

02a

UROSTOMI – STOMIVÅRD

Äta gott – Leva gott



Råd till dig som har en urostomi

Alla individer har olika behov oavsett om man har stomi eller inte. De tips och råd som finns i denna broschyr är endast en vägledning som kan vara till hjälp för dig som har fått en urostomi.



Efter operationen är det viktigt att äta en varierad kost:

- ▶ Ät frukt och grönsaker varje dag
- ▶ Ät proteinrik kost, till exempel kött, fisk, ägg, ost, mjölk eller yoghurt
- ▶ Ät mat med kolhydrater, till exempel bröd, potatis, pasta, ris och frukostflingor
- ▶ Inkludera mjölkprodukter två-tre gånger om dagen eftersom de innehåller rikligt med kalcium – välj gärna produkter med lägre fetthalt som ett nyttigare alternativ

Du bör dricka 1,5–2 liter vätska per dag. Mängden bör ökas om du svettas mycket i varmt klimat eller vid träning. Detsamma gäller om du har feber.

Om urinen är mörkare än vanligt kan det bero på att den är mer koncentrerad och då behöver du dricka mer.



OBS! Om urinen fortsätter att vara mörk, luktar illa eller är grumlig kan det vara tecken på en infektion. Ta då kontakt med sjukvården.

Te, kaffe och alkohol är vätskedrivande och gör så att man kissar mer. Undvik gärna intag innan sängdags. Om urinflödet är rikligt nattetid kan det vara lämpligt att koppla en urinuppsamlingspåse till urostomipåsen för att slippa stiga upp och tömma. Om man tillbringar längre tid där det inte finns tillgång till toalett, kan man koppla en extra tömningspåse på benet under kläderna.

Mat med högt C-vitaminvärde gör urinen lite surare och det kan minska risken för urinvägsinfektioner. Vitamin C finner du i:

- ▶ Citrusfrukter
- ▶ Tranbär och tranbärsjuice
- ▶ Svartvinbärsdryck

ODÖR

Kan uppstå av sparris och fisk. Att dricka tomatjuice kan reducera lukten.

MISSFÄRGAD URIN

En del mediciner såväl som vissa födoämnen kan missfärga urinen, till exempel:

- ▶ Rödbetor
- ▶ Färgämnen i maten
- ▶ Rädisor
- ▶ Spenat

Om du har några frågor kring din kost, kontakta gärna en dietist eller prata med din stomiterapeut.



Broschyren är publicerad av Salts Healthcare, England och översatt till svenska. TACK till stomiterapeut Eva Bengtsson i Helsingborg som har granskat den svenska översättningen.

TILLBEHÖR OCH HJÄLPMEDEL FÖR STOMIER

Salts Healthcare har många olika stomibandage och ett omfattande sortiment av hjälpmedel som kan vara lösningen på problem som till exempel läckage, irriterad hud, odör och häftrester.

Broschyren kan laddas ner från M Cares hemsida: www.mcare.se

För mer information eller prover, kontakta din stomiterapeut, din kontaktsjuksköterska eller M Care.

Varmt välkommen att kontakta oss för mer information eller gratis prover:



046-29 24 00



M Care



[mcare.se](https://www.instagram.com/mcare.se)



kundservice@mcare.se



[@SaltsHealthcare](https://twitter.com/SaltsHealthcare)



[SaltsHealthcare](https://www.facebook.com/SaltsHealthcare)



www.mcare.se



®Registered trade marks of Salts Healthcare Ltd. ©Salts Healthcare Ltd 2018. Products and trade marks of Salts Healthcare Ltd are protected by UK and foreign patents, registered designs and trade marks.

For further details, please visit www.salts.co.uk

RM765497 08/18