

Gode råd når du har fået anlagt en stent i spiserøret

Den første dag efter behandlingen bør du kun spise flydende kost, da det tager lidt tid for stenten at udvide sig. Derefter kan du forsøge dig med kostrådene i denne pjece.

Hvis maden sætter sig fast, skal du henvende dig til egen læge eller vagtlæge.

Tag håndkøbsmedicin mod smerter

Du må forvente ubehag 2-3 dage efter at stenten er anlagt. Du kan tage paracetamol for at lindre smerterne (fx Panodil®).

PRAKTISKE RÅD

Følg disse råd, så du undgår, at maden sætter sig fast og tilstopper stenten:

2 dage efter stentanlæggelsen må du spise almindelig mad med blød konsistens. Mærk efter, om det føles fint at synke maden. Ellers må du tage en ekstra dag med flydende kost eller forsøge dig med en blødere konsistens.

- Spis i siddende eller halvsiddende stilling.
- Tag små bidder ad gangen og tyg dem meget grundigt.
- Drik rigeligt til maden. Drik gerne kulsyreholdige drikke som danskvand, sodavand og øl – det renser stenten.
- Undgå mad med hård stegeskorpe og hårde former for rå frugt og grøntsager.
- Spis lidt og tit – 3 hovedmåltider og 4 mellemmåltider dagligt.

SÆRLIGE RÅD, HVIS DU HAR TABT DIG

Du skal spise energi- og proteinholdig kost, hvis du har tabt dig. Energi kommer fra fedt, kulhydrat og protein i maden. Fedtet findes i smør, olie, margarine, mayonnaise, fløde, sødmælk, ost, kage, nødder og dessert. Protein findes hovedsageligt i kød, fisk,

fjerkræ, æg, ost og mælkeprodukter. Spørg os efter pjecer om energirig kost og proteindrikke.

GODE RÅD OM KOST

Du kan spise almindelig mad med blød konsistens.

Kød

Kød skal koges eller steges let. Hak kødet før eller efter tilberedningen, hvis du ikke er i stand til at tygge maden grundigt. Kan du tygge kødet grundigt, kan du nøjes med at skære det i små bidder på tallerkenen.

Grøntsager

Du kan spise både rå og kogte grøntsager, men du skal servere dem i små stykker og tygge dem grundigt. Undgå trevlede grøntsager eller skær dem ud i meget små stykker.

Frugt

Frugt skal være moden og blød. Fjern skind eller skræl, hvis det er sejt, eller skær det meget småt ud. Undgå trevlede frugter eller skær dem ud i meget små stykker.

Se også oversigten over anbefalet mad nederst.

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 00
Mandag – fredag 8.00 – 15.00

**Ambulatorium for Mave- og Tarmkirurgi
Hobro**
Tlf. 97 65 20 80
Mandag – fredag 8.00 – 15.00

	Mad, som vi anbefaler	Mad, som vi fraråder
Mælkeprodukter	Alle former for mælkeprodukter.	
Kød	Kogt eller let stegt kød, hakket eller skåret i små bidder. Alle slags sene frit kød, fx svinekød, kalvekød, oksekød, lammekød, fjerkræ og indmad. Kødfars og pølser uden skind.	Hårdt stegt eller paneret kød. Hele kødstykker. Flæskesvær.
Fisk	Alle slags fisk, kogt eller let stegt uden rasppanering.	Hårdt stegt og rasppaneret fisk.
Æg	Alle former for æg.	
Fedtstoffer	Smør, margarine, olie.	
Brød, mel, gryn	Rugbrød og franskbrød uden kerner og hård skorpe. Efter den første uge må du gerne spise brød med kerner. Kryddere, knækbrød og kiks. Pasta, spaghetti og ris. Mel, gryn, cornflakes og pureret øllebrød.	
Grøntsager	Rå eller kogte grøntsager i små stykker.	Hele porrer og asparges.
Frugt	Alle slags bløde modne frugter og bær. Skær dog frugthinderne fra appelsin, klementin, mandarin, citron og grapefrugt. Skræl ferskener, nektariner og blommer.	Frugthinder fra citrusfrugter og skind fra ferskner, nektariner og blommer.
Tilbehør	Sukker, honning, marmelade og lignende. Krydderier, engelsk sauce, ketchup og lignende. Hakkede eller snittede mandler og nødder.	Hele mandler og nødder.
Drikkevarer	Vand, kaffe, te, kakao, øl, sodavand, æblemost, juice og saft.	