

# Gode råd om kost, når du har fået anlagt en stent i spiserøret eller tolvfingertarmen

Til patienter og pårørende

Du har fået anlagt en stent i spiserøret, hvis du har haft problemer med at synke eller har en sygdom, som spærrer for at maden kan passere ned i mavesækken.

Maden kan også have problemer med at komme fra mavesækken og ud i tarmen, dette kan ligeledes afhjælpes ved at anlægge en stent i overgangen mellem mavesækken og tolvfingertarmen.

Stenten giver mere plads og kan dermed skabe passage for, at maden kan komme videre i fordøjelsessystemet. Stenten gør, at spiserøret ikke har samme bevægelighed som tidligere, og det tager lidt tid, inden stenten har udvidet sig. Lukkemusklens funktion mellem spiserør og mavesæk er ikke som vanlig, og der kan opstå tilbageløb af mavesyre; derfor anbefales der normalt mavesyrehæmmende medicin.

## De første dage efter du har fået anlagt en stent

Da det tager tid for stenten at udvide sig, må du på behandlingsdagen og dagen efter kun indtage flydende kost.

Efter 2 dage må du spise almindelig mad med blød konsistens. Det er vigtigt, at du mærker efter, om du kan synke maden uden gener. Hvis du ikke kan det, må du tage en ekstra dag med flydende kost eller forsøge med blødere konsistens.

## Praktiske råd til mad og drikke

For at undgå at maden sætter sig fast og stopper stenten, anbefales det at du:

- spiser i siddende eller halvsiddende stilling og bliver siddende oprejst 1/2 time efter du har spist.
- tager små bidder og tygger maden grundigt.
- drikker rigeligt til maden og gerne kulsyreholdige drikke som danskvand og sodavand, da de renses stenten.
- spiser små hyppige måltider f.eks. 3 hovedmåltider og 3-4 mellemmåltider.
- undgår kød og fisk som er raspaneret og har en hård stegeskorpe. Det kan du gøre ved at koge eller let-stege kødet/fisken. Desuden kan du hakke kødet/fisken før eller efter tilberedning, hvis du ikke er i stand til at tygge det.
- skærer de rå eller kogte grøntsager i små stykker og undgår trevlede grøntsager som porrer og asparges.
- vælger bløde og modne frugter/bær og skærer dem i små stykker. Du bør undgå frugthinder fra citrusfrugter og skind fra ferskner, nektariner, vindruer og blommer.
- Undgår rugbrød og franskbrød med kerner og hårde skorper i den første uge og derefter prøver dig frem.

# Gode råd om kost, når du har fået anlagt en stent i spiserøret eller tolvfingertarmen

| Oversigt over anbefalet mad og drikke |   |   |
|---------------------------------------|---|---|
|                                       | Mad, som vi anbefaler   | Mad, som vi fraråder  |
| Mælkeprodukter                        | Alle former for mælk og ost.  |   |
| Kød                                   | Kogt eller let stegt kød, hakket eller skåret i små bidder.<br><br>Alle slags mørt kød uden sener f. eks. svinekød, oksekød, kalvekød, lammekød, fjerkræ og indmad.<br><br>Farsretter.                          | Hårdt stegt eller paneret kød.<br>Hele kødstykker.<br>Flæskesvær.<br>Pølser m. skind.   |
| Fisk                                  | Alle slags fisk, kogt eller let stegt uden rasppanering.  | Hårdt stegt og rasppaneret fisk.  |
| Æg                                    | Alle former for æg f.eks. kogt æg, omelet, spejlæg og røræg.  |   |
| Fedtstoffer                           | Smør, margarine og olie.  |   |
| Brød, mel og gryn                     | Rugbrød og franskbrød uden kerner og hård skorpe i den første uge.<br><br>Kryddere, knækbrød og kiks, pasta, spaghetti og ris.<br><br>Mel, gryn, cornflakes og pureret øllebrød.                                | Müsli med hele nødder og mandler.<br><br>Brød med hele kerner.  |
| Grøntsager                            | Rå eller kogte grøntsager i små stykker.  | Porrer og asparges. Kartoffelmos, da det klistrer og kan sætte sig fast i stenten; det er bedre at mose kartofflen med en gaffel. |
| Frugt                                 | Bløde og modne frugter og bær.  | Frugthinder fra citrusfrugter og skind fra æbler, pærer, nektariner, ferskner, vindruer og blommer.                               |
| Nydelsesmidler                        | Sukker, honning, marmelade og lignende.<br><br>Krydderier, sovse, ketchup og lignende.<br><br>Hakkede nødder og mandler.<br><br>Hvis du spiser chips, slik og chokolade, er det vigtigt at det tygges grundigt. | Hele mandler og nødder.   |
| Drikkevarer                           | Danskvand, sodavand, mælk, kaffe, the, kakao, juice og saft. Evt. proteindrik.  |   |

# Gode råd om kost, når du har fået anlagt en stent i spiserøret eller tolvfingertarmen

## **Særlige råd, hvis du har tabt dig**

Hvis du har tabt dig skal du spise en energi- og proteinrig kost. Energi får du fra fedt, kulhydrat og protein.

Fedt er det næringsstof, der giver mest energi. Fedt findes i smør, olie, margarine, mayonnaise, fløde, sødmælk, ost, kage, nødder og desserter.

Protein findes i kød, fisk, fjerkræ, æg, ost, mælkeprodukter og bælgfrugter.

Vær opmærksom på, at du kan få dækket en del af dit energi- og proteinbehov ved at drikke mælkeprodukter som sødmælk, kakaomælk, koldskål og proteindrikke til dagens måltider.

## **Hvis maden sætter sig fast i stenten**

Det er ikke farligt og ofte kan kulsyreholdige drikke løsne de fastsiddende fødeemner, så prøv at drikke rigelige mængder dansk vand.

Hvis du ikke kan løse det selv, kan du kontakte den afdeling, hvor du har fået stenten anlagt, din praktiserende læge eller vagtlæge og aftale en tid til en kikkertundersøgelse, hvor de fastsiddende madvarer så kan fjernes.