- tomatkind
- avocado

Frugt

- ananas
- hinder af citrusfrugter
- nødder
- mandler
- tørret frugt
- kokos
- trevler fra rabarber og skal fra æbler og pærer

Andet

- pølseskind
- sejt kød
- popkorn
- brune ris.

Hvad giver fastere afføring?

Ved ileostomi kan du opleve, at afføringskonsistensen er meget tynd. Det medfører at du skal tømme din pose tit⁴.

Fødevarer som f.eks tvebakker, boller, knækbrød, franskbrød, kiks, pasta, ris, kartofler, havregrød, revne æbler og banan har erfaringsvis egenskaber, som kan give fastere afføring³.



Du må prøve dig frem med hensyn til mængde og hvilke fødevarer din tarm klarer sig bedst med.

Nogle har gode erfaringer med at spise saltkiks, hvidt brød eller banan før sengetid, for at undgå at tømme posen om natten.

Pas på med tørrede frugter som abrikoser, svesker, blommer, figner og frugtjuice. Disse giver tynd afføring.

Fiberprop og hvad så?

Oplever du, at der ikke kommer afføring inden for 12-24 timer, kan det være at tarmen er tilstoppet.

Symptomer på tilstopning kan være:

- Smerter med intervaller, kvalme og opkastning.
- Stop i tarmen eller pludselig vandtynd afføring⁴.

Hvis tarmen er tilstoppet kan du prøve...:

- at drikke ekstra væske,
- at bevæge dig og massér dig omkring stomien.

Hjælper det ikke skal du kontakte din stomisygeplejerske, afdelingen du blev udskrevet fra eller lægevagten.

Få tilstrækkeligt væske og salt

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 dig⁴.

Drik 2- 2½ liter væske om dagen. For eksempel 1½ liter vand, saft, juice, ½ liter te kaffe og ½ liter mælkeprodukt. Drik mere mellem måltiderne og mindre ved måltidet. Væsken gør, at maden passerer hurtigere igennem tarmen.



Prøv at drikke det meste væske om dagen. Det kan være medvirkende til, at du ikke skal tømme posen om natten. Alkohol er vanddrivende og gør afføringen tynd.

Når du indtager alkohol er det en god ide ind imellem at drikke vand og at spise noget saltholdigt. Du kan have væskemangel, hvis du mærker træthed, sløvhed, irritabilitet, kvalme, hovedpine, svimmelhed, tørhed i munden, prikken samt snurren i fingrene og vægttab³.

Det kan også være tegn på væskemangel, hvis du ikke tisser ret meget og/eller din tis er mørkegul.

Andre råd:

- Drik bouillon og vand.
- Sørg for ekstra salt på maden.
- Prøv at spise nogle af de fødevarer der giver fastere afføring.
- Spis 1 spsk HUSK® med fiber. Se vejledning senere.
- Drik Revolyt®. Se vejledning senere.

Hvad giver diarré?

Med en ileostomi kan det være vanskeligt at finde ud af om du har diarré eller ej. Nogle fødevarer er mere provokerende end andre. Dette gælder også drikkevarer.

Fødevarerne herunder kan udløse diarré – prøv dig frem og lær hvordan din tarm reagerer på den enkelte fødevarer.

- Rå frugt, jordbær.
- Øl/alkohol, frugtjuice, sodavand, kaffe, meget søde læskedrikke.

Diarré og hvad så?

Kroppen skiller sig af med meget væske og salt, når du har diarré. Sørg for at drikke rigeligt. Drik en lille slurk ad gangen. Det er vigtigt at holde tarmen i gang.

Drik saltholdig væske, gerne bouillon eller Revolyt®, se vejledning senere. Fortsæt med at spise. Gerne saltholdig mad og mad der giver fastere afføring.

Kontakt enten din læge, afdelingen eller stomisygeplejersken, hvis diarréen varer mere end 1 døgn.

Føderester i afføringen?

Maden bliver ikke fuldstændig fordøjet i tyndtarmen, derfor kan du se rester af fødevarer der indeholder trevler og skaller. Afhængig af hvor godt du har tygget din mad, kan du observere, at der kommer rester af fødevarer i afføringen. Det er helt naturligt.

For meget tarmluft?

Det meste af den luft du har i tarmen dannes fordi du taler, mens du spiser eller tygger maden med åben mund. Nogle fødevarer giver dog mere luft i maven end andre.

Nedenfor kan du se nogle eksempler på hvad nogle stomipatienter har givet udtryk for har givet meget luft i maven:

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

Prøv dig frem og lær hvordan den enkelte fødevarer påvirker din tarm.

Andre råd:

- Tyg maden med lukket mund.
- Undgå at tale, mens du har mad i munden.
- Spis 3 hovedmåltider og 3 mellemmåltider dagligt.

HUSK[®] FIBRE

HUSK[®] er i stand til at samle afføringen, fordi fibre binder væske⁶. Derved bliver afføringen mere fast. Desuden nedsætter HUSK[®] mængden af kolesterol i blodet. Derfor er det vigtigt, at du sørger for at få 2- 2½ liter væske daglig, når du indtager HUSK[®].

Spiser du mange fibre uden at drikke nok, kan du få forstoppelse. Det tages som et dagligt fiber tilskud og kan fås som kapsler og som pulver.

Hvordan tager du HUSK[®]?

Det vil være individuelt om du har behov for HUSK[®] en eller to gange daglig. Du skal tage to teskefulde eller seks kapsler, når du tager HUSK[®].

Du kan tage HUSK® i vand eller juice, på syrnede mælkeprodukt eller blandet i grød eller brød. Det er vigtigt at drikke to glas vand efter, at du har indtaget HUSK®.

Din stomisyrgeplejerske vil kunne vejlede dig yderligere om brugen af HUSK®.

Hvor køber du HUSK®?

HUSK® kan købes på apoteket, hos Matas, i helsekostforretninger og i supermarkeder.

Revolyt®

Revolyt® er et pulver du kan købe på apoteket. Det indeholder de salte du har behov for ved diarré.

Hvordan tager du Revolyt®?

Pulveret opløses i 1 liter kogt, koldt vand og opbevares koldt.

Du kan enten kun drikke Revolyt® eller drikke det ved siden af anden drikke.

2,5 liter/døgn svarer til det normale væske- og saltbehov.

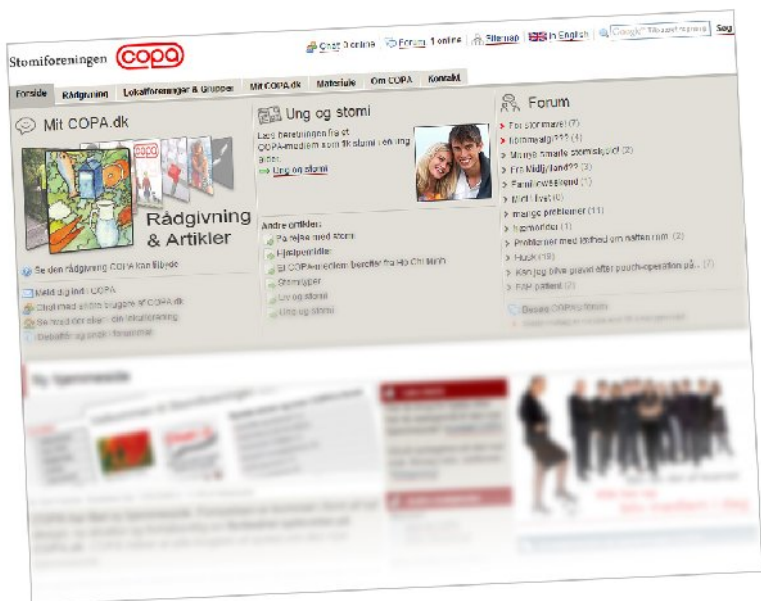
Litteraturliste

1. Hyland, Jo, The basics of Ostomies, Gastroenterology Nurses and Associate, 2002, November/December, p. 241-244.
2. Floruta, C., Dietary choices of people with ostomies, J Wound Ostomy Continence Nurse, 2001, Jan;28 (1): 28-31
3. Dolf de Ridder, Ernæringsvejledning til stomioperede, Eurostoma, nr. 18, 14-15.
4. Borwall, B., Role and good nutrition in effective stomacare, Community Nurse, september 1999, 54-56.
5. Allingstrup, Lene, Fordøjelsesproblemer - gode råd til dig der har stomi, 2000 1. udgave 1 oplag 25-29
6. Hessov, Ib, Klinisk ernæring, 3. udgave, 1. oplag, Munksgaard 1998, kapitel 29, 256

Vil du vide mere?

Stomiforeningen COPA har en hjemmeside med artikler, rådgivning, oversigt over lokalforeninger, arrangementer og meget mere.

Besøg COPA på:
www.copa.dk



På copa.dk kan du:

- Læse artikler og rådgivning,
- deltage i COPA's forum,
- besøge din lokalforening,
- melde dig ind i COPA,
- *og meget mere.*



Tlf.: 57 67 35 25