

Kostråd ved dehydrering

Ved diaré kan kroppen raskt miste store mengder vann og salter som natrium og kalium. Tap av for mye væske kan føre til dehydrering, en tilstand som kan være farlig dersom væsketapet ikke erstattes. Mye svette kan også føre til denne tilstand.

Generelle råd:

- Drikk 2 liter væske eller mer per dag
- Salt maten godt, evt. ta salttabletter
- Drikk buljong, salte supper, rehydreringsdrikker, enten industrielt fremstilt (sportsdrikker, Resorb, GEM) eller hjemmelaget
- Se for øvrig avsnittet kostråd ved diaré

Matvarer som inneholder mye kalium:

- Fukt, spesielt banan
- Grønnsaker
- Avocado
- Poteter
- Melkeprodukter
- Fisk
- Kakao, sjokolade

Oppskrifter på rehydreringsdrikker:

Appelsindrikk:

2,5 dl appelsinjuice

7,5 dl Farris

eller 7,5 dl Schweppes soda vann

½ ts salt

(kan tilsettes sitronsaft)

Tomatjuice:

1 gl tomatjuice

En klype salt



(Forsidefoto: Opplysningskontoret for brød og korn)

Ernæringspoliklinikken/Seksjon for klinisk ernæring Kreftklinikken

Besøksadresse:

Oslo Universitetssykehus – Domus Medica,
Ernæringspoliklinikken

Sognsvannsveien 9, inngang K
0372 Oslo

Postadresse: Postboks 4950 Nydalen, 0424 Oslo
Telefon: 23079050

Hvordan få time ved Ernæringspoliklinikken

Hvis du følges av en lege ved OUS, kan denne sende henvisning til oss direkte i journalsystemet.

Fastlege kan henvise til oss via sentralt henvisningsmottak ved OUS.

Kostråd ved stomi

Seksjon for klinisk ernæring
Kreftklinikken, Oslo Universitetssykehus



Kostråd ved stomi

Her finner du kostråd som kan forebygge stopp i stomien og råd mot problemstillinger som luftplager, diaré, forstoppelse og ubehagelig lukt. Det er individuelt hvordan man reagerer på ulike matvarer og matvaremengder. Prøv deg frem for å lære hva som gjelder for deg.

Generelle kostråd

1. **Spis små og hyppige måltider, med 3-4 timers mellomrom. Ikke hopp over måltider**
2. **Tygg maten godt**
3. **Drikk minst 2 liter per dag, og helst utenom måltidene**
4. **Ta det med ro etter måltidene**
5. **Test ut én problematisk matvare om gangen og følg med på symptomer**

Kostråd ved økt tarmgass

Tarmgass produseres hos alle. Dette er normalt, men for noen blir gassproduksjonen økt og plagsomt. Visse typer matvarer og lang tid mellom måltider kan føre til økt gassproduksjon.

Matvarer som kan gi økt gassproduksjon:

- *Grønnsaker: Kål, blomkål, rosenkål, brokkoli, asparges, agurk, reddik, bønner og erter, soyabønner, løk, hvitløk*
- *Meloner*
- *Nøtter*
- *Melk (laktose)*
- *Fisk*
- *Øl, brus*
- *Sopp*
- *Søtsaker, sukkerrike matvarer*
- *Søtningsstoffer som slutter på -ol (xylitol)*

Vær oppmerksom på disse matvarene og forsøk en matvare om gangen for å teste din toleranse.

Kostråd ved diaré

Konsistens på avføring kan påvirkes av din tarmlengde før selve stomien. Jo høyere i tarmsystemet din stomi ligger, jo mer vanlig er det å ha løs avføring. Avføring kan påvirkes av mat og drikke, stress, hygieniske faktorer, medisiner og sykdom.

Matvarer som kan gi diaré:

- *Store porsjoner*
- *Sterkt krydret mat*
- *Varme drikkevarer*
- *Kaffe*
- *Øl, rødvin*
- *Bønner*
- *Sviskejuice*
- *Brokkoli*
- *Sjokolade, lakris*
- *Fet mat*

Matvarer som kan hjelpe ved diaré:

- *Havregrøt*
- *Eplejuice, eplesaus*
- *Bananer*
- *Laktosefri melk framfor laktoseholdig*
- *Kokt ris, riskrem*
- *Peanøttsmør*
- *Tapioka*
- *Svak te*

Dersom diaré varer i mer enn 24 timer, ta kontakt med lege.

Endret farge på stomiinnhold

Matvarer med sterk farge som rødbeter, blåbær og spinat kan gi endret farge på stomiinnhold.

Kostråd ved forstoppelse

Tørre, harde avføringsklumper og lav stomiproduksjon er tegn på forstoppelse.

Generelle råd:

- Øk inntak av væske
- Øk inntak av fiberholdige matvarer: frukt (tygge godt), grønnsaker (kokt eller rå), velg grovere kornprodukter som brød, havregrøt, frokostblanding
- Noen opplever at kaffe, sjokolade, sitronjuice, lakris, sviskejuice hjelper mot forstoppelse
- Øk fysisk aktivitet

Dersom du ikke får avføring 24 timer, ta kontakt med lege.

Kostråd ved sterk stomilukt

Persille og syrnede melkeprodukter som Biola, kefir og yoghurt kan hjelpe å redusere ubehagelig stomilukt. Noen kosttilskudd og medikamenter kan også gi sterkere stomilukt. Snakk med din lege om det kan være tilfelle hos deg.

Disse matvarene kan gi sterkere stomilukt:

- *Kål, blomkål, rosenkål, brokkoli*
- *Asparges*
- *Løk*
- *Bønner*
- *Øst*
- *Egg*
- *Fisk*
- *Alkohol*



Bilde: Opplysningskontoret for egg og kjøtt

Matvarer som kan gi stopp i stomien

Gjelder kun ved ileostomi. Det er noen matvarer som kan føre til blokkering av stomiåpningen hvis de spises i større mengder eller ikke tygges godt. Vær derfor forsiktig når du skal spise disse matvarene:

- *Nøtter, kokosnøtt, frø*
- *Mais, popkorn*
- *Tørket frukt, rosiner*
- *Grønnsaker og frukt med hard skall/hinne/trevler (rå ananas, kål, erter, selleri, asparges)*
- *Sopp*

Symptomer på dehydrering:

- Økt tørste, tørr munn og hud, tørre øyne, lite urin, utmattelse, kortpustethet, hodepine, magekramper

Symptomer på saltmangel:

- Tap av appetitt, døsighet, hodepine, mage- og benkramper, svimmelhet, spesielt når du reiser deg opp

Symptomer på underernæring:

- Vekttap, endringer i hud, hår og negler, lite energi, utmattelse
- Symptomene kan gjenspeile redusert opptak av næringsstoffer som proteiner, fett, karbohydrater, vitaminer og mineraler.