

Kostråd vid förträngningar i tarmen

Förträngning av tarmen innebär att det finns ett eller flera områden på tarmen där det är trångt, vilket gör att det kan vara svårare för mat att passera detta område. Detta kan påverka rörligheten i tarmen som gör att det kan bli svårare att tömma tarmen och det finns också en risk att få stopp i tarmen, så kallad ileus.

Det kan finnas olika förklaringar till förträngningen t.ex. sammanväxningar eller ärrbildning, godartad eller elakartad tumör samt nykonstruerad tarmskarv efter operation.

Det finns risk att födoämnen fastnar i förträngningen vilket medför ett stopp i tarmen. För att undvika detta är det viktigt att tänka på hur och vad du äter.

Råd till dig med förträngning i mag-/tarmkanalen

- Fördela dina måltider jämnt över dagen. Ät frukost, lunch, middag och 2-3 mellanmål.
- Det är bättre att äta lite och ofta, än mycket och sällan.
- Tugga maten väl.

Du bör undvika eller ändra konsistens på livsmedel som är trådiga och svårsmälta, så som:

- Frukthinnor från citrusfrukter
- Skal och kärnor från frukt och grönsaker
- Kokos
- Hela nötter och mandlar
- Exotiska frukter
- Okokta grönsaker
- Gröna ärtor och majs
- Lök
- Sparris
- Svamp
- Torkade ärtor, bönor, linser och frukt
- Vitkål och rödkål

Övriga livsmedel som är trådig och svårsmälta:

- Skaldjur
- Nötkött
- Fullkornsbröd med hela korn

För att få i dig tillräckligt med energi och näringsämnen så som vitaminer, mineraler och fibrer ska du tänka på att de flesta livsmedel både kan mixas och passeras. Genom att ändra konsistensen kan de intas utan risk för stopp i tarmen. Likaså kan de flesta grönsaker kokas/tillagas så att de blir mjukare, mer lättuggat och mer lättsmält. De passerar då mag-tarmkanalen enklare. Försök hitta alternativ till en varierad kost med så få begränsningar som möjligt.

Dietist: _____