

Kostformer etter kirurgi i øvre mage-/tarmkanal

Kostform	Klare drikker	Flytende mat	Findelt (puré) mat	Lett tyggelig og lett fordøyelig mat
Beskrivelse av kosten	Klar drikke er drikke uten proteiner, fett og fiber.	Mat som er flytende med jevn konsistens og uten klumper.	Mat som er most i blender med jevn konsistens, tykkere enn flytende. Vær forsiktig med fete matvarer og retter. Det er fordi fettene kan forsinke tømming av magesekk.	Myk mat som kan moses med gaffel eller kan lett tygges. Vær forsiktig med tungt fordøyelig mat som sterkt saltet, røkt, seigt eller hardt stekt kjøtt/fisk, mat med hinner, trevler og skall/skinn og store mengder fett.
Porsjonsstørrelse	Du får beskjed om hvor mye du kan drikke	Spis små porsjoner av flytende mat, med økende volum og hyppighet hver dag. I tillegg kan du drikke all type drikke. Vær forsiktig med kullsyreholdig drikke. Drikk fortrinnsvis mellom måltidene.	Spis små porsjoner (150-250 ml) 6-7 ganger per dag, hvorav 4 som hovedmåltider og resten som mellommåltider. I tillegg kan du drikke all type drikke. Vær forsiktig med kullsyreholdig drikke. Drikk fortrinnsvis mellom måltidene.	Spis små porsjoner (150-250 ml) 6-7 ganger per dag, hvorav 4 som hovedmåltider og resten som mellommåltider. I tillegg kan du drikke all type drikke. Vær forsiktig med kullsyreholdig drikke. Drikk fortrinnsvis mellom måltidene.
Mateksempler (tilgjengelig på sengepost)		<ul style="list-style-type: none"> Havresuppe (laget på havremel) Suppe <ul style="list-style-type: none"> Blomkålssuppe Aspargesuppe Tomatsuppe m/u kokt egg Rotgrønnsakssuppe Bringebærsuppe Yoghurt uten klumper <ul style="list-style-type: none"> Spret (Tine) Saftis, iskrem 	<ul style="list-style-type: none"> Grøt Knekkebrød Smørbart pålegg <ul style="list-style-type: none"> Kremost, makrell i tomat, leverpostei eller syltetøy Eggerøre, kokt egg most med gaffel Middag som er most <ul style="list-style-type: none"> Hvit fisk, potetmos, gulrot og hvit saus Laks, potetmos, brokkoli, hollandaise Kylling, potetmos, spinat og tomat saus Biff, potetmos, rotgrønnsaker og brun saus Most frukt <ul style="list-style-type: none"> Myk frukt (banan, kiwi, moden pære) Yoghurt 	<ul style="list-style-type: none"> Brød uten hele korn (gjerne ristet de første dagene) og med margarin/smør/majones Pålegg <ul style="list-style-type: none"> F.eks. kjøtt- eller fiskepålegg, kokt egg/eggerøre, ost, smørbare pålegg (makrell i tomat, leverpostei m.m.) Middag med myke/godt kokte matvarer <ul style="list-style-type: none"> Kokt/stekt fisk, fiskekaker/-boller Mørt kjøtt og kvernet kjøttprodukter Poteter, ris, pasta, nudler, couscous o.l. Kokte, ovnsbakte grønnsaker Frukt <ul style="list-style-type: none"> Hermetisk frukt: Fruktcocktail, pærer eller fersken Myk frukt (honningmelon, banan, kiwi, moden pære) Yoghurt
Drikkeeksempler (tilgjengelig på sengepost)	<ul style="list-style-type: none"> Vann Saft Te Kaffe Juice uten fruktkjøtt Isbiter 	<ul style="list-style-type: none"> Energiholdig drikke <ul style="list-style-type: none"> Melk (søt og syrnet) Smoothie (jordbær, mango) Kakao Juice Saft Kaffe/te med melk/fløte/sukker Næringsdrikker 	<ul style="list-style-type: none"> Energiholdig drikke <ul style="list-style-type: none"> Melk (søt og syrnet) Smoothie (jordbær, mango) Kakao Juice Saft Kaffe/te med melk/fløte/sukker Næringsdrikker 	<ul style="list-style-type: none"> Energiholdig drikke <ul style="list-style-type: none"> Melk (søt og syrnet) Smoothie (jordbær, mango) Kakao Juice Saft Kaffe/te med melk/fløte/sukker Næringsdrikker