



Kostråd vid stentbehandling

För att undvika obehag och för att förhindra att maten orsakar stopp i stentet (röret) är det viktigt att:

- Sitta upp när du äter och dricker. Sitt gärna kvar cirka 20 minuter efter avslutad måltid.
- Tugga maten väl och ta små tuggor åt gången.
- Ät långsamt.
- Ha rikligt med dryck och sås till maten, det kan underlätta passagen.
- Undvik trådiga, svårsmälta och degiga livsmedel som kan fastna.
- Väl maträtter och livsmedel med mjuk konsistens.

Måltidsplanering och energibehov

Det är vanligt att man blir snabbt mätt och inte orkar äta så mycket åt gången. Därför är det viktigt att:

- **Äta ofta**
 - Ät 5–6 gånger per dag.
 - Fördela måltiderna jämnt över dagen.
- **Välja mat och dryck som innehåller så mycket näring och energi som möjligt**
 - Använda mejeriprodukter och andra livsmedel med hög fetthalt, inte lätt, light eller magert.
 - Berika gärna maten med extra fett som grädde, olja, margarin, smör efter tolerans och där det passar.
 - Drink gärna energirika drycker som mjölk, saft, juice och fruktsoppa i stället för enbart vatten.

Vad du kan äta - och vad du bör undvika

Undvik – hårda, degiga, svårsmälta livsmedel	Välj i stället – mjuka, lättsmälta livsmedel
Helt kött Kyckling Skaldjur	Färsrätter, korv (utan segt skinn), sylta, paté Fisk- och äggrätter Väldigt mörkt kött utan senor och skinn
Pasta, ris Bulgur, couscous, matvete, quinoa, etc.	Potatis: kokt, mos, pressad, bakad Rotmos
Hårda frukter med skal, hinnor, kärnor eller hårda frukter som till exempel: Citrusfrukter (till exempel apelsin, clementin) Ananas, papaya, mango, vindruvor Torkad frukt	Banan, melon (utan kärnor), kiwi Skalat mjukt äpple/päron Hallon, blåbär och jordgubbar Konserverad frukt Fruktjuice, fruktsoppa, fruktkräm
Färsk grönsaker som till exempel: kål, broccolistjälkar, rå lök, råkost, sallad, tomat, paprika, ärtor, majs och baljväxter. Sparris, bambuskott Svamp	Välkokta grönsaker som till exempel: buketter av blomkål och broccoli, morot, palsternacka, rotselleri, kålrot. Kokta mjuka ärtor, bönor och linser Skalad gurka i tunna skivor Mogen avokado Mixad svamp
Hela nötter, frön, mandel Popcorn Kokos Müsli, hela sädeskorn Bröd med hela korn/frön	Chips, jordnötsringar, jordnötssmör Cornflakes, havre- eller rågpuffar Havregryns-, mannagryns- eller risgrynsgröt
Färskt mjukt matbröd Färskt vetebröd Pannkaka	Knäckebröd (utan hela korn/frön) Smörgåsrån, skorpor Hårda kakor och kex Rostat eller dagsgammalt bröd (utan hela korn/frön)

Kontaktuppgifter

Endoskopimottagningen, Södra Älvsborgs sjukhus

Telefon: 033-616 33 77

Telefontider:

Måndag–torsdag: 07:00–16:15

Fredag: 07:30–13:45

Du kan ringa **1177** för sjukvårdsrådgivning dygnet runt.

Information om handlingen

Handlingstyp: Patientinformation

Gäller för: Endoskopimottagning Borås

Innehållsansvar: Jorge Arroyo Vázquez, (jorar3), Överläkare

Godkänd av: Martin Henricson, (marhe193), Verksamhetschef

Dokument-ID: SAS9004-896530249-331

Version: 1.0

Giltig från: 2026-08-10

Giltig till: 2028-07-30