

Gäller för: Kirurg- och öronklinik

Innehållsansvar: Ylva Måneskiöld, (ylvma), Specialsjuksköt

Granskad av: Flera granskare finns - se eftersättsblad

Godkänd av: Eija Hägg, (eijha2), Verksamhetschef

# Kolostomi – kostråd

## Kostråd

- Tugga maten väl
- Ät långsamt
- Ät på regelbundna tider, fyra till sex mål per dag
- Försök att ha en så allsidig och varierande kost som möjligt
- Drick rikligt
- Ät inte hinnor från citrusfrukter

Efter operationen kan du äta det mest, men de första två veckorna är det bra att vara försiktig med vissa livsmedel.

## Undvik att äta

- Råa och trådiga grönsaker, till exempel sparris och svamp
- Färsk frukt och bär
- Fullkornsbröd med hela korn
- Grova, osmältbara fibrer som till exempel majs, ärtor, nötter, popcorn, russin etc.
- Räkor
- Helt kött bör tuggas väl eller passeras

Vad man tål och inte tål är individuellt!

Efter två veckor kan du testa de flesta livsmedel, förutom hinnor på citrusfrukter, som du alltid bör undvika.

## Kontaktuppgifter

### Kirurgimottagning Borås

Tfn 033 – 616 10 55

Måndag, onsdag och fredag kl. 09.00 – 11.00

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](http://www.1177.se)

# Information om handlingen

**Handlingstyp:** Patientinformation

**Gäller för:** Kirurg- och öronklinik

**Innehållsansvar:** Ylva Måneskiöld, (ylvma), Specialsjuksköt

**Granskad av:** Ylva Måneskiöld, (ylvma), Specialsjuksköt, Magnus Täreby, (magta), Överläkare

**Godkänd av:** Eija Hägg, (eijha2), Verksamhetschef

**Dokument-ID:** SAS9004-593667208-162

**Version:** 4.0

**Giltig från:** 2024-08-20

**Giltig till:** 2026-08-20