

Mat vid stomi

Stomi innebär att en bit av tarmen tas ut genom huden och sys fast. Stomin kan sitta i tunntarmen eller tjocktarmen.

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

Även var i tarmen stomin sitter påverkar hur känslig man är. Hårdsmält och trådig mat samt fiberrik och gasbildande mat kan ge obehag, gaser, stopp i tarmen, magont och smärta.

Det är inte alla med stomi som behöver stomikost. En del väljer och kan äta normalkost.

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



Vad kan man servera?

Vanlig mat på regelbundna tider. Servera frukost, lunch, middag och 3 mellanmål.

Bröd, flingor: Välj bröd utan hela korn, müsli utan torkad frukt och hela korn.

Grönsaker: Mjukkokta grönsaker, utan skal och trådiga delar. Färska, mjuka grönsaker utan skal som avokado, grönsallad och skalad gurka.

Frukt: Banan. Väl mogen och skalad frukt. Konserverad frukt, men inte ananas. Släta fruktkrämer och fruktsoppor.

Lägg upp fint så det ser extra aptitligt ut. Man får föreslå och lirka lite med patienter med liten aptit, den som inte är hungrig kommer sällan på något att vilja äta.

Fråga hellre om patienten vill ha det ena eller det andra av två alternativ istället för att fråga om patienten vill ha något att äta.

Vad ska man vara försiktig med?

Trådiga livsmedel, fruktskal, kärnor eller hinnor. Hårdsmälta livsmedel t.ex. trådigt kött eller hårt stekt mat. Gasbildande livsmedel som kål, lök och baljväxter kan ge besvär.

Undvik dessa livsmedel:

- Citrusfrukter (kan serveras om hinnorna tagits bort), ananas, torkad frukt
- Frukt 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 hackad, eller lökolja, som ingrediens i maträtter)
- Svamp, trådigt kött, hård stekskorpa, korv med skinn
- Kokos, mandel och popcorn

Kolsyra kan vara gasbildande, servera hellre drycker utan kolsyra.



Tänk på detta vid tillagning och servering

Patienten får själv bestämma vad han/hon vill äta men nedan finns tips på vad man kan tänka på vid de olika måltiderna.

Frukost

- Alla sorters gröt
- Flingor och müsli utan torkad frukt eller hela korn
- Mjök, filmjök eller yoghurt
- Lägg gärna sylt eller äpplemos i gröt och filmjök
- Smörgås med matfett och pålägg
- Välj bröd utan hela korn eller knäckebröd
- Gärna ägg och sill till frukosten
- 1 glas juice, eventuellt banan eller väl mogen frukt utan skal och kärnor

Lunch och middag

- Servera Stomikost, se nedan.
- Potatis, potatismos och andra potatisrätter, rotmos, ris eller pasta
- Mjukkokta grönsaker utan trådiga delar eller skal
- Servera tillbehör som gelé, sylt, äpplemos, ketchup och senap
- Mjök, juice, saft, måltidsdryck eller vatten utan kolsyra
- Servera dessert. Se upp med ananas, skal, hinnor eller trådiga delar från frukt

Mellanmål och kvällsfika

- Erbjud 2-3 mellanmål och kvällsfika.
- Exempel på bra mellanmål kan vara smörgås på bröd utan kärnor eller knäckebröd, yoghurt eller filmjök, slät kräm med mjök/gräddmjök, kex med ost, kaka, bulle, glass, pannkaka med sylt och grädde
- Servera berikade mellanmål till patienter med dålig aptit eller risk för undernäring, se recept
- Kaffe, te, varm choklad, nyponsoppa
- Servera gärna mjök, smoothie eller näringsdryck.
- Servera gärna något att äta sent på kvällen eller tidigt på morgonen till den som är vaken



Tänk på att

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

Vissa patienter behöver salta extra på maten. Vårdpersonalen vet när det är aktuellt. Att äta långsamt och tugga väl är bra för alla patienter.



Material och lästips

Vårdhandboken: <http://www.varhandboken.se/Texter/Stomi/Kostrad-for-stomiopererade/>