

livsmedel och mängd	fiber i gram
Hallon, 1 dl	1,9
Banan, 1 st	1,8
Plommon, 2 st	1,2
Jordgubbar, 1 dl	1,1

bröd

Grovt bröd, typ pumpnickel, 1 skiva	3,3
Knäckebröd sport, 1 skiva	2,4
Lingongrova, Längtan, Kavring, 1 skiva	2,2
Knäckebröd husman, 1 skiva	2,0
Skogaholmslimpa, 1 skiva	1,5
Vitt bröd, typ formfranska, 1 skiva	0,8

potatis / ris / pasta

Fullkornspasta, 2 dl kokt	3,3
Fullkornsris, 2 dl kokt	1,9
Potatis, 2-3 st	1,5
Vit pasta, 2 dl kokt	1,2
Ris parboiled, 2 dl kokt	1,0
Vitt ris, typ jasmin/basmati, 2 dl kokt	0,4

frukostmat

Havrefras, 2 dl	8,8
Kellogg's AllBran, 2 dl	5,9
Havregrynsgrot, kokad på 1 dl gryn	3,9
Müsli, 1 dl, olika sorter olika fibermängd	3,0-6,0
Cornflakes, 3 dl	1,4
Kellogg's special K, 2 dl	1,3

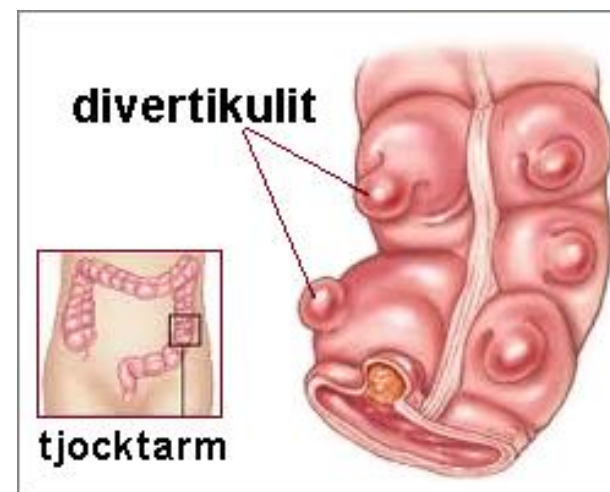
annat

Linfrö 3 tsk/psylliumfrö 4 tsk	5,0
Katrinplommonjuice, 200 ml	4,4
Mandel, 0,5 dl	3,6
Nötter, 0,5 dl	2,0-2,5
Frukt & fiber, 1 tärning	1,5
Vetekli, 1 msk	1,5
Havrekli, 1 msk	0,9



SÖDERSJUKHUSET
Verksamhetsområde Kirurgi

kostråd vid divertiklar



patientinformation

framtagen av dietisterna på vo Kirurgi

Vad är divertiklar?

Divertiklar (tarmfickor) är små utbuktningar i tjocktarms-väggen och är mycket vanliga i västvärlden. Bildning av tarm-fickor anses bero på en tryckökning i tarmen som får tarm-väggen att ge efter och därav utbuktningarna.

Försämrade tarmfunktioner är en anledning till att tarmfickor bildas och detta förknippas med livsstilsfaktorer som kost, fysisk aktivitet, stress, förstoppning och toalettvanor. Även mediciner kan påverka tarmfunktionen.

Tarmfickor ökar med åldern och cirka 30-50 procent av befolkningen över 60 år har tarmfickor. Symtomen kan vara en återkommande ömhet vanligtvis till vänster i nedre delen av buken men majoriteten är dock symptomfria.

Måltidsordning

Att ha en regelbunden måltidsordning med tre huvudmål, frukost, lunch och middag, samt två till tre mellanmål dagligen är av stor vikt.

Det bör inte gå mer än tre till fyra timmar mellan måltider för en optimal tarmfunktion. Vad man äter har också stor betydelse samt att man tuggar maten väl, vilket är särskilt viktigt vid hårdsmälta livsmedel som till exempel nötter. Skölj inte ner maten med vätska utan drick mellan tuggorna. Vätskeintaget, framför allt vatten, bör vara runt 1,5-2 liter per dag.

Färdig gröt kan förvaras i kylskåp i max fem dygn och värmas i mikrovågsugn.

exempel på fiberinnehåll i maten

livsmedel och mängd	fiber i gram
bönor / linser	
Röda bönor, 1 dl kokta	4,9
Vita bönor i tomatsås, 1 dl	4,4
Kikärter, 1 dl kokta	2,9
Linser, 1 dl kokta	3,0
grönsaker	
Gröna ärtor, 1 dl	4,0
Brysselkål, 5 st	4,0
Palsternacka, 1 st	3,2
Blomkål, 5 buketter	3,0
Broccoli, 1 dl	2,0
Avocado, halv	2,0
Gröna bönor, 1 dl	1,8
Morot, 1 st	1,7
Majs, 1 dl	1,3
Svamp, 1 dl	1,0
Tomat, 1 st	1,0
Paprika, 0,5 dl	0,6
Vitkål, 1 dl strimlad	0,6
Spenat, 1 dl	0,6
Gurka, 1 dl	0,3
Sallad, 1 dl	0,2
frukt / bär	
Hjortron, 1 dl	7,9
Päron, 1 st	4,8
Björnbär, 1 dl	3,3
Persika/nektarin, 1 st	3,0
Kiwi, 1 st	2,5
Äpple, 1 st	2,3
Apelsin, 1 st	2,1

- Ät inte precis innan du går och lägger dig
- Drink ca 1,5-2 l vatten dagligen
- Rör på dig minst 60 minuter varje dag
- Försök att ha regelbundna toalettvanor
- Undvik stress

Vid känningar

Övergå till flytande kost under besvärstiden. Därefter lite mjukare mat innan du successivt övergår till mer fastare föda.

Pajalagröt – en bra start på dagen

1 liter färdig gröt (4-6 portioner)

- ½ dl linfrö
- ½ tsk salt
- ½ dl russin
- 7 dl vatten
- ½ dl katrinplommon i små bitar (ca 6 st)
- 1 dl havrekli
- ½ dl torkade aprikoser i små bitar (ca 6 st)
- 2 dl fiberhavregryn

Hacka katrinplommon och aprikoser i små bitar. Blanda linfrö, russin, katrinplommon, aprikosbitar, salt och vatten och låt stå över natten. Tillsätt havrekli och fiberhavregryn på morgonen. Koka blandningen i 3-5 minuter under omrörning. Tillsätt mer vatten om det behövs.

Fiber i maten

Västvärldens fiberfattiga kost tros orsaka utveckling av tarmfickor på grund av ökat tryck i tarmen till följd av oregelbunden tarmrörelse.

Fiber i kosten underlättar matsmältningen, förebygger för-stoppning och förbättrar miljön i tjocktarmen.

Fiber ökar även tarminnehållets volym och gör det mjukare så att det lättare kan passera.

Ett intag på cirka 25-30 gram per dag rekommenderas.

Så ökar du fiberintaget

Du ökar intaget av kostfiber genom att till exempel äta mer frukt, grönsaker, rotfrukter, müsli eller andra fiberrika frukostflingor, havregryns-/rågflingegröt, grovt fullkornsbröd, bönor och linser.

Kli av vete, havre eller kruska fungerar som bulkmedel vilket innebär att det ökar volymen på tarminnehållet. Tarmarna får alltså mer att arbeta med vilket gör passagen lättare. Även linfrön och psylliumfrön (loppfrön) kan fungera som bulk-medel.

Ett annat alternativ för att öka fiberintaget kan vara att äta blötlagda katrinplommon, aprikoser och fikon.

Vid ett ökat intag av fiber och bulkmedel är det extra viktigt att tänka på att dricka rikligt med vatten för att undvika för-stoppning.

Är man inte van att äta fiber bör man också tänka på att fiber kan ge besvär i form av gaser. Därför bör man börja med små mängder och därefter öka successivt. Kokta grönsaker kan ibland tolereras bättre än råa.

Probiotika

Det finns vissa rön om att probiotika kan förbättra balansen i tarmfloran och ha en tarmreglerande effekt. Produkter som Proviva och yoghurt med bakteriekultur som till exempel Acidofilus och Cultura kan prövas för att stärka tarmslem-hinnan och gynna en bättre miljö i tarmen.

Fysisk aktivitet

Regelbunden motion kan hjälpa till med att få igång rörelserna i tarmarna varför fysisk aktivitet rekommenderas.

Försök vara aktiv minst 60 minuter varje dag så ger du magen och tarmarna de bästa förutsättningarna att fungera optimalt.

Stress

Stress kan påverka kroppen negativt. Upplever man att vardagen är stressig bör man genast försöka förändra detta.

Stressen kan nämligen innebära en negativ effekt på mag- och tarmfunktionen.

Förstoppning

Förstoppningsproblematik är inte ovanligt. Detta kan bero på en ensidig kost, för få måltider per dag, för lite fiber, för lite vätska, avsaknad av motion, stress eller att man inte går på toaletten när kroppen signalerar.

Toalettvanor

Att ha regelbundna toalettvanor är viktigt. Sträva efter att gå på toaletten varje dag. Det är även viktigt att gå på toaletten när du får signaler. Hur ofta man går på toaletten beror på vad och när man äter. Ju mer fiber i kosten desto bättre avföringsvanor blir det vanligtvis.

Genom att göra enkla förändringar i livsstilen och kosten kan man undvika förstoppningsproblem.

Tips!

- Ät regelbundet, 3 huvudmål och 2-3 mellanmål dagligen
- Ät varierat och inte för stora portioner
- Tugga maten väl
- Ät mycket grönsaker, rotfrukter till både lunch och middag
- Ät frukt och bär dagligen, gärna som mellanmål
- Använd fullkornsprodukter dagligen