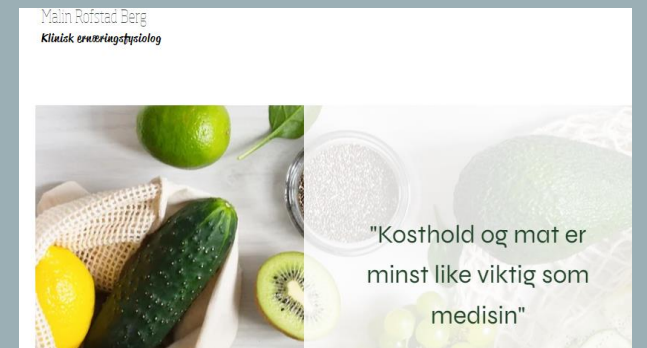


ERNÆRING VED STOMI

Malin Rofstad Berg

www.ernaeringshjelpa.com

Malin Rofstad Berg



DAGENS AGENDA

- Generelt om stomi
- Opptak av næringsstoffer
- Utfordringer ved stomi
- Kostråd
 - Stomirettet
 - Væske
 - Generelle kostråd

HVORFOR STOMI?

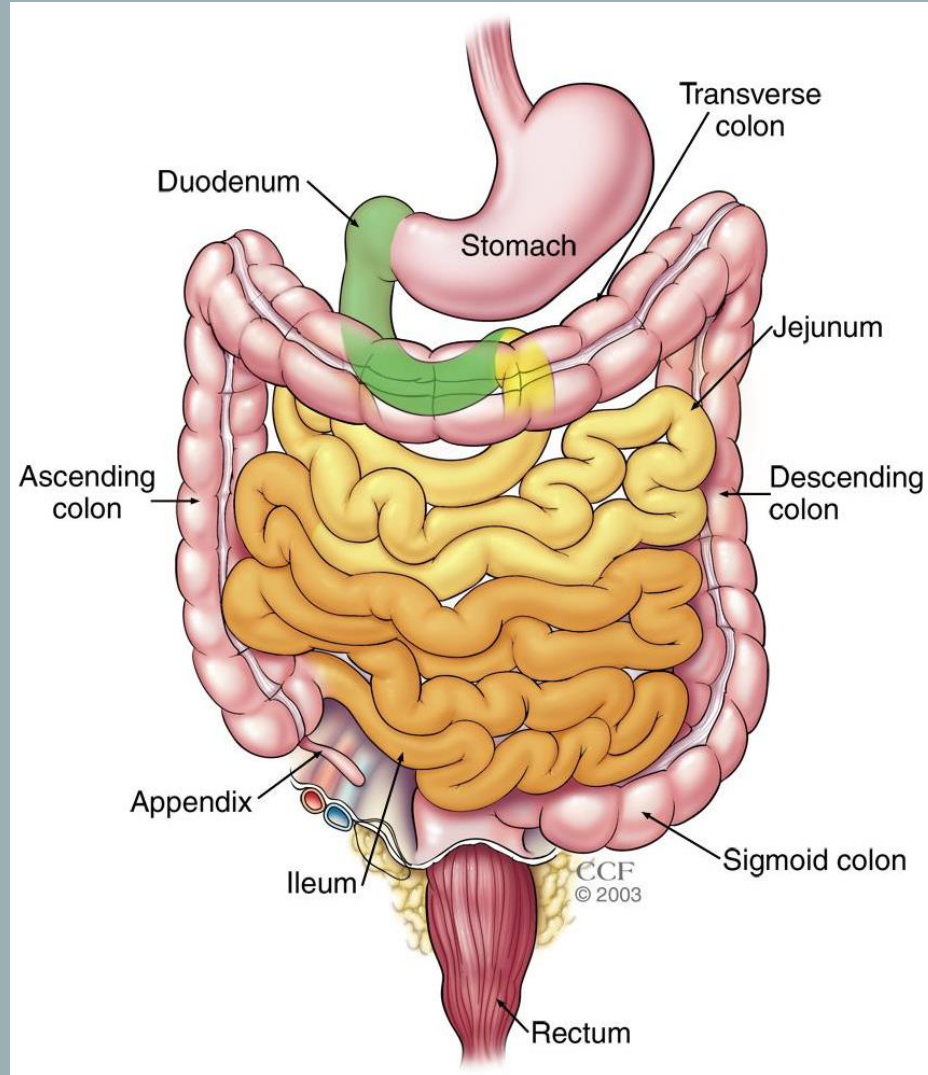
- Kan være flere ulike årsaker til at man har en stomi:
 - Sykdommer som Mb. Crohns eller Ulcerøs kolitt
 - Kreft i tarmen
 - Skader i tarm
 - Medfødt sykdom/skade
- Midlertidig eller permanente?

UTFORDRINGER MED STOMI

- Avhengig av:
 - Type stomi
 - Tarmdeler som er i bruk
 - Betennelsesaktivitet?
 - Trange partier?
 - Mengden output/produksjon på stomi
 - Midlertidig eller permanente?

OPPTAK AV NÆRINGSSTOFFER

HVA SKJER I TARMEN?



TYNNTARM 6-7 m lang

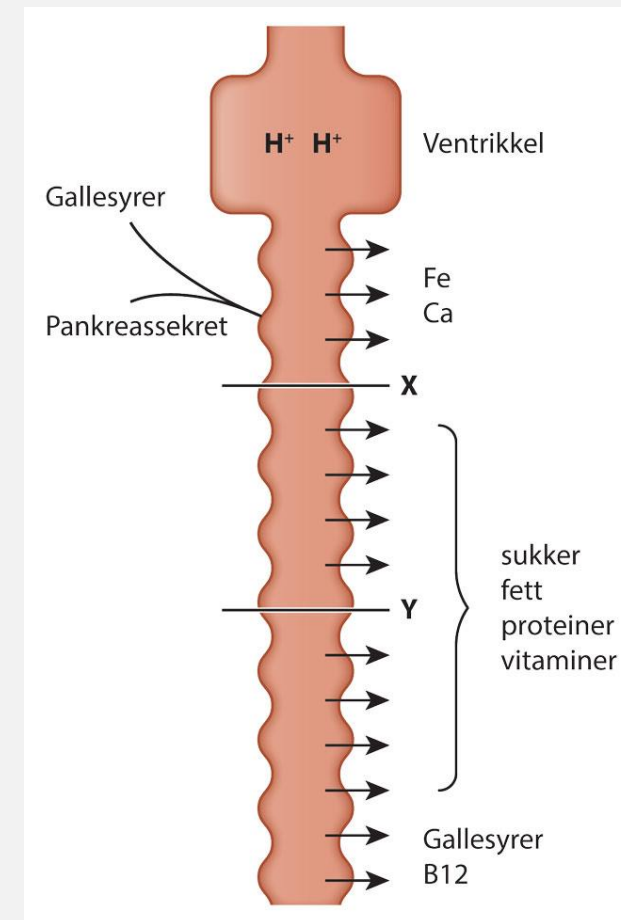
- **Fordøyelse og opptak av næringsstoffer**
- **Duodenum**
 - Galle og bukspytt skilles ut.
- **Jejunum**
 - Primær område for opptak av makro- og mikronæringsstoffer
- **Ileum**
 - Væske, vitaminer, mineraler, vitamin B12 og gallesalter

TYKKTARM (kolon) ca. 1-1,5 m lang

- Opptak av vann og elektrolytter (Na, K, Cl), vitamin K, kortkjedede fettsyrer
- Noe opptak av næringsstoffer (ca. 15% av inntak)
- Bakteriell fordøyelse

OPPTAK AV NÆRINGSSTOFFER I TYNNTARM

- Spesielt obs på siste del av tynntarmen, pga.
 - Vitamin B12
 - Gallesyrer
 - Fettopptak



INTESTINAL ADAPTASJON

- Skjer i løpet av de to første årene etter reseksjon
- Kan utvikle flere tarmtopper og dypere krypter
- Stor variasjon; bestemmes bl.a. av hormoner, vektsfaktorer, genetiske og biokjemiske faktorer
- **Næringsstoffer til tarm er beste stimuli for adaptasjon**

INTESTINAL ADAPTASJON

- Tynntarmen kan lære seg «nye oppgaver» til en viss grad
 - Men ikke overta all funksjonen til den bortopererte delen av tarmen
 - Jejunum: *Moderat* adaptasjonsevne etter reseksjon
 - Ileum: Bedre adaptasjonsevne enn jejunum
- Tykktarm
 - Adapterer noe etter tynntarmsreseksjon
 - Intakt colon er en stor fordel

UTFORDRINGER VED STOMI

AKTUELLE ERNÆRINGSUTFORDRINGER

- Best mulig ernæringsstatus
 - Vekt
 - Sikre inntak av næringsstoffer + eventuelle tilskudd
- Utfordringer
 - Ileus/tarmslyng
 - Diaré
 - Forstoppelse/smerter
 - Trange partier
 - Laktoseintoleranse
 - Lukt
 - Gass/smerter
 - Hyppige tømminger, store tømminger (tap av væske, elektrolytter)

ULIKE TYPER STOMIER

- Tykktarmstomi
 - Ofte normalkost
- Ileostomi
 - Få hensyn å ta dersom hele ileum er intakt
 - Ulike hensyn etter hvilke partier som eventuelt er fjernet
 - Vurdere mengde output
- Jejunostomi
 - Ofte permanent behov for tilskudd
 - Ofte diaré (vandig og fettdiaré)



ILEOSTOMI

Utfordringer

- Stor produksjon på stomien
 - > 1500-2000 ml per døgn
- Gassdannelse og uønsket lukt
- Smerter pga. luft eller tilstopping
- Opptak av næringsstoffer
- Hvis nederste del av ileum (tynntarm) er fjernet
 - Behov for vitamin B12 tilskudd

JEJUNOSTOMI

- Ernæringsmessige konsekvenser
 - Høyt tap av væske og salter
 - Dårlig opptak av fett og fettløselige vitaminer (ADEK)
 - Obs vitamin B12
 - Kan få mangel på mineraler
 - Kalsium, magnesium og zink

KOSTRÅD

GENERELLE KOSTRÅD

- I utgangspunktet kan du spise all slags mat
- Spis 4 mellomstore måltider hver dag (frokost, lunsj, middag, kvelds)
- Orker du ikke så mye til hvert måltid – spis mellommåltider
- Tygg maten godt
- Spis langsomt
- Ta det med ro etter måltidene
- Drikk mye, minst 2 liter pr dag (og helst utenom måltidene)

GENERELLE KOSTRÅD

- Individuell toleranse – prøv deg frem
- De fleste som lever godt med stomi anbefaler å prøve én og én ting av gangen, og små mengder av gangen
- Matvarer kan påvirke fargen og lukten på stomiinnholdet, eks. rødbeter eller fisk

MATVARER SOM KAN GJØRE TARMINNHOLDET FASTERE

- Pasta, ris, kokte poteter, lyst brød
- Kokte og moste grønnsaker (gulrot)
- Mos/puré av halvmoden/moden banan eller eple
- Blåbærsaft/-juice
- Havregrøt eller –suppe, byggrynsuppe
- Doven cola
- Raspet/most eple
- Saltstenger
- Ost
- Løselig fiber i mat eller tilskudd (moderate mengder) – geldannende fiber
 - Havregrøt, halvgrovt eller loff, FiberHusk, psylliumfrø (1 ts løses i ett glass vann)
- Kokt/ovnsbakt mat er mer lettfordøyelig enn rå/hardt stekt mat

KAN GI GASS OG/ELLER LUKT

- Løk, hvitløk
- Diverse kåltyper (rosenkål, blomkål, kål)
- Erter, bønner, linser
- Brød med mye fiber/hele korn
- Sorbitol, sukkeralkoholer
- Kullsyre
- Meieriprodukter
- Rå grønnsaker, paprika
- Egg
- Krydder som karri, spisskummen, chilipulver
- Fisk/sjømat/skalldyr
- Asparges
- Alkohol

MAT SOM KAN REDUSERE VOND LUKT

- Dill
- Frisk persille
- Yoghurt
- Surmelk
- Tranebærjuice
- Appelsinjuice
- Tomatjuice

BLOKKERING

- Ved inntak i større mengder kan enkelte matvarer gi blokkering
- Vær forsiktig med disse dersom du har trange partier
 - Eventuelt spis små mengder og tygg ekstra godt
- Fiberrestriksjoner og konsistenstilpasning avhengig av hvor obstruksjonen sitter
 - Jo lenger ned i systemet, jo mindre grunn til restriksjon/tilpasning
- Trevler, skall, kjerner og hinner fra frukt, bær og grønnsaker
 - asparges, brokkolistilker, mais, ananas, rabarbra, selleri, sitrusfrukt, druer, kokos, tomat
- Coleslaw
- Mais/popcorn
- Tørket frukt
 - fiken, dadler, svsker, aprikos og rosin
- Stekt eller hermetisk sopp
- Hele nøtter, mandler, frø
- Erter
- Grønne salater

COLOSTOMI

- Kosthensyn er individuelt
- Kan i utgangspunktet spise som normalt
- Fiber er gunstig
- Ved hardt/tørt innhold eller stopp
 - Drikke nok væske
 - Unngå stoppende matvarer
 - Løselig fiber gjør innholdet mykt
 - Uløselig fiber gjør at innholdet passerer raskere



ILEOSTOMI

- Større risiko for høy output, og bør erstatte tapt væske
- Vær obs/forsiktig med
 - Sukker og søte retter
 - Saft og juice
 - Tørket frukt
 - Rå grønnsaker
 - Brødmatt med mye hele korn
 - Alkoholholdig drikke
 - Koffein og nikotin

Kan øke produksjonen og gi raskere passasje gjennom tarmen

JEJUNOSTOMI

- Tiltak
 - Ta dobbel dose vitamineraltilskudd + omega-3
 - Spise energitett kost
 - Mindre fiber
 - Eventuelt tilskudd av MCT-fett
 - Næringsdrikker og –pulver ved behov

VÆSKE

HØY OUTPUT

- Økt output/produksjon
 - > 1500-2000 ml per dag må erstattes
 - Vann er ofte ikke nok, behov for salt/sukker for bedre opptak
 - Bør forsøke at 50% av væskeinntak er rehydreringsvæske.
 - Rehydreringsvæske; GEM/Resorb, sportsdrikk, hjemmelagd salt/sukkerløsning eller havresuppe

REHYDRERINGSVÆSKER – FERDIGE LØSNINGER

Resorb væskeerstatning

- 1 glass (120 ml) vann
- 2 stk Resorb væskeerstatning

OBS! Dobbel konsentrasjon i forhold til beskrivelse på pakken for å få høyt nok saltinnhold

Resorb Sport

- 1 L vann
- 4 poser Resorb Sport
- ½ ts salt



GEM

- 1 L vann
- 3 poser GEM
- ½ ts salt

Kan eventuelt blandes med ½ dl Fun light / Zeroh saft for mer smak



Sportsdrikker som Powerade og YT

- Tilsett ¼ ts ekstra salt per ½ L



HJEMMELAGDE LØSNINGER

Farris

- 7 dl Farris
- 3 dl eplejuice/saft
- 1 ts salt, strøken

Buljong med sukker

- 1 L kokende vann
- 1 buljongterning (10-12 g)
- 2-3 ss sukker

Te med salt og sukker

- Lag tynn te av 1 L vann
- Bland i 1 ts salt
- 2-3 ss sukker

Salt-/sukkerløsning

- 1 L vann
- 1 ts salt (ca. 6 g)
- 2-3 ss sukker
- 1/4 ts bakepulver

Løs opp salt og vann i litt kokende vann
Spe med kaldt vann til 1 L

Alternativ

- 4 dl ferdig blandet saft/solbærsirup/eplenektar
- 6 dl vann
- 1 ts salt
- 1/4 ts bakepulver

Havresaft

- 1 dl lettkokte havregryn
- 8,5 dl vann
- 4 dl ferdig blandet saft/solbærsirup/blåbærsaft eller 2-3 ss sukker + 4 dl vann
- 1 ts salt

Kok opp havregryn i vann og saft og la småkoke til havregrynene er godt kokte. Hvis du ønsker kan du sile vekk havregrynet. Tilsett salt. Kan drikkes varmt, lunkent eller kaldt

ANDRE KOSTRÅD

MANGEL PÅ NÆRINGSSTOFFER?

- Er deler av tarmen fjernet/har redusert opptak av næringsstoffer?
- Fjernet mer enn ½ meter av siste del av tynntarm (ileum)
 - Redusert fettinntak ved diaré
 - Vitamin B12-status
- Fjernet mer enn 75-100 cm av siste del av tynntarm
 - Fettinntak + velge riktig fett-type
 - Vitamin B12-status
 - Ved diaré tapes også vann, salter, fettløselige vitaminer
 - Eventuelt tilskudd av MCT-fett

BØR FETTINNTAKET REDUSERES?

- De fleste anbefales et normalt fettinntak
- Moderat fettreduksjon kan være aktuelt for enkelte
 - Hvis mye av nederste del av tynntarmen er fjernet (>75-100 cm)
 - Velg magert kjøtt, ost og melkeprodukter
 - Unngå store fettrike måltider
 - Lettmargarin på brødkiver
 - Vanlig pålegg
 - Unngå svært fete sauser, smeltet fett til middag
- Streng fettreduksjon anbefales ikke uten tett oppfølging

LAKTOSE

- Individuell toleranse
- Intoleranse er ofte forbigående
 - Prøv laktose igjen etter en tid
- Mange meieriprodukter inneholder lite/er uten laktose
 - Hvitost
 - Surmelk
 - Rømme, fløte
 - Laktosereduserte/-frie produkter

Ikke ha et laktoseredusert kosthold hvis det ikke er nødvendig

OPPSUMMERING

- Stabil vekt
- Normalisere produksjonen på stomien
- Kunne gjøre grep for å justere konsistens, lukt, luft osv.
- Prøv deg frem med små mengder