

## **Kost vid mag- och tarmsjukdomar**

### **Förstoppning**

Ett vanligt problem hos många äldre är förstoppning. Denna kan ibland bero på medicinska eller kirurgiska sjukdomar. Det kan också bero på att man rör sig för lite, matvanor och otillräckligt vätskeintag.

Med förstoppning menas vanligen tarmtömningar mer sällan än två gånger per vecka. Vid förstoppning är mat och toalettvanor A och O. Viktigt är det att dricka ordentligt samt att röra på sig och äta fiberrik mat såsom grovt bröd, frukt och grönsaker. Exempel på mat som kan få igång magen är molinogröt och katrinplommon.

Det finns färdig katrinplommondryck att beställa genom köket, läs mer i särskild folder. Denna skall dock **inte förväxlas med näringsdrycker** som är något annat.

### **Diarré**

Kan snabbt ge vätske- och saltbalansrubbingar. Äldre personer är känsligare för detta än yngre. Det är viktigt att kontrollera att det inte föreligger en bakomliggande allvarlig sjukdom.

Vid diarré ska man ge rikligt med vätska upp till ca 2 liter per dygn. Drycken bör innehålla både socker och salt. Det finns särskilda vätskesättningar att köpa på apoteket.

Stoppande mat är t ex blåbärssoppa, te med druvsocker, morot och risavkok.

### **Gallkost**

Kan behövas om man har problem från gallvägarna. Vad som utlöser dessa besvär är mycket individuellt och man bör pröva sig fram i varje enskilt fall och utesluta det som personen inte tål. Vissa mediciner kan också utlösa gallbesvär.

Många får besvär av gurka, äpple, paprika, ägg, fet och rökt mat.

Det finns inte behov av någon särskild gallkost utan varje person bör utesluta det han eller hon inte tål.

### **Allmänt känslig mage (irritabel Colon)**

Många människor har under hela livet känslig mage och orsakerna kan variera. I dessa fall rekommenderas en skonande kost utan starka kryddor, vitkål, paprika, ärtsoppa, bruna bönor och endast lite lök. Maten bör inte heller vara hårdstekt.

### **Stomiopererade**

Hos en person som har stomi är en längre eller kortare del av tarmen bortopererad och kvarvarande tunn- eller grovtarm mynnar i buken. Tarminnehållet samlas i en stomipåse. Det är viktigt att dessa personer inte äter mat som täpper till stomin. Uteslut därför mat som har trådiga fibrer (sparris, ärter, bönor, tomatskal, hela nötter och mandlar, fullkornsbröd och apelsin). De bör tugga maten väl och långsamt. Man bör också undvika gasbildande livsmedel såsom lök, kål, ärtor och bönor, kolsyrade drycker etc.

Stomiopererade skall också dricka mycket, minst två liter per dygn och ha extra salt.

**Denna kost skall beställas på intyg, se bilaga 1.**