

# Patientinformation, Kost vid tarm-GvHD

Dietistmottagning Klinisk nutrition,  
Sahlgrenska Universitetssjukhuset



**Efter en benmärgstransplantation från donator kan en avstötning av tarmen ske. Detta kan leda till symtom som diarré, magsmärta och kramper. För att tarmen ska kunna återhämta sig behöver man anpassa mat och dryck.**

Under den akuta fasen ska tarmen vila helt och du får all näring du behöver via din centralvenskateter (CVK). Detta kallas för parenteral nutrition. När dina symtom förbättras, börjar vi gradvis introducera dryck och mat i tre steg.

## **Tarmvila**

I den akuta fasen behöver tarmarna vila helt och du får all näring direkt i blodet via din CVK.

### **Steg 1: Du får börja inta små mängder flytande**

När dina symtom minskar kan du börja med små mängder flytande kost. Du får fortfarande näring parenteralt som vid tarmvilan.

## Förslag på mat och dryck

- Flytande kost som exempelvis drickbuljong, svag saft (ej light) eller svagt te.
- Isglass
- Näringsdryck Resource protein (mjölkbaserad med lågt innehåll av fett och laktos), ca 50ml/tillfälle är en bra mängd.

## Steg 2: Öka mängden mat och dryck

Nu kan du börja utöka intaget med fast mat. Mat och dryck ska vara utan laktos samt låg i både fett och fiber för att undvika att reta tarmen. Prova dig fram, se vad tarmen tolererar.

## Förslag på mat och dryck

- Mannagrynsgröt gjord på laktosfri mjölk
- Laktosfri yoghurt och fil
- Kex, smörgåsrån och skorpor (eventuellt med tunt lager smörgåsfett och ost)



### **Steg 3: Övergång till ”skonsam” mat**

Här kan du prova att utöka med annan mat som är skonsam mot tarmen. Maten ska fortfarande vara utan laktos samt låg i både fett och fiber.

#### **Förslag på mat**

- Kokt potatis, ris, pasta, laktoslågt potatismos
- Kokt fisk, fiskbullar, mild korv utan skinn
- Vitt bröd, ris-/majskaka, Cornflakes
- Soppa
- Laktosfria och laktoslåga mejeriprodukter
- Omelett, ägggröra
- Konserverad frukt, banan

#### **Vidare utökning av maten**

Efter steg 3 fortsätter du gradvis utöka med vanlig mat, baserat på hur väl du tolererar det. Mat med mer laktos, fett och fibrer introduceras, utifrån dina önskemål.

**Dietist:** \_\_\_\_\_

Framtaget av dietisterna på Dietistmottagning Klinisk nutrition, Sahlgrenska Universitetssjukhuset.  
Bilder från: [www.pixabay.com](http://www.pixabay.com) . Senast reviderad 2025-02-13