

Förträngning av tarmen, kostråd

Vad är förträngning av tarmen?

Förträngning av tarmen innebär att det finns ett eller flera områden på tarmen där det är trångt. Detta medför att det kan vara svårare för mat att passera detta område. Det kan innebära att man får minskad rörlighet i tarmen, svårare att tömma tarmen och riskerar att få stopp i tarmen, s.k. ileus.

Förträngningen kan bero på olika tillstånd, till exempel 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 och äta 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 trådiga och svårsmälta:

- Skaldjur
- Nötkött
- Fullkornsbröd med hela korn

För att få i dig tillräckligt av bra näringsämnen så som vitaminer och fibrer ska du tänka på att de flesta livsmedel både kan mixas och passeras vilket då medför att de kan intas utan risk. Likaså kan de flesta grönsaker kokas och passerar då magtarmkanalen enklare. Försök hitta alternativ till en varierad kost som passar dig!

Kontaktuppgifter

Kirurgimottagning Borås

Telefon 033 – 616 1055

Måndag, onsdag och fredag kl. 07:30 – 09:00

Alternativt, ta kontakt med din kontaktsjuksköterska

1177 – tryggt om din hälsa och vård

På 1177.se kan du få mer information om sjukdomar, undersökningar, behandlingar och läkemedel samt få råd om hälsa. Du kan även läsa din journal och göra dina vårdärenden. Ring telefonnummer 1177 för sjukvårdsrådgivning dygnet runt. www.1177.se

Information om handlingen

Handlingstyp: Patientinformation

Gäller för: Kirurg- och öronklinik

Innehållsansvar: Frida Svensson, (frisv7), Överläkare

Granskad av: Frida Svensson, (frisv7), Överläkare

Godkänd av: Eija Hägg, (eijha2), Verksamhetschef

Dokument-ID: SAS9004-1272009212-120

Version: 2.0

Giltig från: 2025-10-28

Giltig till: 2027-10-28