

Sådan kan du spise, når du har diabetisk gastroparese (forsinket tømning af mavesækken)

Når du har diabetisk gastroparese betyder det, at du må spise lidt anderledes i forhold til det, du ellers er blevet anbefalet som diabetiker.

Vi anbefaler, at du følger de generelle kostråd, der er beskrevet herunder, og desuden får individuel råd og vejledning i at tilpasse kosten hos en klinisk diætist.

På de næste sider kan du se en liste over madvarer, som du henholdsvis kan spise frit, måske kan spise, eller skal være forsigtig med at spise. Sidst i materialet får du en opskrift på brød, der typisk fungerer godt, når man har diabetisk gastroparese.

SÅDAN BØR DU SPISE

- **Tyg maden grundigt, mos eller blend maden.** Du letter mavens arbejde ved at tygge maden grundigt eller findele den på anden vis.
- **Undgå mad med højt fedtindhold.** Fedt giver en langsommere tømning af mavesækken. Det er derfor vigtigt, at du begrænser indtag af fedtholdig mad.
- **Undgå mad med mange kostfibre.** Kostfibre giver langsom tømning af mavesækken. Det er ikke sikkert, at du behøver at reducere dit indtag af kostfibre. Der er lige så mange kostfibre i kogte grøntsager som i rå. Kogte grøntsager er bare nemmere for maven at sende videre til tarmen.
- **Spis hyppige måltider.** Du kan opleve, at store portioner kan give dig symptomer på grund af mavens nedsatte arbejdskraft. Det er derfor vigtigt, at du spiser små hyppige måltider i løbet af dagen, så du får spist tilstrækkeligt dagen igennem uden symptomer.

Brug 'gaffelreglen'

Vælg mad, der er let at findele. Her kan du bruge gaffelreglen, der lyder: Maden skal være let at mose og skal falde fra hinanden under gafflen som en kogt kartoffel.

Sådan fungerer mavesækken

Når vi spiser, bliver maden opsamlet i mavesækken. Mavesækken fungerer som en kværn, der ælter og findeler maden, og maden bliver blandet med mavesaften.

Findelingen af maden er vigtig, da maden skal sendes videre til tarmen i små tilpassede portioner, for derefter at blive optaget som næringsstoffer i blodbanen.

Fra blodbanen sendes næringsstofferne rundt til alle celler i kroppen, hvor de optages og indgår i stofskiftet. Fx er et kulhydrat et næringsstof. Kulhydratet nedbrydes til små suktermolekyler (glukose) og optages i blodbanen. Det er denne værdi, du kan aflæse som en stigning i dit blodsukker.

Når man har gastroparese

Når man har gastroparese, er mavens aktivitet nedsat, og den kan derfor ikke ælte og findele maden i tilstrækkelig grad. Maden ligger længere tid i mavesækken, og det kan være uforudsigeligt, hvornår maden tømmes fra mavesæk til tarm. Gastroparese kaldes også 'forsinket mavesækstømning'.

Denne forsinkelse har stor betydning for blodsukkerværdien, fordi blodsukkeret først påvirkes i det øjeblik, maden optages som næringsstof fra tarmen til blodbanen. Det betyder, at måltidets indvirkning på blodsukkeret kan være meget uforudsigelig.

Symptomer på gastroparese

Symptomerne på gastroparese kan være diffuse og ukarakteristiske. Nogle gange er svingende blodsukre de eneste symptomer.

Andre almindelige symptomer er: kvalme, smerte i maven, tidlig mæthedfølelse, opkastning, oppustethed, appetitløshed, halsbrand, sure opstød (refluks), ubehag i maven efter måltider, synkebesvær.

	Mad du frit kan spise	Mad du måske kan spise	Mad du skal være forsigtig med
Kød, fisk og fjerkræ	<ul style="list-style-type: none"> • Meget finthakket, magert kød • Mager fisk • Mager leverpostej, patéer og pølse uden skind • Omelet, æggestand, røræg 	<ul style="list-style-type: none"> • Hakket kød • Fjerkræ • Æg 	<ul style="list-style-type: none"> • Hele stykker kød • Fede fisk, rejer, krabber, muslinger
Brød og gryn	<ul style="list-style-type: none"> • Franskrød, knækbrød, skorper • Rugbrød lavet på fint malede korn typer og uden kerner 	<ul style="list-style-type: none"> • Franskrød, knækbrød, skorper • Rugbrød lavet på groftmalede korn typer og uden kerner 	<ul style="list-style-type: none"> • Hele korn • Havregryn • Fiberrige morgenmadsprodukter
Kartofler, pasta og ris	<ul style="list-style-type: none"> • Kartoffelmos • Kogt, most kartoffel 	<ul style="list-style-type: none"> • Kogte kartofler • Ovnbagte kartofler uden skræl • Bagekartoffel • Nudler 	<ul style="list-style-type: none"> • Stegte kartofler, pommes frites • Pasta • Ris
Grøntsager	<ul style="list-style-type: none"> • Kogte, blandede grøntsager 	<ul style="list-style-type: none"> • Kogte, moste grøntsager 	<ul style="list-style-type: none"> • Rå grøntsager • Kogt porre, asparges, blomkål og broccoli-stilk • Tørrede bønner, linser, ærter
Frugt	<ul style="list-style-type: none"> • Gulbrun banan • Frugtgrød 	<ul style="list-style-type: none"> • Dåsefrugt uden skal • Moden frugt som kiwi, mango og melon • Kogt frugt 	<ul style="list-style-type: none"> • Frisk frugt
Mælkeprodukter	<ul style="list-style-type: none"> • Fedtfattig mælk og mælkeprodukter • Fedtfattig yoghurt uden frugtkød • Fedtfattig, revet ost 	-	<ul style="list-style-type: none"> • Sødmælk, sødmælksyoghurt • Fede mælkeprodukter • Lagrede oste, oste 45+
Drikkevarer	<ul style="list-style-type: none"> • Frugtjuice uden frugtkød • Grøntsagsjuice 	-	<ul style="list-style-type: none"> • Juice med frugtkød
Diverse	-	<ul style="list-style-type: none"> • Søde sager i moderate mængder: karameller, bolsjer, fedtfattig budding, fedtfattig is, sorbet, honning, sirup, sukker. 	<ul style="list-style-type: none"> • Nødder, mandler, frø, frugtkerner • Søde sager: fedtholdige desserter, is, kager.

Opskrift: Brød med hvid hvede (2 stk)

Ingredienser

6 dl vand
50 g gær
2 tsk salt
500 g hvid hvedemel
500 g hvedemel
50 g margarine

Fremgangsmåde

- Rør gæren ud i tempereret vand, og kom derefter de øvrige ingredienser i.
- Ælt dejen godt.
- Lad dejen hvile tildækket og lunt i 20 minutter.
- Del dejen i to, og form dem til 2 boller. Lad dejkuglerne hvile i 10 minutter, lunt og tildækket.
- Form et brød af hver kugle, og læg dem eventuelt i rugbrødsforme eller direkte på en bageplade, som er beklædt med bagepapir.
- Lad brødene hæve lunt og tildækket i 30-40 minutter.
- Brødene kan med fordel snittes med en skarp kniv, inden de sættes i ovnen.

Bagetid

Bag brødene i en forvarmet ovn på 220 grader i cirka 30 minutter.





MEDICINSK BEHANDLING

Behandling af diabetisk gastroparese sker primært via kostændringer.

Der er enkelte medicinske behandlinger, som muligvis kan hjælpe. Snak med din læge, om medicinsk behandling vil være aktuelt for dig.

KONTAKT OG MERE VIDEN

Vil du vide mere om diabetisk gastroparese, kan du eventuelt læse mere på patienthåndbogen.dk. Søg på: 'diabetes og mavekomplikationer'.

Du kan også få mere information på Diabetesforeningens hjemmeside: www.diabetesforeningen.dk. Søg på 'gastroparese'.

Ønsker du opskrifter, kan du eventuelt gå på hjemmesiden: www.sdcc.dk. Søg på 'mad ved gastroparese'.

På Facebook findes der desuden forskellige gastroparese-grupper, som man kan melde sig ind i.

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



Kontakt

Endokrinologisk Afdeling

Tlf. 97 66 36 00

Pjecen er udarbejdet af diætisterne på Center for Ernæring og Tarmsygdomme (CET), Gastroenterologisk Afdeling, Aalborg Universitetshospital.