

Drick rätt!

Råd till dig med stora vätskeförluster från tarmen



Innehåll

Normal vätskeomsättning i tarmen	5
Vad händer med vätskan i tarmen vid tarmsvikt?	6
Hur märker jag om jag har vätske- och saltbrist?	6
Är det farligt att bli uttorkad?	6
Hur ska jag ersätta förlust av salt och vätska?	7
Drick vätskeersättning	7
Salt mat och salttabletter	8
Intravenösa salt- och vätskedropp	8
Kan jag påverka vätskeförlusten?	9
Läkemedel som kan hjälpa	9
Tänk på hur du dricker	10
Olika drycker	10
Annat som påverkar stomiflödet/förlusterna via tarmen	11

Författare: Dietist Anna Bjerklund, överläkare Ingvar Bosaeus och stomiterapeut Eva Carlsson.

Granskad av: Tarmsviktsmottagningens vuxenteam

Källor: *Eating and drinking when you have a high stoma output*, St. Mark's Hospital, och *Top tips for managing a high output stoma or fistula* av J Nightingale and BIFA Committee

Råd till dig med stora vätskeförluster från tarmen

Denna broschyr får du för att du ska få kunskap om hur vätskeomsättningen i tarmen fungerar och varför du kan ha problem med stora vätskeförluster från tarmen, som ger dig diarré eller stora flöden ur din stomi.

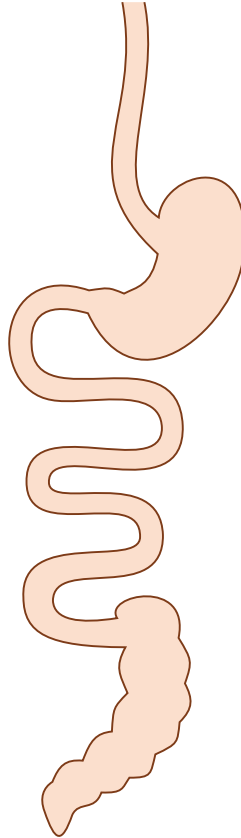
Vi berättar om vilken behandling som kan bli aktuell och vad du själv kan göra för att må så bra som möjligt.



Vätska (utöver mat och dryck) kommer in i tarmen främst i övre delen av tunntarmen

- Saliv →
- Magsaft →
- Galla →
- Tarmsaft ⇨

Totalt ca 7 liter



Vätska tas upp längre ner i tarmen, främst i nedre delen av tunntarmen, men även i tjocktarmen

- ⇨ Vatten, salt
- galla
- Vatten, salt

Totalt ca 8-9 liter

Normal vätskeomsättning i tarmen

Normalt omsätter tunntarmen en stor mängd vatten varje dag (cirka 8 liter). En del är dryck och vätska från maten du äter, en del är magsaft från magsäcken. Den största delen är tarmsaft som kommer från den övre delen av tunntarmen.

Tarmsaften innehåller mycket salt som motsvarar ungefär 1 tesked/liter. Det mesta av tarmsaften tas upp igen redan i den nedre delen av tunntarmen. Resten tas upp i tjocktarmen. Det är passagen i tjocktarmen som gör att avföringen blir fast när den kommer ut via ändtarmen.

Vad händer med vätskan i tarmen vid tarmsvikt

När stora delar av tarmen opererats bort eller är tillfälligt urkopplade fungerar vätskeupptagningen sämre än normalt. Dels beror det på att de delar av tarmen som normalt tar upp mycket vätska är borta/urkopplade, dels på att passagen genom tarmen går fortare.

Du kan därför förlora stora mängder vätska och salt från tarmen och ditt näringsupptag kan försämrats. Med tiden kan funktionen i den kvarvarande tarmen förbättras och kompensera för den del som tagits bort eller kopplats ur, men det är individuellt hur stor förbättringen blir.

En kort tarm får svårare att ta upp stora mängder vätska, vilket innebär att dina stomiflöden eller diarrémängder ökar.

Det är lätt att tro att du ska dricka mer för att kompensera förlusterna och för att släcka en ökad törst. Men det vi dricker är oftast "sötvtatten" (vätska utan salt) och det som kommer ut ur tarmen är saltvatten. Därför kan du inte ersätta vätskeförlusterna från tarmen genom att dricka mer vatten eller andra vanliga drycker. Istället behöver du vätskeersättning, som innehåller salt och är anpassad för att lättare tas upp i tarmens övre del.

Hur märker jag om jag har vätske- och saltbrist?

De vanligaste symptomen vid stora förluster från tarmen/stomin är att du blir törstig, torr i munnen, kissar mindre och att urinen blir mer koncentrerad och därför mörkare. Även trötthet, huvudvärk och sämre aptit är vanliga symtom. Du kan bli yr på grund av att blodtrycket sjunker och en del kan uppleva muskelkramper. Stora förluster från tarmen/stomin leder också till viktnedgång.

Är det farligt att bli uttorkad?

Vid svårare uttorkning skadas njurarna och får nedsatt funktion. Detta kan oftast återställas efter behandling med dropp. Upprepade tillfällen med intorkning kan dock skada njurarna permanent. Inför dina besök på mottagningen kommer du ibland få lämna in prov på din urin för att vi mer noggrant ska kunna mäta din salt- och vätskebalans i kroppen.

Hur ska jag ersätta förlust av salt och vätska?

Du kan ersätta dina förluster på olika sätt. Om du har stora förluster kan du behöva kombinera flera olika åtgärder.

Drick vätskeersättning

Dosen ordineras av din läkare. Du kan blanda egen ersättning eller använda det receptbelagda pulvret Oralylt. Samma dosering gäller oavsett vad du väljer. Vi rekommenderar att du blandar egen ersättning.

Oralylt blandar du enligt anvisning, 1 påse till 1 liter vatten. **OBS!** Ändra inte koncentrationen genom att ta mindre eller mer vatten.

Recept på vätskeersättning

- 1 liter vatten
- 1/2 tsk salt (finkornigt)
- 1/2 tsk bikarbonat
- 2 msk druvsocker (dextropur)

Blanda salt, bikarbonat och druvsocker med 1 dl varmt vatten. Var noga med måtten. Rör tills allt löst sig. Fyll sedan på med 9 dl kallt vatten.

Vätskeersättningen har en salt smak som skiljer sig från det vi vanligtvis dricker. Många tycker att den känns svår och konstig att dricka, en del kan också bli lite illamående. Se det som en process där du tränar dig att tåla smaken. Öva många gånger och prova med olika smaksättningar och temperaturer.

Tips för att påverka smaken

- Ersätt en del eller allt vatten vid tillredningen med kolsyrat eller smaksatt kolsyrat vatten.
- Tillsätt en mindre mängd sockerfri saft. Prova FUN Light Lemonade eller Mojito.
- Håll drycken kall, använd termos när drycken inte kan förvaras i kylskåp.

Drick vätskeersättningen väl utspridd över dagen, lite åt gången i klunkar.



Salt mat och saltabletter

Salta extra när du äter. Använd gärna salta tillbehör såsom salta inläggningar (till exempel gurka och sill), kaviar och salt ost (till exempel halloumi och fetaost). Salta snacks såsom salta ostkex, dessertostar och smältostar, salta pinnar och chips kan också vara bra. En del vanliga drycker innehåller salt, prova gärna drickbujlong/varma koppen eller Ayran (salt yoghurtdryck).

Saltabletter kan ordineras av din läkare om du har extra stort saltbehov.

Intravenösa salt- och vätskedropp

Om flödena/förlusterna är så stora att det inte går att ersätta med vätskeersättning som du dricker själv, behöver du få salt- och vätskedropp direkt in i blodet. Det finns olika dropp för detta. De vanligaste är Natriumklorid och RingerAcetat. Om du behöver dropp regelbundet kommer du få en speciell infart, en central venkateter (CVK) eller subkutan venport.

Kan jag påverka vätskeförlusten?

Vi kan påverka flödet till viss del, men beroende på hur din tarm fungerar kommer du troligtvis ändå förlora en del vätska. Målet är att minska vätskeförlusten så mycket det går.

Läkemedel som kan hjälpa

Det finns olika läkemedel som kan minska förlusterna från magsäcken och tarmen och därigenom minska mängden som kommer ut.

Loperamid (Imodium, Dimor med flera) är det vanligaste läkemedlet och bromsar tarmrörelserna vilket gör att passagen genom tarmen går långsammare. Då kan upptaget av vätska, salt och näring bli bättre.

Loperamid tas 30-60 minuter innan måltid för bäst effekt, men kan också användas vid andra tillfällen. Många tycker att livet underlättas av att ta Loperamid vid bio, restaurangbesök, promenader eller vid resa. Loperamid kan också hjälpa för att minska behovet av toalettbesök nattetid.

Den vanliga maxdosen av läkemedlet är 2 tabletter 4 gånger dagligen (16 mg/dygn). Denna dos kan ibland behöva höjas.

En del personer kan behöva påverka vätske- och saltförluster med ytterligare läkemedel. Vilka läkemedel som blir aktuella i ditt fall diskuterar du när det behövs tillsammans med din läkare.



Tänk på hur du dricker

Din tarm har svårt att ta upp stora mängder vätska på en gång. För att underlätta upptaget av vätska, tänk på följande:

- Drink lite i taget
- Håll koll på hur mycket du dricker. En enkel regel är att inte dricka mer vanlig vätska än mängden vätskeersättning du dricker; om du till exempel dricker 1 liter vätskeersättning kan du dricka upp till 1 liter annan dryck.
- Drink hellre mellan måltiderna än till maten. Vätska gör att maten passerar snabbare genom tarmen, och flödena ökar.



Olika drycker

Tarmen reagerar på olika sätt beroende på vad du dricker. Var försiktig med söt dryck och andra drycker som kan öka vätskeförlusten från tarmen (Se tabellen nedan)

Var försiktig med	Välj istället
<ul style="list-style-type: none">• Söt dryck såsom juice (även färskpressad), saft, fruktdryck/fruktsoppa, läsk och cider• Kaffe• Alkoholhaltiga drycker	<ul style="list-style-type: none">• Te• Ramlösa/Vichyvatten,• Resorb (mildare vätskeersättning)• Drickbuljong/varma koppen• Ayran

Finns det annat som påverkar stomiflödet/förlusterna via tarmen?

Näringsdrycker kan bidra till snabbare passage genom tarmen och ökade vätskeförluster, men behöver ändå ibland användas som behandling.

Maten du äter påverkar också mängden och konsistensen på avföringen, men det är individuellt och beroende på hur just din tarm fungerar.

Vår kunskap och våra råd kring detta bygger på våra patienters erfarenhet i första hand. Diskutera din kost och eventuella näringspreparat med teamets dietist och få individuella råd utifrån din situation.



Kontakt

Tarmsviktcentrum på Sahlgrenska

Sjuksköterska och koordinator

Telefon: 031-343 80 96 (mån-fre kl 08.00-10.00)

Version 1, 2021-07-06 Foto: Pixabay