



**“Bare spis – og nyd det.
Stomi betyder ikke,
at du skal undgå
alle mulige madvarer”**

GERD FRIIS BILLE
Stomisygeplejerske, Rigshospitalet

Spis – og nyd din mad i godt selskab

Stomisygeplejersken giver grønt lys til at spise næsten alt, selvom du har fået stomi. Blot skal du undgå at overspise, og du skal lære dine nye kropsfunktioner at kende.

Måltidet er et forum for fællesskab, samvær og relationer. Med en nyanlagt stomi er patientens største bekymring meget ofte, om funktionen kommer i vejen for de sociale sammenkomster.

Gerd Friis Bille har været stomisygeplejerske i 20 år. I dag er hun på stomiambulatoriet på Rigshospitalet, og hun modtager årligt mere end 200 patienter med en nyanlagt stomi.

– Patienterne bekymrer sig især om stomiens funktion, om posens tømning og om luftdannelse, som kan skabe lugt. Det er meget forståeligt, for de skal jo først til at lære, hvordan deres system arbejder.

– Men mit overordnede råd er: Bare spis – og nyd det. Stomi betyder ikke, at du skal undgå alle mulige madvarer, siger Gerd.

Hun tilføjer dog et råd om at prøve sig frem og spise med omtanke. – Alt, du spiser, ender i posen.

– Derfor er det allerbedste råd nok det, man kunne give os alle sammen: Undlad at overspise. Det gælder både at spise for store mængder og at spise for meget af en enkelt ting, siger Gerd.

Ileostomi - fibre og prop

Den største udfordring for mennesker med ileostomi er, hvis der sætter sig en prop i kanalen fra tyndtarmen ud i stomiposen. Det sker for eksempel, hvis tarmen er dehydreret eller hvis den skal fordøje utilberedte kostfibre.

– Mine tre råd til mennesker med ileostomi er: Skru ned for sukkeret, skru op for stivelsen, og sørg for at tilberede dine fiberholdige fødevarer. Sukker har dehydrerende virkning – især cola er slem – mens stivelse som

kartofler, pasta og brød har modsat effekt. Utilberedte fibre kan danne propper, forklarer hun.

Meget fiberholdige fødevarer er eksempelvis grove grøntsager som kål. Men der er også mange kostfibre i mandler, og det kan overraske mange.

Nogle mennesker med ileostomi tror fejlagtigt, at de ikke må spise for eksempel tomater. Sådan er det ikke. Men det er korrekt, at frugt og grønt med skal på kan danne propper i stomiudgangen. Så igen skal du begrænse mængden, du spiser på samme tid.

Et lignende råd kan gives om vindruer og – i denne søde juletid – clementiner, der også har en sej hinde omkring sine både.

Kolostomi – for meget af det gode

Hvad kan man så spise for meget af? Svaret er, at det kan være meget forskelligt. Jordbær og stærke lakridser skaber nogle gange problemer for mennesker med kolostomi. Begge kan give løs mave, som øger risikoen for lækage. Det samme gælder i nogle tilfælde for sodavand med kunstige sødemidler.

– Men det bliver altså især et problem, hvis du spiser en hel masse på samme tid. Så jeg understreger for mine patienter, at de gerne må spise jordbær og lakrids. De skal bare tænke på, hvor mange de spiser ad gangen, forklarer Gerd.

For mennesker med kolostomi er det værd at være opmærksom på, at fødevarer som kål og løg kan give mere luft – og dermed både mere lyd og lugt. Det samme gælder for æg.

– Drikkevarer med brus kan give mere luft for både mennesker med ileostomi og kolostomi. Men det kan tyggegummi også.

Urostomi – proteiner og heling

Med urostomi er der kun få tommelfingerregler. Det handler om, at asparges kan give urin en særpræget lugt, samt at rødbeder kan påvirke både farve og lugt.

Når Gerd Bille møder mennesker med urostomi, er det ofte i de første dage efter operation, hvor kroppen er på overarbejde med helingsarbejdet.

– Kroppens byggesten er proteinerne, og derfor er proteinholdig kost det allervigtigste – gerne i form af proteindrikke, som især er praktiske for patienter med lav appetit. Mange er hårdt ramt af madlede i den første fase, så det er vigtigt hele tiden at have fokus på, at man skal spise alligevel, siger Gerd.

Rart at sidde med ved bordet

Det vigtigste er at spise med – uanset om det er ved julebordet, påskebordet eller til sommerfesten.

Derfor gælder det om at prøve sig frem og spise de madvarer, man holder af inden den sociale sammenkomst. Så er man forberedt på at deltage i måltiderne, ligesom man altid har gjort. Nogle gange blot med lidt mindre portioner på tallerkenen. ●



Sociale sammenkomster



Julemiddag

Julemiddagen er grundigt tilberedt, så den kan du sagtens spise. Den største risiko er overspising, som du altid bør undgå. Mange uforarbejdede fibre kan give prop og ubehag ved ileostomi, så begræns indtag af for eksempel rå rødkål og mandler (risalamande). Det samme gælder frugter med hinde – til jul især clementiner.



Påskefrokost

Påskefrokost er generelt velegnet for mennesker med stomi på grund af proteinindholdet i for eksempel æg, lam, sild og laks. Brød (stivelse) harmonerer også godt ved stomi – dog helst ikke med mange kerner. Husk dog, at æg og løg øger risikoen for luft og lugt ved kolostomi.



Sommerfest

Ved sommerfesten skal du med kolostomi være varsom med jordbær, der kan give løs mave, hvis du spiser mange. Med ileostomi skal du vælge at tilberede de friske grøntsager som majs og asparges, der også kan give øget lugt hos personer med kolostomi. Forebyg mavekneb ved at nøjes med en enkelt grillsteak.



Romantisk aften

Før en romantisk aften kan du reducere risiko for luft og lugt ved at undgå løg, kål og sodavand.

4 gode råd fra stomisygeplejersken

- Spis – og nyd det
- Prøv dig frem, og find ud af, hvilke madvarer, der er gode for dig
- Lad være med at overspise
- Spis ikke for meget af én fødevarer på en gang