

# Mag- tarmkost

Vid vissa tillstånd i mag-tarmkanalen kan specialkost behövas.

Mag-tarmkosten är avsedd för patienter med störningar i mag-tarmkanalen. Maten ska vara lättsmält, mjuk och inte innehålla trådiga eller kletiga livsmedel.

Mag- tarmkosten kan eventuellt användas som en skonsam kost vid andra tillstånd med känslig mage och tarm.

## Stomi

Vilket innebär att tarm tas ut genom huden och sys fast i huden. Stomi kan sitta både på tunntarm och tjocktarm.

Det är framför allt när man är nyopererad, första månaden som man har behov av att vara försiktig med vissa livsmedel. Området runt stomin är svullet. Först äter man kanske inget, sedan flytande kost. Efter det sker en övergång till stomikost.

## Stent

På grund av förträngning i matstrupen/ tolvfingertarmen, en stent (ett rör) läggs in för att underlätta passage.

### **Vad ska man vara försiktig med?**

Trådiga livsmedel, fruktskal, kärnor och hinnor. Hårdsmälta livsmedel t ex trådigt kött och hårt stekt mat.

Vid stomi kan gasbildande livsmedel som kål, lök och baljväxter kan ge besvär.

Kolsyrade drycker kan vara gasbildande, servera hellre drycker utan kolsyra.

### **Undvik dessa livsmedel**

- Citrusfrukter, ananas, torkad frukt
- Fukt med skal och kärnor t ex äpple och vindruvor
- Sparris, majs
- Ärtor, bönor och linser som huvudingrediens. Liten mängd går bra
- Broccolistjälkar
- Tomat med skal
- Vitkål och rödkål
- Lök (kan ingå, i liten mängd, mycket finhackad eller lökolja, lökpulver som ingrediens i maträtter)
- Svamp, trådigt kött, hård stekskorpa, korv med skinn
- Kokosflingor, mandel och popcorn

### **Välj mat som är naturligt mjuk i konsistensen:**

- Finfördelat/ mixat mörkt kött, köttfärs, korv (utan skinn) eller fisk
- Soppor (mixa vid behov till slät konsistens)
- Kräm, fromage, pudding
- Bröd utan korn eller frön, rosta gärna så brödet blir torrare och sprödare, knäckebröd, rån och skorpor

### **Frukost**

- Gröt i lösare konsistens, använd rikligt med mjölk
- Yoghurt/ fil/ mjölk med flingor t ex cornflakes, havrekuddar, sylt, mos
- Bröd utan korn eller frön, rosta gärna så brödet blir torrare och sprödare, knäckebröd, rån och skorpor, matfett och pålägg, bredbara pålägg t ex mjukost, messmör, leverpastej, tunt skivad skinka, medvurst (utan hård kant)
- Löskokt ägg/ äggröra och sill
- Juice, eventuellt banan eller väl mogen frukt utan skal

### **Lunch och middag**

- Potatis utan skal (kan mosas i rikligt med sås), potatismos
- Mjukt kokta grönsaker utan trådiga delar eller skal
- Servera tillbehör som gelé, sylt, äppelmos, ketchup och senap
- Mjölk, juice, saft, måltidsdryck eller vatten
- Skalad/konserverad/ mosad/ mixad frukt
- Soppor – mixa gärna till slät konsistens (vid behov)

## Mellanmål och kvällsfika

- Erbjud 2 – 3 mellanmål och kvällsfika
- Exempel på bra mellanmål kan vara smörgås utan kärnor, gärna rostat eller knäckebröd, yoghurt eller filmjolk, slät kräm med mjölk/ gräddmjölk, , kex med ost, kaka, glass, pannkaka med sylt och grädde
- Kaffe, te, varm choklad, nyponsoppa
- Servera gärna mjölk, smoothies eller näringsdryck
- Servera gärna något att äta sent på kvällen eller på morgonen (till den som vaknar tidigt)



### Tänk på att

Det är individuellt vad man kan äta. Hur länge man haft sin stomi spelar stor roll för vilken mat som fungerar. Patienter som haft sin stomi länge vet ofta vad som går bra att äta, då kan man rådgöra med patienten.

Vissa behöver extra salt på maten. Vårdpersonalen vet när det är aktuellt.

Att äta långsamt och tugga maten väl är att rekommendera för alla patienter.



## Material och lästips

Vårdhandboken [Kostråd vid stomi - Vårdhandboken \(vardhandboken.se\)](http://vardhandboken.se)