

For deg som har fjernet store deler eller hele magesekk

Når magesekken delvis er fjernet kan man oppleve at maten enten forblir lenge i magesekken (gastroparese) eller går raskt over i tarmen etter måltidene (dumping). Dumping skjer ofte hos de som har fjernet store deler eller hele magesekken.

- **Gastroparese.** Hvis maten er lenge i magesekken kan man føle seg mett lenge etter matinntak. Flytende mat og godt tygd mat tømmer seg raskere fra magesekk enn fast føde. Mat med mye fett og proteiner vil redusere magesekktømmingen.
- **Dumping.** Hvis maten kommer for raskt over i tarmen kan man oppleve kvalme, oppkast, hjertebank, fall i blodtrykk, kaldsvette, luftplager og diaré. Symptomene kan opptre 10 min – 3 timer etter matinntak. For å forebygge dette er det ekstra viktig å spise langsomt, begrense væskeinntaket til måltidene (dvs. drikke mellom måltidene), unngå/begrense mengde søt mat og drikke (brus, juice, desserter) og være forsiktig med alkohol.

Kosttilskudd ved fjernet store deler eller hele magesekk

Man kan ha behov for kosttilskudd. Diskuter dette med din lege eller klinisk ernæringsfysiolog.

- Multivitamintilskudd - ved lavt matinntak, vekttap eller ensidig kost
- Omega-3 tilskudd – dersom du spiser fisk mindre enn 2 ganger per uke
- B-12 tilskudd - injeksjon hver 3. måned eller høydose tilskudd i tablettform daglig

Foto: melk.no, godt.no, frukt.no



Ernæringspoliklinikken ved Seksjon for klinisk ernæring, Kreftklinikken

Besøksadresse:

Oslo Universitetssykehus – Domus Medica,
Ernæringspoliklinikken
Sognsvannsveien 9, inngang K
0372 Oslo

Postadresse:

Postboks 4950 Nydalen, 0424 Oslo

Telefon: 230 79 050

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.

Lett tyggelig og lettfordøyelig kost

Seksjon for klinisk ernæring, Kreftklinikken



Lett tyggelig og lett fordøyelig kost

Det er mat som kan moses med gaffel. Før svelging skal den være gaffelmost eller godt tygget, uten større klumper.

1. mål: Spise mat som ikke gir ubehag under og etter inntak

2. mål: Opprettholde stabil vekt og muskelmasse ved å dekke næringsbehov

Brosjyren er utarbeidet for pasienter etter kirurgi i spiserør og magesekk, men kan brukes ved andre tilstander dersom det er anbefalt av lege eller klinisk ernæringsfysiolog.

• Tygg maten godt

• **Spis små porsjoner:** fra 2,5 dl per måltid

• **Spis ofte, hver 2.-3. time:** 4 hovedmåltider og 3-4 mellommåltider

• **Spis langsomt:** bruk gjerne 20-30 minutter per måltid

• **Drink mellommåltidene:** Drink maks 1 dl til måltider. Dette gjelder for deg som kjenner rask metthetsfølelse.

• **Sitt oppreist** under måltidene og minimum 60 minutter etter måltidet

	Velg	Unngå/Forsiktig med
Drikke	• Vann, te, kaffe, kakao, juice	• Kullsyreholdig drikke • Alkohol?
Meieri- produkter	• Melk, syrnet melk • Yoghurt • Ost	• Store mengder fete oster, fløte eller rømme
Kornvarer	• Ristet, mellomgrovt brød og knekkebrød (sammalt korn) • Grøt, gjerne havregrøt • Ris, pasta, nudler, couscous o.l.	• Mat som klebrer seg: ferske bakevarer, hvitt brød og boller • Brød og knekkebrød med hele korn og nøtter
Kjøtt og fisk	• Mørt kjøtt og farseprodukter (fiskeboller, kjøttpudding, karbonadedeig, kjøttdeig) • All type fisk • Kokt, dampet eller ovnstekt	• Hele, harde, seige, sterkt saltede eller røkte kjøttstykker (f.eks. koteletter, bacon og spekemat) og pølseskinn • Stekt mat, mat med hard stekeskorpe
Frukt, bær og grønnsaker	• Kokte eller ovnsbakte grønnsaker uten skall • Hermetiske eller ovnsbakte frukt • Bananer, moden pære, kiwi, bær, honning- eller vannmelon uten stener • Avokado	• Mat med hardt skall, hinner og trevler: asparges, stangselleri, appelsin, ananas og brokkolistilk • Sopp (tungt fordøyelig) • Rå, harde frukt og grønnsaker • Tørket frukt
Fett	• Olje, margarin, smør, majones, dressinger • Malte nøtter og frø, evt. godt tygget	• Mye fett i ett måltid • Hele nøtter
Søtsaker		• Mye sukker på én gang (f.eks. sukkerholdig brus, juice, honning, søte desserter)
Annet	• Temperert/ kald mat kan tolereres bedre enn varm mat	• Sterkt krydret mat • Popkorn

Forslag til dagsmeny ved behov på 2000 kcal, 80-90 g protein

Måltid	Mat	Energi (kcal)	Protein (g)
Frokost	2 sk ristet brød + 1 kuvert smør/margarin/majones + 2 sk skinke og 2 sk gulost 2 dl Biola	140 80 170 100	6 - 16 6
Mellommåltid	1 stk banan 1 gl saft	90 90	1 -
Lunsj	Havregrøt, kokt på melk (1 dl gryn + 2,5 dl melk) + smør + sukker + kanel 2 dl H-melk	313 150 130	13 - 7
Mellommåltid	1 stk moden pære	60	0,5
Middag	2,5 dl lapskaus + 2 flatbrød 2 dl juice	270 86	24 -
Mellommåltid	2 dl sjokolademelk	120	7
Kvelds	2 stk knekkebrød + 2 sk brunost, skivet	80 140	2 3

Alternative middager	Energi (kcal)	Protein (g)
1. Kjøttkaker 3 stk (ca 100 g) Potet 1,5 stk Rotmos, 1 dl Brunsaus, 1 porsj.	430	25
2. Kjøttdeig 50 g Squash 0,5 stk Hakkede tomater, 100 g Sjampinjong, godt hakkede, 1-2 stk Revet ost, 50 g Krydder	315	27
	<i>Oppskrift: Frukt.no</i>	
3. Torskefilet, ca 200 g Potetmos, 100 g Kokte/bakte grønnsaker + 1 ss olje Tomat/hvit saus, 1 porsj.	360	38

