

Gäller för: Kirurg- och öronklinik

Innehållsansvar: Ylva Måneskiöld, (ylvma), Specialsjuksköterska

Granskad av: Mimi Tsakiris, (mimts1), Överläkare

Godkänd av: Eija Hägg, (eijha2), Verksamhetschef

Kostråd vid ileostomi eller bäckenreservoar

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
- salta gärna extra på maten
- drick rikligt cirka 1,5–2 liter per dygn
- de första fyra veckorna bör du vara extra försiktig med vissa livsmedel då det kan vara svullet och trångt kring stomin och reservoaren.

Undvik att äta:

- råa och trådiga grönsaker till exempel sparris och svamp
- färsk frukt och bär
- fullkornsbröd med hela korn
- grova osmältbara fibrer som majs, ärtor, nötter, popcorn, russin etcetera
- räkor
- helt kött bör tuggas väl eller passeras

Vad man tål och inte tål är individuellt

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

Viktigt

- Vid ökade flöden över 1–1,5 liter per dygn, diarré eller maginfluensa är det viktigt att kompensera vätske- och saltförlusterna genom att använda vätskeersättning, t.ex. Semper vätskeersättning eller Resorb

som finns att köpa på Apoteket. Om du äter stoppande medicin ska du öka dosen.

- Kontrollera alltid din vikt en gång i veckan. Vid ökade flöden/diarré kontrollera din vikt varje dag. Kraftig viktninskning är ett tecken på att något är fel.
- Vid onormala flöden eller diarré som pågått i 2–3 dagar och/eller vid allmänpåverkan ska du kontakta läkare.

Kontaktuppgifter

Vid eventuella frågor eller problem, kontakta

Kirurgimottagning Borås

Telefon 033 – 616 1055

Mån - fre kl. 07:30 – 09:00

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: Ylva Måneskiöld, (ylvma),
Specialsjuksköterska

Granskad av: Mimi Tsakiris, (mimts1), Överläkare

Godkänd av: Eija Hägg, (eijha2), Verksamhetschef

Dokument-ID: SAS9004-593667208-165

Version: 5.0

Giltig från: 2025-10-15

Giltig till: 2027-10-15