
KOSTRÅD TILL DIG SOM HAR DUMPINGSYNDROM

Dumping är ett samlingsnamn för en rad besvär som kan uppkomma efter intag av mat eller dryck hos dig som opererat bort hela eller en del av magsäcken. Besvären beror på att maten når tunntarmen för snabbt. Tunntarmen hinner inte ta hand om maten, vilket leder till att man kan få följande symtom:

- svettningar
- yrsel
- svaghet
- hjärklappning
- kväljningar
- magsmärtor
- diarré

Man kan få tidig dumping som uppträder inom en timme efter matintag eller sen dumping som uppträder två till fyra timmar efter matintag. Om du har tidig dumping och blir trött precis efter måltid, kan det vara bra att vila i 20-30 minuter efter matintag.

FÖR ATT MÅ BÄTTRE, MINSKA OBEHAG I SAMBAND MED MATINTAG SAMT TÄCKA ENERGI- OCH NÄRINGSBEHOV KAN DU PROVA ATT:

- **Äta regelbundet:** 6-8 måltider per dag, med 2-3 timmars mellanrum. Ät "efter klockan".
- **Endast dricka små mängder till måltiden** – Vätska påskyndar passagen genom tarmen. Den tar också plats, vilket gör att du äter mindre av maten. Drick större delen av din vätska mellan måltiderna. Ett bra riktmärke är att dricka senast eller tidigast 30 minuter före alternativt efter måltid.
- **Begränsa portionen vid intag av flytande kost**, som till exempel soppa, välling, yoghurt, filmjolk och sås. Välj istället gärna lite "torrare" mat.
- **Äta proteinrik mat**, som kött, fisk, fågel, ägg och mjölkprodukter, vid alla måltider.

- **Öka intag av fett** genom att tillsätta extra margarin, olja, smör, crème fraîche och andra energirika alternativ i maten.
- **Begränsa intag av söta livsmedel** som frukt- och bärsocker, saft, juice, läsk, söta desserter, fikabröd, isglass, godis, sylt och marmelad.
- **Välja pasta, fiberrikt bröd och parboiled ris** hellre än potatis, klibbigt ris, färsk pasta, snabbmakaroner och vitt bröd.