

Kost vid gastropares

Kost vid gastropares eller liknande symptom

Vad är gastropares?

Gastropares innebär att magsäckstömningen är fördröjd. Detta beror på att nervfunktionen i mag- och tarmkanalen är nedsatt.

Symptom

Nervskador i mag-tarmkanalen kan ge symptom som t ex sväljningssvårigheter, måltidsrelaterad hosta, halsbränna, tidig mättnadskänsla, illamående, kräkningar, buksvullnad, uppkördhet, sura eller illasmakande uppstötningar, förstoppning, gasfyllda diarréer, avföringsinkontinens och eventuell viktförlust pga. minskad aptit.

Ett svängande blodsocker, med eller utan symptom från mag- och tarmkanalen kan också förekomma, t ex insulinkänningar efter måltider.

Faktorer som påverkar magsäckstömningen

Magsäckstömningen påverkas av en rad faktorer. Det som påskyndar magsäckstömningen är att föredra vid gastropares. Ett normalt blodsocker ger optimal magsäckstömning. Högt blodsocker ger långsammare tömning och lågt blodsocker påskyndar. Kall mat eller dryck, och svårsmält mat ger långsammare magsäckstömning, likaså om måltiden innehåller mycket fett.

Behandling med mat

Vid gastropares rekommenderas mat som är mjuk och lättsmält. Detta för att underlätta magsäckstömningen. I praktiken innebär detta att mat som är lika lätt att mosa med gaffel som kokt potatis och som faller isär till 2-millimeterstora partiklar är bra. Frukost, middag och kvällsmat samt 2-3 mellanmål är en måltidsordning som kan passa de flesta.

Insulinsort och mängd samt tidpunkt för injektion kan behöva justeras. Din diabetes-sköterska kan ge individuella råd.

Matlagningsmetoder och matförslag

- Skala färsk frukt t ex mjukt äpple, moget saftigt päron, kiwi, mogen mjuk melon
- Konserverad frukt är mjuk. Använd t ex mandariner, päron och persika utan lag.
- Koka grönsaker, rotfrukter och frukt för att få en mjukare konsistens.
- Livsmedel som är svårsmälta, t ex grönsaker och rotfrukter, är lämpliga att kokas och därefter mixas, för att sedan tillagas till paté, sås eller timbal
- Köttfärs- och korvrätter, fiskrätter på plattfisk och fiskfärs är lämpliga maträtter.
- Skaldjursrätter tillagas av mixade skaldjur.
- Fisk med grövre fiskkött kan tillagas som färs.
- Koka, ugnskoka eller ugnsstek för att undvika hårda stekytor och paneringar eftersom de är svårsmälta.

Menyförelslag

- Kokt fisk med sås, pressad potatis, kokta grönsaker
- Köttfärslimpa, kokt potatis, kokt broccoliblomma
- Ugnsstekt falukorv, potatismos, kokta rotfrukter
- Kalvsylta, kokt potatis, mixade inlagda rödbetor
- Bakad potatis, kaviar- eller löjromsfyllning
- Ugnsomelett, spenatstuvning, knäckebröd med bredbart pålägg
- Soppa, knäckebröd med bredbart pålägg, banan

Fibrer

För att ge de bästa förutsättningarna för bra blodsockervärde och undvika eventuell förstoppning och diarré är det viktigt att äta kostfibrer t ex. knäckebröd, kokta grönsaker och frukt

Rätt på Rätt sätt - en bok om gastropares och maten vid gastropares

av leg. dietist Eva Olausson

Beställning/kontaktvägar:

www.evaolausson.se

Dietistkonsult Eva Olausson,

Luktärtsgatan 1C, 431 32 Mölndal

Boken kostar 390 kr inklusive moms och frakt (nov 2017)

Källor:

Handledning vid kostbehandling av personer med diabetes och gastropares, E Olausson, 2001

Rätt på Rätt sätt, bok om gastropares och maten vid gastropares, E Olausson, 2003

Gastropares, broschyr från Bayer AB, 2008

Faktaundersökt av Eva Olausson, leg. dietist, december 2017

Ulla Knoblock Carlsson, leg. dietist

Skaraborgs Sjukhus Skövde

2018

	Svårsmält mat	Mindre svårsmält	Lättsmält mat
Grönsaker, rotfrukter	råkost, baljväxter, kål, hel lök	välkokta rotfrukter, blomkålsblomma och broccolknoppar	mos, puré
Frukt och bär	färsk/a, björnbär, hjortron, lingon, blåbär, vinbär, krusbär	skalad, kokt, konserverad	mogen banan, mjukt skalat päron, hallon, vattenmelon, det innersta av mogen galamelon, puré
Potatis	stekt, pommes frites	kokt, bakad	mos, pressad
Pasta	kokt	–	–
Ris	ris, gröt av alla slag	minutris	–
Kött	kött	färsrätter på grovmalen färs	korv, kalvsylta, färsrätter på finmalen färs
Fisk	fisk med grovt fiskkött (makrill, lax, gravad/rökt lax, inlagd sill) panerad och stekt fisk	torsk, kokt	plattfisk, fiskfärs utan hårda stekytor, fiskbullar
Skaldjur	skaldjur		mixade skaldjur
Ägg och äggrätter	kokt och stekt ägg, pannkakor		fransk omelett, äggröra, mosat kokt ägg blandat med margarin till bredbart pålägg
Pålägg	hårdost, helt kött, inlagd sill	Slät färskost t ex kesella	bredbara pålägg (ost, kött, fisk), extra tunna skivor pålägg
Bröd	bröd med <u>hela</u> korn, frön och kross, vitt färskt bröd	Fullkornsbröd bakat på grovt malet mjöl <u>utan</u> korn, frön och kross	ej dagsfärskt vitt rostat bröd, bröd på finmalet fullkornsmjöl, knäckebröd, skorpor bakade på mjöl utan hela korn, frön eller kross
Övrigt	Friterad mat, paneringar och hårda stekytor Hinnor citrusfrukter Skal majs, tomat, gurka, äpple, vindruvor Trådiga livsmedel rabarber, ananas, purjolök, sparris, stjälken på broccoli och blomkål Frön, kärnor, nötter och mandel - hela	–	– fruktkött utan hinnor krossade, passerade eller mixade tomater, tomatpuré ”blomman” på broccoli och blomkål malda