

Råd vid flöden i ileostomi

När kolon (tjocktarmen) är bortkopplad har tarmen en mindre förmåga att suga upp salt och vatten.

Normal mängd avföring via stomin, när allt har stabiliserat sig efter operationen, är upptill 1 liter/dygn. Avföring och gas kan komma när som helst under dygnet.

Vätska och salt

Om du har stora förluster från stomin behöver du ersätta förlusten av vätska. Urinvolymerna är en bra markör för vätskebalansen. Drick hellre mellan måltider än till och ät hellre fast mat än soppa. När man ökar på vätskeintaget kan det hända att stomiflödena ökar. Då kan man ibland minska flödena med hjälp av läkemedel som till exempel Loperamid och Dimor.

Om ileostomiförlusterna är stora behöver du också extra salt (natrium). Du kan då gärna salta extra på maten och välj gärna salta livsmedel som t.ex. charkprodukter, kaviar, ost, oliver, rökta livsmedel, snacks (chips, ostbågar, salta pinnar). Eventuellt får du dricka vätskeersättning, det vill säga en lösning med salter i, till exempel Oralyt (receptbelagd) eller Resorb (receptfri) och ibland kan du behöva vätskedropp med salter i.

Recept på hemlagad vätskeersättning

Vispa ner 2 msk strösocker och 0,5 - 1 tsk salt, smaksätt med t ex lite citron eller te i 1 liter uppkokt vatten. Kan drickas kallt/svalt/rumsvarm, pröva dig fram!

Livsmedel som ger fastare eller lösare stomiflöde

Socker och söta livsmedel ökar vanligen stomiflödena, speciellt gäller det söt dryck och i synnerhet apelsinjuice.

Ris, pasta, vitt bröd och nästan omogen banan kan ha en stoppande effekt men det är väldigt individuellt om det kan ge fastare stomiflöden.

Observera

Märker du att det både kommer mer avföring och att urinen blir mörkare än vanligt, finns det risk för intorkning som kan göra dig allvarligt sjuk. Ring stomiterapeut för rådgivning dagtid, i övrigt sjukvårdsrådgivningen (1177).

Dietist: _____