

Gode råd til mad med blød konsistens

Ved nogle tilstande kan såkaldt 'trevlede fødevarer' sætte sig fast i et snævert sted i mave-tarm-kanalen og give mavekneb, opkastning og forstoppelse. For at undgå dette, bør du vælge fødevarer med blød konsistens – og undgå de 'trevlede fødevarer'.

Her får du en vejledning til, hvordan du kan spise, så du undgår, at maden sætter sig fast. Husk at tygge al din mad grundigt.

DISSE FØDEVARER BØR DU VÆLGE

Fødevarer med blød konsistens er findelte og/eller hakkede råvarer, som tilberedes dampet eller let stegt. Fx:

- kogte grøntsager
- sovs
- dampet fisk
- hakkede kødretter
- suppe med kød/melboller eller minestrone-suppe
- ris med boller i karry
- pasta
- rugbrød uden kerner
- franskbrød uden skorpe
- blødt pålæg
- æggekage
- gratin
- ost.

HVEM ER UDSAT

Du bør være særligt opmærksom på trevlede fødevarer, hvis du har:

- tyndtarmsstomi (Ileostomi). Du er særlig udsat i den første tid efter, at du har fået stomien.
- tendens til tarmslyng på grund af sammenvoksninger i din bughule
- din tyndtarm er snæver på grund af Crohns sygdom

- du har stråleskade i din mave-tarm-kanal
- du har fået anlagt en stent (metalprotese) i din mave-tarm-kanal.

UNDGÅ DISSE FØDEVARER

De følgende fødevarer er dem, vi kalder 'trevlede fødevarer'. Dem bør du holde dig fra:

- kødet fra citrusfrugter, fx appelsin og grapefrugt
- asparges
- skrællen fra æbler og pærer
- skind fra tomater, druer og blommer
- champignoner
- majs
- stokken fra broccoli
- porrer
- grønkål og grønlankål
- frugtkødet fra ananas
- mangofrugt
- popcorn
- hele nødder
- rå gulerødder og kål.

KONTAKT OG MERE VIDEN

Har du spørgsmål, er du velkommen til at kontakte os.



Kontakt

**Ambulatorium for Mave- og Tarmkirurgi
Aalborg**
Tlf. 97 66 11 01
Mandag – fredag 8.00 – 15.00

**Ambulatorium for Mave- og Tarmkirurgi
Hobro**
Tlf. 97 65 26 25
Mandag – fredag 8.00 – 15.00