LANDSPÍTALI

FRÆÐSLUEFNI

Garnastóma

Ráðleggingar um mataræði

Tilgangur þessa fræðsluefnis er að veita upplýsingar um ráðlagt mataræði eftir aðgerð þar sem garnastóma er lagt. Fjallað er um hvers þarf að gæta eftir aðgerðina og hvernig rétt fæðuval getur haft áhrif á stíflu-, loft- og lyktarmyndun. Aftast í fræðsluefninu er sýnishorn af matseðli.

Fyrstu vikurnar eftir aðgerð eru meltingarfærin að aðlagast breytingunni og görnin getur verið viðkvæm. Því þarf að prófa sig áfram og finna hvað þolist. Hafa þarf í huga að mismunandi fæða virkar ekki eins á alla.

Almennar ráðleggingar

- Taka góðan tíma til þess að borða og tyggja mat vel.
- Borða reglulega, þrjár aðalmáltíðir og tvö til þrjú millimál.
- Drekka vel í byrjun eða 2-3 lítra á dag, eftir því hversu mikið kemur í stómapokann og hversu þunnt það er. Til dæmis má drekka ávaxtasafa (blandaðan vatni í byrjun), sykurlausan djús, íþróttadrykki með söltum og sykri, vatn, te og grænmetisseyði eða Resorb sem fæst í apótekum.
- Nota auka salt að minnsta kosti fyrst um sinn. Salta mat meira eða nota til dæmis grænmetisseyði, bollasúpur, skinku, ost og kartöfluflögur.

Fyrstu 6-8 vikurnar eftir aðgerð

Á þessu tímabili er ráðlagt að borða mat með vatnsleysanlegum trefjum sem getur hjálpað við að þykkja hægðir. Dæmi um slíkan mat er hafragrautur, bygggrautur, eplamauk, bananar og soðin hrísgrjón.

Ef allur ristillinn hefur verið fjarlægður er ekki heppilegt að borða eins mikið grófmeti og almenningi er ráðlagt. Fara þarf rólega af stað með trefjaríkt matvæli svo sem heilkorn og grófmeti þar til görnin hefur aðlagast breyttum aðstæðum.

Ágætt er að nota næringardrykki eða búst meðan verið er að ná sér eftir aðgerð og ekki gengur vel að borða fullan matarskammt.

Fæða sem þarf að forðast fyrstu 6-8 vikurnar

- **Grænmeti:** Hrátt grænmeti, maískorn, sveppir, baunir og sellerí
- **Ávextir:** Þurrkaðir ávextir, ávaxtahýði, ananas og appelsínur
- **Kjöt:** Seigt kjöt, skinn utan af pylsum og slíkt
- **Fiskur:** Humar og annar skelfiskur
- **Annað:** Poppkorn, kókósmjöl og ýmiss konar hnetur og fræ
- **Drykkir:** Kolsýrðir drykkir, sætir og ósætir gosdrykkir

Vökvajafnvægi

Eðlilegt flæði í stómapokann er hálfur til einn lítri á dag. Mikilvægt er að drekka vel til þess að bæta upp mikið vökvatap eða flæði í pokann. Merki um þurrk er lítið magn þvags eða dökkt þvag og mjög þurr húð. Magakrampi, þreyta og kviðverkir geta líka fylgt þurrki.

Ef miklar og þunnar hægðir koma í stómað er ráðlagt að drekka 0,5-1 lítra af salt-sykurlausn á dag til að viðhalda vökvajafnvægi.

Dæmi um salt-sykurlausn

- Resorb freyðitöflur og Resorb Sport duft sem blandað er í vatni. Resorb fæst í flestum apótekum.
- Salt-sykurlausn sem blönduð er heima:
  a) Blanda 250 ml af sódavatni saman við 250 ml af eplasafa.
  b) Blanda 250 ml af eplasafa saman við 750 ml af vatni og bæta við ½ teskeið af salti.

Til athugunar

Ef flæði í stómapokann er viðvarandi meira en einn og hálfur lítri á dag þarf að leita aðstoðar læknis, hjúkrunarfræðings eða næringarfræðings.

Vítamín og steinefni

Ef hluti af görninni hefur verið fjarlægður getur þurft að taka B12 vítamín og einnig getur þurft að taka fjölvítamín á þessum tíma.

Allir þurfa að taka lýsi eða D-vítamín því lítið af því er í fæðu. Ráðlagður dagskammtur af D-vítamíni:

- 70 ára og yngri: 15 µg (600 AE)
- 71 árs og eldri: 20 µg (800 AE)

Ein matskeið eða 10 ml af þorskalýsi inniheldur 20 µg af D-vítamín

Áhrif mismunandi fæðutegunda á magn hægða og loftmyndun

Hægt er að hafa áhrif á magn hægða og loftmyndun með fæðuvali (sjá töflur hér að neðan).

Getur þynnt garnainnihald	Getur þykkt garnainnihald
• Mikill sykur og sætindi • Niðursoðnir ávextir og þurrkaðir ávextir eins og sveskjur, plómur, gráfíkjur og perur • Sumt hrátt grænmeti og ferskir ávextir • Áfengi, bjór og kaffi • Sveskjusafi og lakkrís • Sterkt kryddaður og djúpsteiktur matur	• Þroskaðir bananar og bananaflögur • Soðin epli, eplamús og bláber • Soðið pasta, hvít hrísgrjón, bygggrjón, sagógrjón og hafrar • Ostar og jógúrt • Kartöflur • Fínt hnetusmjör (ekki með grófum hnetum)

Getur aukið loft og lykt	Getur minnkað lykt og loft
• Hrátt grænmeti eins og hvítkál, gulrófur, brokkolí og blómkál • Laukur • Baunir • Epli og melónur • Rúgbrauð • Gosdrykkir og bjór • Djúpsteikt og fiturík fæða • Egg • Tyggjó	• Fersk steinselja • Jógúrt • Súrmjólk og ab-mjólk • Kúmen

Áhrif fæðutegunda á verki og vandamál tengt flæði í stóma og loftmyndun

Getur valdið verkjum og stíflu
Ávextir • Tægjur af sítrusávöxtum • Ávaxtahýði og kjarnar • Þurrkaðir ávextir eins og gráfíkjur, döðlur og rúsínur **Grænmeti** • Hýði af grænmeti eins og maís, grænum baunum, gúrkum og tómötum • Tægjur af aspas, brokkálsstilkum, hvítkáli, ananas og rabarbara • Sveppir • Poppkorn **Hnetur** • Heilar hnetur og möndlur (fínmalað er í lagi) • Kókos **Brauð og fræ** • Gróf brauð með fræjum og rúsínum
Stífla í stóma Ef um stíflu í stóma er að ræða er ráðlagt að auka vökva og prófa að drekka sveskjusafa eða hafa samband við stómahjúkrunarfræðing eða lækni

Mikið loft í poka	Tíðar tæmingar að nóttu
• Tyggja mat með lokaðan munninn til að hindra að loft fylgi með • Athuga að lofti er oft kyngt ef borðað er hratt eða notað tyggjó	• Forðast að borða og drekka seint á kvöldin

Ráðleggingarnar um fæðuval hér að ofan fela ekki í sér að forðast þurfi alveg neyslu þessara matvara. Þær eru aðeins ábendingar um að þær geti valdið sumum óþægindum og stundum bara tímabundið. Magn og samsetning máltíða getur einnig skipt máli. Að loknum aðlögunartíma geta flestir borðað það sem þá langar til og þá er mælt með að reyna að borða fjölbreyttan mat.

Áfram er ráðlagt að tyggja matinn vel og drekka vel af vökva.

Tillaga eða sýnishorn að matseðli	
Morgunhressing • Hafragrautur með mjólk eða ab-mjólk eða jógúrt • Brauðsneið með osti • ½ banani eða eplamauk • Þorskalýsi eða D-vítamín tafla • Drykkur að eigin vali	**Hádegisverður** • Heit máltíð svipuð og kvöldverður eða súpa, jógúrt eða annað að vali • Samloka með til dæmis skinku og osti eða túnfiski • Vatn
Síðdegisbiti • Næringardrykkur, búst, ávöxtur eða annað • Boullion, Resorb drykkur eða annar drykkur	**Kvöldverður** • Heitur matur, fiskur eða meyrt kjöt • Soðnar kartöflur, hrísgrjón eða pasta • Soðið grænmeti svo sem gulrætur eða blómkál • Vatn
Kvöldhressing • Tekex eða saltkex með osti • Te eða drykkur að eigin vali	

Ef spurningar vakna eða vandamál koma upp má hafa samband við skiptiborð Landspítala í síma 543 1000 og biðja um símtal frá næringarfræðingi.

Þetta fræðsluefni er gert fyrir sjúklinga Landspítala og aðstandendur þeirra og er byggt á bestu þekkingu við útgáfu þess. Tilgangur fræðsluefnisins er að styðja við faglega ráðgjöf heilbrigðisstarfsfólks Landspítala sem veitir nánari upplýsingar eftir þörfum. Efninu er ekki ætlað að koma í stað einstaklingsbundinna leiðbeininga heilbrigðisstarfsfólks.

ÚTGEFANDI:
LANDSPÍTALI
MIÐSTÖÐ SJÚKLINGAFRÆÐSLU
ÁGÚST 2025
FRÆ-3819

ÁBYRGÐARMAÐUR:
DEILDARSTJÓRI NÆRINGARSTOFU

HÖNNUN:
GRAFÍSKUR HÖNNUÐUR
LANDSPÍTALA

© Landspítali. Leyfilegt er að afrita og nota efnið óbreytt, sé heimildar getið.