

# Kostråd efter tunntarmsoperation

## 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 hinner från citrusfrukter

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

## Undvik att äta:

- råa och trådiga grönsaker, t.ex. sparris och svamp
- färsk frukt och bär
- fullkornsbröd med hela korn
- grova, osmältbara fibrer t.ex. majs, ärtor, nötter, popcorn, russin etc.
- råkor
- 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 hinner på citrusfrukter, som du alltid bör undvika.

## Kontaktuppgifter

Vid eventuella frågor eller problem, kontakta:

### Kirurgimottagning Borås

Telefon 033 - 616 1055  
Mån-fre kl. 07:30 - 08:54

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

# Information om handlingen

**Handlingstyp:** Patientinformation

**Gäller för:** Kirurg- och öronklinik

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

**Granskad av:** Carl von Konow, (carvo1), Överläkare

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

**Dokument-ID:** SAS9004-593667208-164

**Version:** 5.0

**Giltig från:** 2025-09-30

**Giltig till:** 2027-09-25