



Spis godt – også med stomi

Som stomiopereret kan man leve og spise som alle andre. Der kan være enkelte ting, man har svært ved at tåle, men det er meget individuelt og man skal ikke være bange for at prøve sig frem. Der er dog nogle tips og retningslinjer, som kan være gode at kende. Vi har samlet viden og gode råd om kost og stomi.

• Af Nanna Bisbjerg
nb@raskmagasinet.dk

At have stomi er ikke en sygdom, tværtimod betyder anlæggelsen af stomi ofte enden på et langt sygdomsforløb. En stomi er resultatet af en operation, som foretages for at erstatte eller aflaste en syg eller skadet del af tarmen. Ved anlæggelsen af en stomi afbrydes tarmen og ledes ud gennem bugvæggen i en stomi.

Med stomi kan man leve som alle andre, og for mange betyder stomien en langt større grad af frihed end tidligere. Sport, rejser og måltider, som tidligere var umulige eller vanskeliggjort af smerter, sygdom eller konstant bekymring og behov for at være i nærheden af et toilet, er nu mulige.

Fordøjelsen kan påvirkes ved stomi

Naturligvis tager det tilvænning, at leve med stomi, både med hensyn til ens ændrede fysik, pleje af stomien, samt hvordan man reagerer på forskellig kost, men en velfungerende stomi bør ikke være en hindring for at leve det liv, man gerne vil. Der findes en løsning på langt de fleste problemer, man kan opleve, enten i form af hjælpemidler eller i form af råd og vejledning, og man kan til hver en tid, kontakte stomisygeplejersken eller stomiambulatoriet.

Nogle af de udfordringer, man kan opleve som stomist, hænger sammen med kosten. Tarmene er en del af vores fordøjelsessystem, og derfor påvirkes fordøjelsen, når en del af tarmen tages ud af funktion. I det store og hele kan stomiopererede spise som alle andre, men ved man, hvordan ens fordøjelse fungerer, og hvordan den påvirkes af forskellig kost, kan man selv gøre meget for at minimere eventuelle gener ved at have stomi.

Den næring og energi, vi skal bruge for at leve, udvindes af kosten, når denne passerer gennem vores fordøjelsessystem. Fordøjelsesprocessen starter allerede i munden, hvor maden tygges, og spyttet tilfører enzymer, som sætter processen i gang. I

mavesækken 'æltet' kosten med mavesaft bestående af saltsyre og enzymer, som nedbryder kosten og gør næringsstofferne optagelige. Derefter skubbes massen ud i tarmene, hvorfra næring og energi optages og sendes ud i blodbanen, hvor det bliver tilgængeligt for kroppens celler.

Husk ekstra væske ved stomi

Da hovedparten af næringsstofferne optages i tyndtarmen, kan man godt undvære tyktarmen, hvis primære funktion er at optage vand og salte.

Særligt ileostomister skal dog, da hele tyktarmen for deres vedkommende er sat ud af funktion, og de derfor mister meget væske gennem afføringen, huske at drikke mere. Træthed, sløvhed, irritabilitet, kvalme, hovedpine, svimmelhed, tørhed i munden og prikken og snurren i fingrene kan alt sammen være tegn på væskemangel. Tisser man samtidig ikke ret meget, og er urinen mørk, kan det yderligere tyde på væskemangel.

Drik størstedelen af væsken mellem måltiderne. Drikker man meget til måltiderne, fortynder man nemlig de enzymer, der nedbryder maden, samtidig med, at maden skylles hurtigere gennem tarmen. Man fordøjer derfor ikke maden nær så godt og optager mindre næring.

Får man diarre, er det som stomiopereret ekstra vigtigt at være opmærksom på at få genoprettet væskebalancen. Det kan være en god ide at have et lager af breve med væskeerstatningspulver, alternativt kan man drikke vand iblandet 1 tsk. salt og 3 spsk. sukker pr. 1 liter vand.

Også i situationer, hvor man sveder meget, fx ved høj feber eller ferie i varme lande, skal stomiopererede huske at få ekstra væske og salt.

Fordøjelsen kan reguleres gennem kosten

Generelt kan stomiopererede spise som alle andre. Prøv dig frem, men har du mistanke om, at en bestemt fødevarer giver problemer, så prøv at udelukke den et stykke tid for derefter gradvist at tage den med i kosten igen; måske tåler du den fint i mindre

Foto: Scandinavian Stock Photo.



Colitis ulcerosa og Crohns sygdom er ofte den smertefulde årsag til, at unge og yngre kvinder får anlagt en stomi, mens kræft ofte er årsagen hos ældre.



Foto: Scandinavian Stock Photo.



Anlæggelsen af en stomi er ofte enden på et langt sygdomsforløb og er resultatet af en operation, som foretages for at erstatte eller aflaste en syg eller skadet del af tarmen.

mængder. Mange tåler desuden grønsager bedre, hvis de koges. En tommelfingerregel er, at gav visse fødevarer dig problemer før operationen, vil de med stor sandsynlighed stadig gøre det nu. Ligeledes kan stress og sygdom også stadig påvirke din fordøjelse.

Nogle fødevarer påvirker dog i højere grad end andre din fordøjelse på forskellig vis, og visse fødevarer kræver lidt ekstra opmærksomhed, hvis man har stomi. Visse fødevarer påvirker således afføringen ved at gøre den tyndere. Dette kan være en udfordring ved stomi, bl.a. fordi man i så fald kan have svært ved at opretholde væskebalancen og fordi tynd afføring øger risikoen for lækage og kan tilstoppe luftfilteret på stomiposen, så den puster sig op.

Især syre- og sukkerholdig kost som frugt og bær, fx pære, kirsebær, jordbær og blommer, tørrede frugter som svesker og figner, søde læskedrikke, kunstige sødemidler samt alkohol, specielt rødvin, kan gøre afføringen tyndere. Omvendt kan stivelses- og saltholdige fødevarer som kartofler, ris, pasta, hvidt brød, saltkiks og bananer gøre afføringen tykkere. Derudover har mange gavn af loppefrøskaller fx 'Husk', som kan give fastere afføring. Spiser man loppefrøskaller, skal man dog huske at drikke vand til, da de fiberholdige skaller ellers kan klumpe sig sammen i tarmen.

Når man ved, hvordan forskellige fødevarer påvirker ens fordøjelse og afføring, kan man prøve sig frem og finde en balance, som fungerer. Nogle stomister har gode erfaringer med at spise fx saltkiks eller en skive brød en time eller to før sengetid for at undgå at skulle op og skifte stomiposen om natten.

Vær opmærksom på svært fordøjelige fødevarer

Særligt ileostomiopererede kan opleve udfordringer med visse fødevarer. Generelt har ileostomister en god udnyttelse af kostens næring, og mange vil også opleve, at fordøjelsen med tiden bliver bedre, da tyndtarmen i nogen grad overtager tyktarmens funktioner, men de bør dog være ekstra opmærksomme på visse svært fordøjelige fødevarer, fx fødevarer med sejt skind eller hård skal samt fødevarer, som trævler meget. Ufordøjelige trævler kan filtrere sig sammen til små knuder i tarmen, og disse kan ligesom ufordøjet skind eller skaller i værste fald danne en prop i stomien. Fødevarer som bl.a. champignon, asparges, ananas, hinder fra citrusfrugter, kokos, nødder, kerner, majs og popcorn bør derfor skæres i små stykker, hakkes eller måske endda blendes og altid tygges grundigt.

Generelt er tre gode kostråd til stomiopererede altid at:

- Spise langsomt og tygge maden grundigt.
- Spise hyppige, små måltider, så tarmen holdes i gang og har noget at arbejde med.
- Sørge for at få væske nok.

Når stomien snakker med – luft, lyd og lugt

Ved stomi, passerer afføringen ikke længere gennem endetarmsåbningens lukkemuskel. Derfor har man ikke længere den samme kontrol over sin tarmfunktion, og det kan ikke undgås, at stomien indimellem 'snakker med'.

Der er ikke noget unormalt ved at have luft i tarmene, det har vi allesammen, det er bare ikke noget, vi ofte taler om eller indvier andre i. Det må man som stomiopereret i nogen grad finde sig i, dog påvirkes mængden af luft i tarmene også i høj grad af kosten. Nogle undgår derfor visse fødevarer i situationer, hvor de ved, at de fx den følgende dag skal til et vigtigt møde, foretage en præsentation eller lignende, hvor der kan være meget stille, eller de skal være meget 'på', og ikke har lyst til at stomien blander sig for meget i samtalen.

Meget luft i tarmene kan også give mavekneb, og lider man af det, kan det være endnu en grund til at kigge på sin kost.

Fødevarer som kan give meget luft er bl.a. ærter, kål, hvidløg, løg, broccoli og porrer, som alle indeholder svovlholdige forbindelser og derfor ofte tåles bedre, hvis de koges, og kogevandet kasseres. Bælfrugter, kulsyre, kunstige sødemidler og stærk, krydret mad kan også give meget luft i tarmene.

Lugt er en anden faktor, mange bekymrer sig om. Stomiposer er i dag fremstillet, så de er ganske lugttætte. Poserne er ofte forsynet med et kulfilter, som lader luft passere og sier lugten fra, men det kan selvfølgelig ikke undgås, at det kan lugte, når posen tømmes.

Fisk, skaldyr, æg, bælfrugter, løg, kål, asparges og stærke oste kan give lugt. Fødevarer som kan modvirke lugt er bl.a. yoghurt, Cultura, mælkesyrebakterier i tabletform, tranebærjuice og persille. Klorofyl, det stof i persille, som modvirker lugt, fås også i tabletform.

Fakta!

Flere typer af stomi

Ved anlæggelsen af en stomi afbrydes tarmen og ledes ud gennem bugvæggen. Afføring opsamles herefter i stomiposer, som er selvsiddende engangsposer, der bæres på maven over stomien.

Patientforeningen for stomiopererede, COPA, skønner, at der er omkring 10.000 stomister i Danmark. Tallet dækker over både permanente og midlertidige stomier, langt flere stomier end tidligere er i dag midlertidige.

Der findes flere typer af stomier:

- Ved kolostomi afbrydes forbindelsen til endetarmen og den sidste del af tyktarmen, og tyktarmen føres ud gennem bugvæggen. Kolostomier udgør 2/3 af alle stomier. En del kolostomister kan benytte sig af irrigationsmetoden, hvor tarmen skylles med vand. Mellem skylningerne kommer der ikke afføring, og stomisten kan derved slippe for stomiposen og nøjes med at bruge en prop.
- Ved ileostomi afbrydes hele tyktarmen samt evt. en del af tyndtarmen, og tyndtarmen føres ud gennem bugvæggen. Siden 1980 har J-pouch-metoden betydet, at mange ileostomister kan undgå blivende stomi. Her omdannes den nederste del af tyndtarmen til et reservoir (pouch), som syes til lukkemusklen ved endetarmsåbningen. Afføring sker nu via endetarmen og under viljens kontrol.
- Ved urostomi føres urinen ikke til blæren, men ud gennem bugvæggen som en stomi. Den hyppigste årsag er kræft i blæren.