

Kostråd till dig med långsam magsäckstömning (gastropares)

Magen har till uppgift att finfördela maten till små partiklar innan den kan skickas vidare ner i tarmen.

Vid gastropares är magens rörelsemönster (motoriken i magen) påverkat och därmed blir maten kvar längre i magsäcken vilket ger olika mag- och tarmbesvär.



Vilka är symtomen?

Symptomen från mag- tarmkanalen är ofta diffusa och kan även variera med bättre och sämre perioder. Det kan vara diarréer, förstoppningar, kräkningar, viktförlust, uppkördhet, måltidsrelaterad hosta, tidig mättnadskänsla eller sväljsvårigheter. Illamående är vanligt, särskilt efter en måltid med hårdsmält/ fet mat.

Hur ska jag göra?

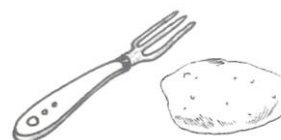
Genom att välja mjuk mat som lätt löses upp till små partiklar kan man undvika eller minska symtomen. Livsmedel som kan mosas med gaffel brukar generellt fungera bra, till exempel kokta grönsaker istället för rårivna.

Små måltider brukar tolereras bättre än stora. Fördela måltiderna över dygnet till exempel tre huvudmål och tre mellanmål.

Fett bromsar magsäckstömningen. Var försiktig med fettrika måltider. Välj hellre magra produkter och tillagningsmetoder.

Övriga tips som kan hjälpa ibland är att:

- Tugga maten väl.
- Använda sås på maten för att förbättra konsistensen.
- Dricka till maten eftersom vätska hjälper magsäcken att tömma sig.



Vilken mat skall man äta?

Livsmedel som är trådiga och hårdsmälta brukar vara svåra att tolerera, till exempel: hinnorna på citrusfrukter, skalen på majs och tomat, lök, popcorn, frön, nötter och mandlar, kål, kokos, stjälkar från svamp, rabarber, sparris och broccolistjälken.

Det mesta går att äta om man anpassar formen/konsistensen på livsmedlet. Prova vad som fungerar bäst för dig, se förslag på listan på baksidan. De individuella variationerna är stora men de flesta brukar klara både "Lättsmält" och "Medel".

Livsmedelsgrupp	Lättsmält	Medel	Hårdsmält
Bröd, flingor, gröt	Hårt bröd, skorpor Gröt	Bröd bakat på finmalet fullkornsmjöl, Cornflakes, Branflakes, Havrefras	Bröd med hela korn, nybakat vitt bröd Frallor/Rundstycken Müsli med torkad frukt och nötter
Fisk	Plattfisk, fiskfärs, fiskbullar, fiskpudding, mixade skaldjur	Ugnsstekt och kokt fisk	Gravad och rökt fisk, inlagd sill, skaldjur
Frukt och bär	Kräm, mos, puré Mogen banan	Kokt, konserverad frukt Mjuk skalat päron Rivet äpple Filéerna på apelsin/ citrusfrukt Kiwi, melon Fryst/mogen mango Jordgubbar, hallon	Färsk med skal Hela bitar kokos & kokosflingor Ananas, rabarber, hinnorna på citrusfrukter Björnbär, hjortron Torkad frukt
Grönsaker & rotfrukter	Mixade, puréade, timbaler	Kokta, konserverade Mixad lök och svamp mm Blommorna på broccoli & blomkål	Råa, rårivna Stjälkarna på broccoli och blomkål Hel svamp & sparris Baljväxter
Kött	Korv utan skinn, sylta, paté, rätter av mixad köttfärs	Köttfärsrätter	Helt kött inkl. fågel
Nötter, frön Snacks	Malda	Nötsmör	Hela nötter Chips Popcorn
Ost & pålägg	Kesella/ kvarg, mjukost Leverpastej, kaviar	Keso, fint riven ost, smält ost Dessertost utan ”kant” Kokt medvurst	Dessertost med ”kant” Hårdost Köttpålägg, Rökt medvurst
Potatis Ris Pasta	Mosad, pressad, puréad - -	Kokt, bakad, stuvad, gratäng Minutris -	Stekt, friterad Parboiled ris, klibbfritt ris, grötris, råris Pasta
Ägg	Omelett, äggstanning ”mjuk” äggröra	Löskokt Finhackat	Stekt, hårdkokt, pannkakor

Dietist: _____