

Nutrition & stomi

Därför är en balanserad kost viktig



Varför behöver jag äta hälsosamt?

Efter en stomioperation kanske du tror att du måste äta annorlunda. Även om det är viktigt att följa din kostregim, särskilt just efter din operation, brukar de flesta med tiden kunna äta en varierad, balanserad kost utan några restriktioner.

Att njuta av en balanserad kost innebär att kunna äta av allt i lagom mängder. Ingenting behöver vara förbjudet om du inte är specifikt allergisk mot något.

Maten och drycken du får i dig blir byggstenarna för alla celler i din kropp, därför är det viktigt att äta näringsrik mat för att må bra.

Om din kropp inte får i sig rätt mängd näring kan det leda till en sämre hälsa, inklusive undernäring, när kroppen inte får i sig tillräckligt med näringsämnen och övernäring, när den får i sig mer än den behöver.

OBS: Rekommendationerna ovan är formulerade för patienter med kolostomi; Näringsrekommendationer för dem med jejunostomi/ileostomi är mycket olika och strikt individuella, beroende på längden på kvarvarande tarm, därför är det nödvändigt att följa instruktionerna från din stomiterapeut.





Att ha hälsosamma matvanor och tillgodose kroppens näringsbehov är positivt på många vis:

- En balanserad och varierad kost bidrar till att du får i dig nödvändiga näringsämnen, vitaminer och mineraler som behövs för en god fysisk och mental hälsa
- Fysisk aktivitet hjälper dig att bibehålla en hälsosam vikt - övervikt kan göra det svårare att ta hand om peristomal hud, eftersom överskottshud och veck kan påverka vidhäftningen av din hudskyddsplatta, vilket i sin tur kan leda till läckage och ömhet
- En frisk tarm är en förutsättning för ett fungerande immunförsvar
- Med hälsosamma matvanor minskar risken att drabbas av vissa sjukdomar



Vad är egentligen näringsämnen?

Näringsämnen är kemiska föreningar som kroppen behöver för att den ska kunna fungera korrekt och hålla sig frisk. Eftersom kroppen antingen inte kan tillverka näringsämnen, eller inte kan tillverka tillräckligt, måste de komma från maten du äter.

Det finns två typer av näringsämnen. makro- och mikronäringsämnen.

MAKRO- NÄRINGSÄMNINGEN ger energi i form av kalorier och delas in i:



Kolhydrater

Livsmedel som innehåller kolhydrater inkluderar fullkorn, bönor, linser, frukt, stärkelsehaltiga grönsaker, mejeriprodukter och enkla sockerarter som honung, lönn sirap etc. En balanserad kost innehåller både enkla och sammansatta kolhydrater.

När man har kolostomi kan konsumtion av vissa specifika livsmedel leda till en ökad mängd avföring (t.ex. fiberrik mat inklusive frukt, grönsaker och baljväxter; alkohol och fruktjuicer), till mer gaser (t.ex. baljväxter, kål, vitlök, lök och mejeriprodukter) och/eller oangenäm doft (vitlök, lök, purjolök).¹

Om du är laktosintolerant kan du välja laktosfria mejeriprodukter eller vegetabiliska produkter som soja, havre, ris etc, men välj de som är berikade med kalcium. **Laktosfria mejeriprodukter** är lättsmälta och har samma smak och näringsinnehåll som mejeriprodukter.



Protein

Generellt sett är de bästa proteinkällorna i kosten magert kött, ägg, fisk, mejeriprodukter, liksom bönor, vissa fullkorn, nötter och frön. Nötter (eller, för att vara mer exakt, ett högre intag av olösliga fibrer) kan orsaka stopp i stomin och bör därför ätas med försiktighet. Dessutom kan konsumtion av mejeriprodukter och ägg förvärra risken för en oangenäm doft hos vissa individer.

Om du inte får i dig tillräckligt med protein i kosten, prata med din Stomiterapeut eller läkare om att ta kosttillskott. Dessa finns i pulverform eller som drickfärdig shake.



Fett

En balanserad kost bör även innehålla en liten mängd fett. Förutom att vara en källa till essentiella fettsyror, som kroppen inte kan tillverka själv, hjälper fett kroppen att **absorbera vitaminerna** A, D och E. Livsmedel som innehåller hälsosamma omättade fetter är till exempel oliver, fisk, avokado, frön, samt olika typer av vegetabiliska pålägg och oliv-, raps- och sojaoljor. Nötter och frön, inklusive valnötter, mandlar, pistagenötter, pekannötter och malda linfrön är också bra källor. Dessa bör dock ätas med försiktighet av personer som har stomi, för att undvika stopp.



TIPS: Om du vill lägga till baljväxter i din meny kan du börja med röda linser. Efter tillagning får denna typ av linser en finare struktur, tack vare avsaknaden av ett hårt skal. Det är också lätt att mixa dessa till en soppa, mos eller puré.



MICRONÄRINGSÄMNINGEN
är lika viktiga som makro-
näringssämnen, men behövs i
mindre mängder. De delas in i:



Vitaminer

Vitaminer får vi i oss via maten och dessa hjälper kroppens immunförsvar att fungera. De behövs också för energiomsättningen och för att främja blodets koagulering.

Mineraler

Finns i mark och vatten och tas upp av växter eller äts av djur som vi fortsätter att äta. Mineraler är viktiga för tillväxt och för att vi ska ha ett **friskt skelett**.

För att få ut mesta möjliga vitaminer och mineraler ur din kost, välj färgglada frukter, grönsaker, spannmål, baljväxter, magra proteiner och nyttiga fetter. Om du inte får i dig tillräckligt av dessa livsmedel kan du få brist på vitaminer och mineraler och kan behöva ta tillskott.



OBS: Du bör alltid följa råden från din stomiterapeut, läkare eller dietist innan du tar några tillskott, inklusive probiotika. Dessa är levande mikroorganismer som anses vara bra för hälsan genom att återställa den naturliga balansen av bakterier i tarmen. Man brukar även kalla probiotika för "bra" eller "snälla" bakterier, som kan införas i din kost i livsmedel som yoghurt och yoghurtdrycker.



...och glöm inte: Vatten

Också ett viktigt "näringssämne", som vi inte kan vara utan. Vatten håller kroppen återfuktad och ansvarar också för mycket andra viktiga uppgifter i kroppen, så som:

- Reglering av kroppstemperatur
- Förebygger förstoppning
- Löser upp mineraler och andra näringssämnen
- Smörjer leder och annan kroppsvävnad
- Spolar ut restprodukter
- Hjälper till att förebygga njursten

Förutom att dricka tillräckligt med vatten, kan du också undvika uttorkning genom att dricka vätskeersättning. Detta kan särskilt vara bra om du haft diarré, vilket många med stomi kan få. Det är allra bäst att använda vätskeersättning som du köper, så att doseringen blir helt rätt. Du kan också **blanda egen vätskeersättning** om du inte har hemma eller har möjlighet att köpa. Blanda då 1 liter vatten, 6 strukna teskedsmått strösocker och 1/2 teskedsmått salt. Det är viktigt att allt socker och salt har löst sig och att vätskeersättningen är genomskinlig innan den dricks. Drycken kan smaksättas med två teskedar koncentrerad fruktjuice eller saft².



OBS: Vätskeersättning som du själv gjort hemma bör endast förvaras i 24 timmar, och du bör rådfråga en sjukvårdspersonal innan du dricker detta regelbundet. Detta gäller särskilt om du har underliggande hälsotillstånd som diabetes, hjärtsvikt eller en njursjukdom, eller tar medicin för hjärtsjukdom eller blodtryck.

Kommer min kropp fortfarande att ta upp näringsämnen när jag har stomi?

Efter en stomioperation kan din kropps förmåga att absorbera näringsämnen förändras. Främst sker upptag och nedbrytning av näringsämnen i tunntarmen. Om du har genomgått en ileostomi, där en del av tunntarmen flyttas ut på huden, får kroppen mindre tid på sig att absorbera näringsämnena från det du äter och dricker.

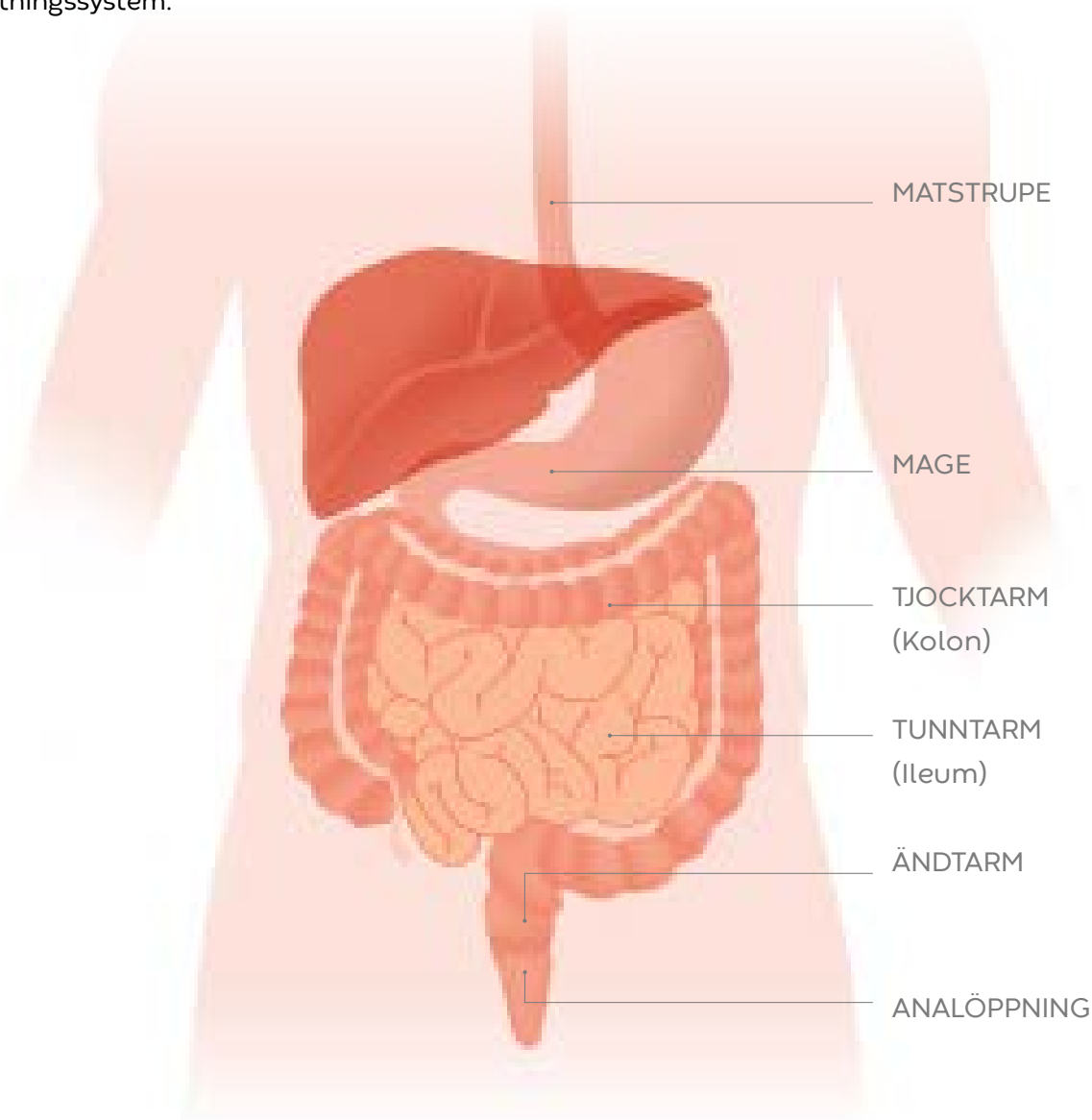
Hos patienter med en **kolostomi** är bekymret med vätskor och absorption av näringsämnen mindre, eftersom det mesta av mag-tarmkanalen är kvar på plats.

Även vitaminer, salt och kalium kan passera genom kroppen utan att tas upp när man har en stomi. Din stomisjuksköterska eller dietist kan därför råda dig att tillsätta mer salt till din mat, liksom att äta mer mat som innehåller salt, så som ost, skinka/rökta köttprodukter. Även mat som innehåller kalium, så som bananer, tomater och mjölk.

När du har en **ileostomi**, hinner kroppen inte absorbera vätska från det du äter så att avföringen blir mer fast. Därför blir avföringen mer flytande i konsistensen. Det är också vanligt att det bildas mer gas.

Ditt matsmältningssystem

En kolostomioperation utförs vanligtvis för att tillåta avföring att kringgå en sjuk eller skadad del av tjocktarmen, som är en viktig komponent i ditt matsmältningssystem.



Vanliga näringsbrister – vad ska man se upp för?

När man lever med stomi, särskilt med ileostomi, löper man större risk att drabbas av näringsbrister. Det beror på att den del av tarmen som absorberar vissa vitaminer och mineraler har tagits bort.

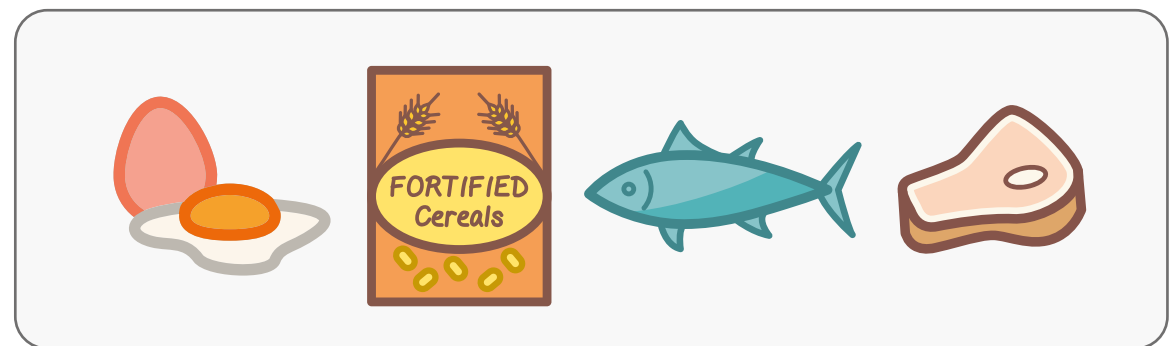
Du kan få råd av din stomiterapeut eller dietist om vad du ska äta samt vilka kosttillskott du kan ta för att förebygga näringsbrister. Genom att känna till tecken på näringsbrist, kan du enklare vidta åtgärder.





De viktigaste källorna till vitamin B12 är kött, fisk, ägg och mejeriprodukter. Det kan också finnas i vissa berikade frukostflingor, men om du följer en vegetarisk eller vegansk kost bör du samråda med behandlande vårdpersonal om att ta ett tillskott.

Mat som innehåller vitamin B12



Symptom på vitamin B12-brist

- ✓ Trötthet
- ✓ Rastlöshet
- ✓ Humörsvängningar
- ✓ Munsår
- ✓ Yrsel
- ✓ Blek hy
- ✓ Aptitlöshet

Vitamin B12:s funktioner



Hjälper till att bilda våra röda blodkroppar



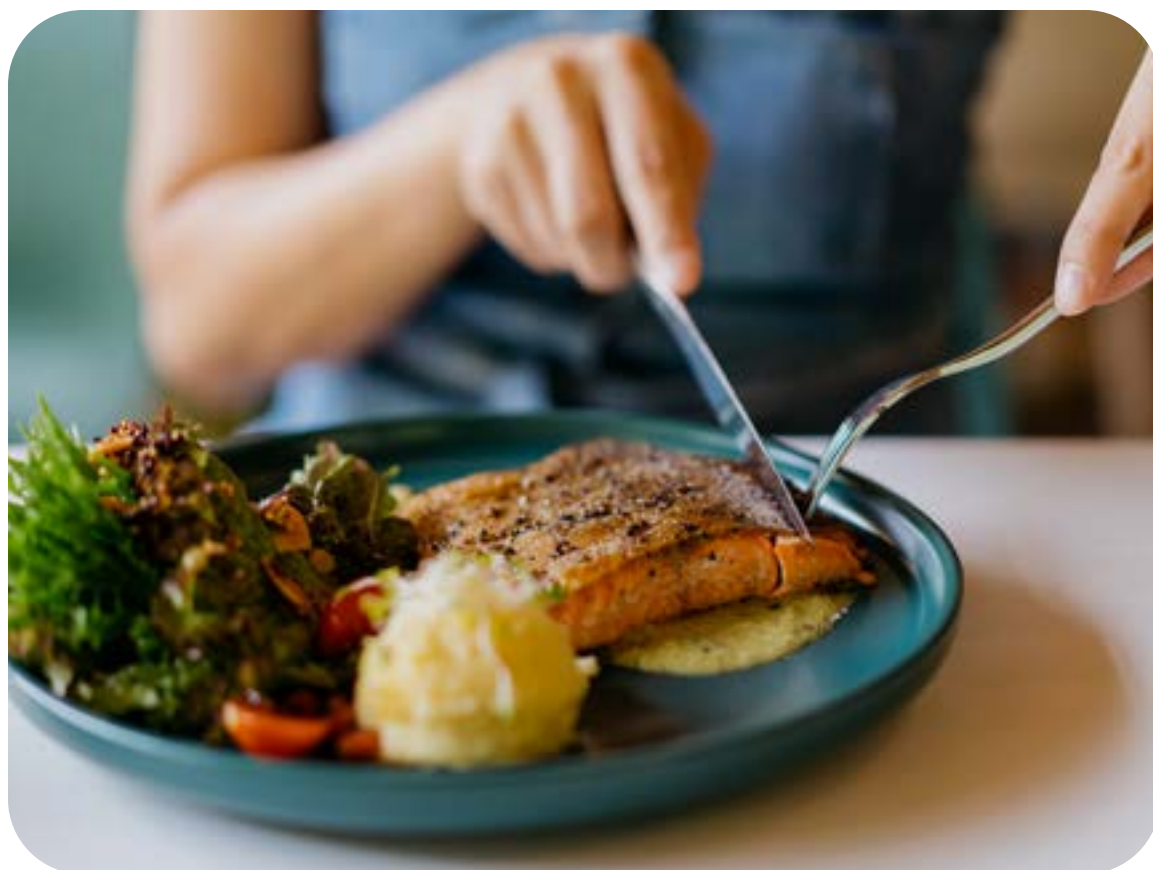
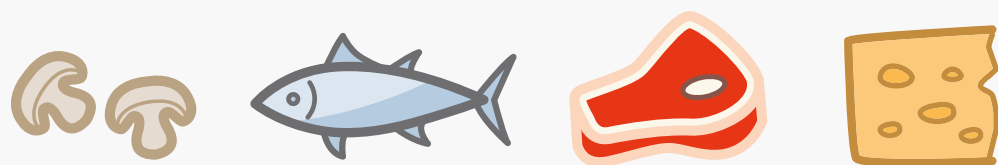
Hjälper till att bilda vårt arvs massa (DNA och RNA)



Hjälper hjärnan och nervsystemet att fungera



Mat som innehåller vitamin D



Fet fisk som lax, sardiner och makrill är fantastiska källor till vitamin D, liksom mejeriprodukter med högre fetthalt. Prata med din stomisjuksköterska om kosttillskott om du inte äter dessa typer av mat.

När du har stomi, eller om du tar vissa typer av medicin, kan din kropp ha svårt att ta upp kosttillskott i tablettform. Din stomiterapeut kommer kunna berätta för dig vilka kosttillskott som är bäst för dig för att hjälpa dig att öka ditt intag av näringsämnen.

Symptom på vitamin D-brist

- ✓ Skelettsmärta
- ✓ Svaghet
- ✓ Muskelvärk
- ✓ Depression

Vitamin D:s funktioner



Hjälper att bilda och behålla starka ben och tänder



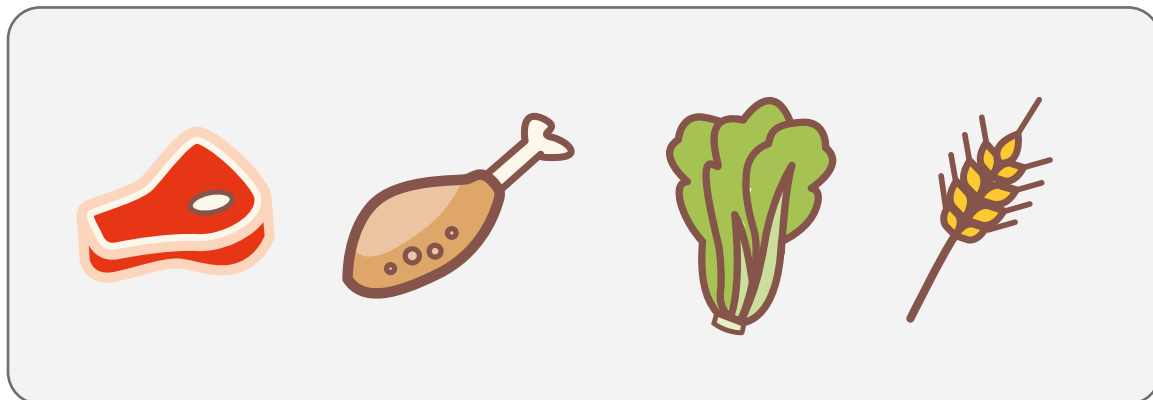
Stödjer immunförsvaret



Hjälper nerverna att överföra meddelanden mellan hjärnan och kroppen



Mat som innehåller järn



Järn tas lättast upp av kroppen om det äts i form av rött kött som nötkött eller kycklinglever. Icke-köttätare bör prata med sin vårdpersonal om att ta ett järntillskott, men järn finns i berikade frukostflingor, mörkgröna bladgrönsaker som vattenkrasse, bönor och sojaprodukter som tofu, även om det är mindre lätt för kroppen att ta upp.

Symtom på järnbrist

- ✓ Andfåddhet
- ✓ Energibrist
- ✓ Huvudvärk
- ✓ Kalla händer och fötter
- ✓ Ont i tungan
- ✓ Blek hud
- ✓ Sköra naglar
- ✓ Håravfall

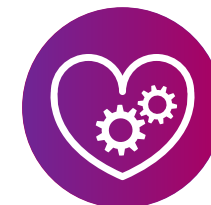
Järns funktioner



Hjälper att bibehålla våra energinivåer



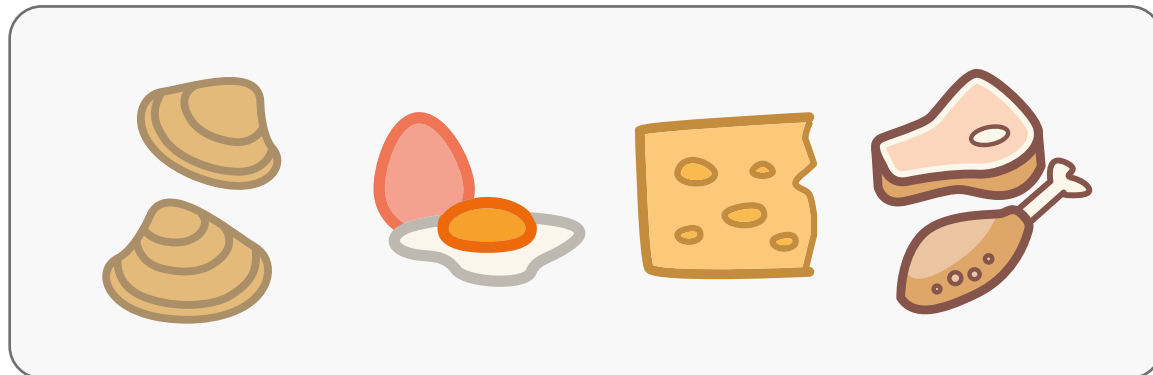
Hjälper till med syretillfrseln i våra kroppar



Stödjer en hälsosam tillväxt och utveckling



Mat som innehåller Zink



Ostron har ett särskilt högt zinkinnehåll, även andra skaldjur som krabba, räkor och musslor innehåller en bra mängd. Zink finns också i rött kött och fågel, mejeriprodukter och ägg. Nötter kan orsaka stopp och bör därför konsumeras med försiktighet, men pinjenötter, cashewnötter, jordnötter och mandel kan också öka zinkintaget.

Kroppen lagrar inte zink så det är viktigt att äta tillräckligt varje dag. Köttprotein hjälper kroppen att ta upp zink, så vegetarianer och veganer kan löpa risk att drabbas av en brist. Zink kan erhållas genom att ta tillskott, men du bör alltid följa de råd du får från vårdpersonal.

Symtom på Zinkbrist

- ✓ Aptitlöshet/viktnedgång
- ✓ Hårflust
- ✓ Minskad smak/luktsinne
- ✓ Nedsatt immunförsvar/blir lättare förkyllda eller får infektioner
- ✓ Diarré
- ✓ Trötthet

Zinks funktioner



Hjälper till att bilda vårt genetiska material (DNA) och reglerar genuttryck



Stödjer vår reproduktionsfunktion



Stöder vårt immunförsvar



Tips för hälsosam mat för dig med stomi

Alla, med eller utan stomi, bör äta en mängd olika livsmedel i rätt mängder för att förhindra näringsbrister och för att bibehålla en god hälsa.

Om du har **stomi** bör du sträva efter att:

- Äta minst fem portioner frukt och grönsaker om dagen (1 portion = 80 g färsk/konserverad/fryst frukt eller grönt, 30 g torkad frukt eller ett 150 ml glas fruktjuice eller smoothie)
Observera: Om du har ileostomi rekommenderas att äta frukt och grönsaker som du tål i puréform
- Inkludera fiberrik stärkelsehaltig mat som potatis, bröd, ris eller pasta i din kost
- Inkludera mejeriprodukter eller mejerialternativ som laktosfri mjölk eller sojadrycker
- Äta protein, som magert kött, fisk, ägg och baljväxter.
Observera: Om du har ileostomi rekommenderas du att undvika baljväxter
- Se till att fetter som oljor och pålägg är omättade och konsumeras i små mängder
- Drink mycket vätska för att bibehålla återfuktningen

Tips: Första gången du äter torkad frukt efter din stomioperation, kan det vara bra att blötlägga den en stund för att mjuka upp den.

Om du har några funderingar kring undernäring eller din kost i allmänhet, ta kontakt med din stomiterapeut eller dietist, som kan ge råd för att hitta rätt lösning för just dig.



- forever caring -

Banbrytande pålitliga medicinska lösningar för att förbättra de liv vi berör

Innehållet i denna broschyr har skapats med stöd av och granskats av nutritionisten Marieta Baliková, specialist i nutrition och folkhälsa, med mer än 36 års erfarenhet av stomipatienter.

Marieta Baliková

Chefsnutritionist,
Universitetssjukhuset i Molto,
Tjeckien

