

Assistanse

INFORMASJON OG GODE RÅD FRA COLOPLAST | TEMAMAGASIN - JULESPESIAL

Julespesial



NÅR MATEN SKAPER UTFORDRINGER

KLÆR OG STOMI

MAT TIL JULEFESTEN



Jul med stomi



LEDER

Julen er tid for kos

Forventning og spenning før jul, det er noe de fleste kjenner på. Kanskje kjenner du litt ekstra på det med en kropp som er endret fra sist jul.

Vi får ofte spørsmål om julemat, og hvordan det vil påvirke magen. Det eneste vi med sikkerhet kan si, er at vi har ulike reaksjoner på mat og at vi må tilpasse litt til egen kropp. Likevel kan vi vel si at julematen ofte er litt mer tungfordøyelig, da den inneholder mer fett. Er du stomioperert kan også store mengder med nøtter og frukt påvirke innholdet i stomiposen. På side 6 kan du få noen tips som kan være til hjelp.

Klær er også et tema som stadig dukker opp, hvordan skjule posen og samtidig sikre at det ikke oppstår lekkasjer. Marte som selv er stomioperert kommer med noen tips til klær på side 8.

Vi har samlet noen oppskrifter som kan være til inspirasjon før jul.

Coloplast Assistanse ønsker deg en fin desember og en riktig god jul. Ønsker du å lese flere av våre temamagasiner kan de bestilles på www.coloplast.no, vi kommer med et spennende tema om «Livsstil» rett over nyttår.

Lena-Lyseggen-Brenden

Lena Lyseggen Brenden
Ansvarlig redaktør

Coloplast®
Assistanse

Ansvarlig redaktør

Lena Lyseggen Brenden

Redaksjon

Iselin Røsaker

Design

Flisa Trykkeri

Trykk

Flisa Trykkeri

Coverfoto

Coloplast AS

Opphavsrett

Magasinets innhold og bilder er beskyttet av loven om opphavsrett. Materiellet kan ikke gjengis uten tillatelse fra Coloplast samt opphavsrett.

Utgitt

1. utgave 12-2023

Besøksadresse

Coloplast Norge AS
Ryenstubben 10
0679 Oslo

Postadresse

Coloplast Norge AS
Postboks 162 Manglerud
0612 Oslo

Telefon: 22 57 50 20

E-post: assistanse@coloplast.com

Nett: www.coloplast.no

Coloplast utvikler produkter og tjenester som gjør livet enklere for mennesker med personlige medisinske behov. Vi kaller dette intimsykepleie. Våre forretningsområder inkluderer stomi, urologi og kontinens, hud- og sårpleieprodukter. Vi er et internasjonalt selskap med over 13 000 ansatte.

Coloplast er et registrert varemerke eid av Coloplast A/S ©. Alle rettigheter er forbeholdt Coloplast A/S, 3060 Humlebæk, Danmark

**06**

Det kan være lurt
å teste ut ny og
fremmed mat i
små mengder for
å se hvordan
kroppen reagerer.

**10****16**

Mat til julefesten

Innhold

- 04** Smånytt
- 06** Når maten skaper utfordringer
- 08** Klær og stomi – tips fra Marte
- 12** Tips for å unngå oppblåst pose
- 16** Mat til julefesten

Temablader

fra Coloplast

Coloplast har en serie med aktuelle tema-
blader for deg med stomi. Aktuelle temaer er;
Stomioperert, Kosthold og stomi, Brokk og
stomi, Stomi og seksualitet og Hud og stomi.
Bestill de gratis fra www.coloplast.no
eller ring 22 57 50 20.



Du har valget

Har du opplevd at du blir tilbudt et annet produkt enn det du er vant til å bruke når du henter på apotek eller hos bandasjst? Dette er vanlig både for legemidler, stomiutstyr og kateter. De ulike leverandørene har produkter som er veldig like, men likevel har de forskjeller som kan være viktige for deg. Du har valgmulighetene, og kan selv bestemme hvilket produkt du ønsker på din resept. Dersom apoteket ikke har det på lager, kan de bestille til deg, og du vil få det i løpet av få dager.

Brava® støtteprodukter er spesielt utviklet for å passe sammen med Sensura® Mio poser og plater.

Opplever du at du ikke får Brava der du henter ut stomiutstyr?

Ring oss på telefon
22 57 50 20
- vi hjelper deg!





Fra venstre Kamilla, Tonje, Trine og Melissa

Vi svarer
deg!

Ring til oss!

Coloplast kundeservice har fire sykepleiere som kan svare på spørsmål om stomi- og kontinensprodukter. Vi kan sende deg gratis vareprøver, og vårt mål er å finne den beste løsningen for deg. Send oss gjerne tips og forslag til forbedringer og utvikling av nye produkter som kan gjøre hverdagen din enklere.

KUNDESERVICE ER ÅPEN

mandag – fredag kl. 09.00 - 16.00

☎ 22 57 50 20 ✉ assistanse@coloplast.com

Husk å bestille stomiprodukter

Med juleferie i vente anbefaler vi at du;

- Sjekker at du har det du trenger, og beregn gjerne litt ekstra.
- Bruker du lukket pose til vanlig, kan det være lurt å ha noen tømbare poser i tilfelle diare
- Bestiller stomiutstyr i god tid før jul
- Dersom du skal ut å reise, husk å ta med nok stomiutstyr. Det er ikke sikkert apoteket hvor du skal har det du bruker på lager.



Hvordan du enkelt tømmer
SenSura® Mio tømbar
pose. Se film her:





Når maten gir utfordringer

Stomiopererte kan i utgangspunktet spise mat som før operasjonen, men det er alltid lurt å teste ut mat i mindre mengder til man vet hvordan kroppen reagerer.

TEKST: LENA LYSEGGEN BRENDEN

Julen er tid hvor vi gjerne spiser litt mer mat, og også mat vi ikke spiser til daglig. Dette kan gi utfordringer for alle, enten man har stomi eller ikke. Vanlige reaksjoner på ny og uvant mat kan være forstoppelse eller diare, vi gir deg noen tips her.

FORSTOPPELSE

Colostomiopererte kan oppleve forstoppelse og for å unngå dette er det viktig å drikke rikelig, minst 1-2 liter om dagen. Tygg

maten godt, spis regelmessig og få nok mosjon. Ved treg mage kan du forsøke med sviskejuice eller brød med loppe- eller linfrø. Hvis dette ikke virker, snakk med stomisyrkepleier for mer råd.

Ileostomiopererte som får forstoppelse eller smerter, bør ta kontakt med lege eller stomisyrkepleier dersom tarmen ikke kommer i gang igjen etter et par timer. Spesielt kan mat som inneholder lange og ufordøyelige fibre forårsake forstoppelse og knip i tarmen.



EKSEMPLER PÅ MATVARER SOM ER VANSKELIGE Å FORDØYE:

- Matvarer med lange fibertråder: Asparges, brokkolistilker, purre, ananas, appelsin og rabarbra
- Frukthinner fra citrusfrukter og seige skall, som hos drue og pære
- Gulrøtter, rå hvitkål, sopp, bønner, erter, mais, løk
- Tørket frukt som aprikos, fiken etc
- Nøtter, mandler, peanøtter og popcorn

DIARÉ

Stomi- og reservoaropererte som får diaré må passe på å drikke nok for å erstatte væsketapet. Du kan med fordel velge drikkevarer som virker stoppende, for eksempel blåbærssaft. Drikk rikelig, det kan være en fordel å ikke drikke bare rent vann, men bland med sukkerholdig saft, farris og juice eller resorb. Noen matvarer vil også ha en stoppende effekt på tarmen. Dersom diareen ikke gir seg må du ta kontakt med lege.



Oversikt over matvarer som kan virke løsende, stoppende og gassdannende på tarminnholdet

STOPPENDE

- Pasta
- Ris
- Blåbærssuppe
- Hvitt brød
- Kjeks
- Te
- Marchmallows

LØSENDE

- Tørket frukt, plommer
- Sukker og søte produkter i store mengder
- Søtningsstoffer (f.eks sorbitol)
- Saft og juice
- Alkohol
- Kaffe

GASSDANNENDE

- Løk
- Kål og kålrot
- Belgvekster (erter, bønner, linser)
- Fiberrikt brød med hele korn
- Tyggegummi og pastiller søtet med sorbitol
- Kullsyreholdig drikke



Klær og stomi

Mange som har fått en stomi er bekymret for hvordan de skal finne klær som passer, og som skjuler posen. Kanskje er det ikke så komplisert likevel, og mye av det du brukte før operasjonen kan sikkert fortsatt være en viktig del av din garderobe.

Marte har selv stomi og deler noen av sine tips med deg her.

TEKST: MARTE HEGSTAD
FOTO: MARTE HEGSTAD OG COLOPLAST

Lette eller lyse klær er et must i garderoben. Men hvordan vil det gå med posen under slike florlette klær? Vil den vises gjennom klærne? Hva om en får lekkasje? Kanskje jeg burde investere i et telt som bekledning, bare for å være på den sikre siden? Eventuelt en heldekkende Tipi for variasjonens skyld, om jeg skal på fest?

Du kan bare droppe teltet først som sist. Tipien kan du for så vidt spare til neste fest, dersom du har lyst på litt ekstra oppmerksomhet. Men bare for oppmerksomheten, ikke for posens del.

Marte har hatt stomi i mange år, og har opparbeidet en god del klestips gjennom denne tiden. Hun er kjent for å være nøye på hvordan hun kler seg og tar seg ut, og en pose på magen trenger ikke å bety at du er nødt til å gjemme deg i store telt av noen klær for å hindre at posen vises.

Tipsene Marte kommer med, tar utgangspunkt i de klærne hun bruker, men tipsene vil selvsagt være overførbare til både kvinner og menn i alle aldre og med ulike klesstiler.

Som Marte selv sier; «Husk at jeg bare er en «Marte i gata» - og ingen lege eller sykepleier, samt at vi alle er forskjellige: Marte har en ileostomi, som har løsere output enn f.eks en colostomi. Det er veldig viktig at du passer på at outputen hele tiden har fri passasje, ellers kan det bli smertefullt, og i verste fall gi lekkasjer. For de som har opplevd dette før, kan de nok skrive under på at dette ikke er noe de anbefaler spesielt, med mindre du er erkefienden deres (og kanskje faktisk ikke da heller).

Lytt til kroppen din, med andre ord.





”

Et tips er å kjøpe seg hold-in-undertøy.



Martes tips

1. PASS PÅ AT OUTPUTEN HAR FRI PASSASJE!

2. IKKE BRUK FOR LØSE KLÆR!

Det som faktisk skjer om en prøver å skjule posen med store klær, er det motsatte av det en prøver på: posen vil ha bedre plass til å røre på seg, og vil dermed kunne vises bedre. Overdeler med mønster, struktur eller striper kamuflerer posen best.

3. VELG STOR NOK POSE

Mange sverger også til miniposer under små eller trange klær. Her kan også det motsatte av det en prøver å oppnå, skje: Posen vil kunne fylles opp så raskt at den begynner å bule under klærne.

Av erfaring så er det bedre å ha en stor pose (som en sørger for at ligger helt flatt inntil kroppen), slik at outputen har større plass til å fordele seg på. Slike miniposer anbefaler hun heller på stranda. (Men ikke hvis stomien er veldig aktiv.) De fleste stomiposer finnes i ministørrelse.

4. EI GOD GAMMELDAGS «TYNNSTRØMPEBUKSE» SOM DE SIER I TRØNDELAG. ELLER NYLONSTRØMPEBUKSE FOR DE SOM BOR Lenger Sør

Ei tynnstrømpeboks kan brukes under det aller meste, ikke bare til kjoler når en skal stæsj seg opp. Og dere menn (og damer også for øvrig altså): det er ikke mange som ser om en har på seg ei

tynnstrømpeboks under arbeidsklærne, joggebuxa eller shortsene (ja, for en kan klippe av beina på de så en får ønsket lengde). Strømpebukser er høye i livet og er med på å holde posen flatt på plass. Ønsker en at posen ligger ekstra flatt, kan en velge ei strømpebukse med litt hold-in i. Her går jeg som regel en størrelse opp, ellers føles det litt for trangt for selve stomien, og det klemmer litt på arrene mine så det blir veldig ømt.

5. HOLD-IN-UNDERTØY

Et annet tips er å kjøpe seg hold-in-undertøy (som fås i de fleste undertøybutikker). Av hold-in-undertøy finnes f.eks. truser, overdeler og strømpebukser.

6. STOMIBELTER - ELLER «TUBETOPPER» OG STRECHY KORSETTER

Det er mange ulike firma som produserer stomibelter. Et stomibelte ser imidlertid mer ut som en tubetopp som en bruker rundt magen og ikke over bryst/mage. Eller som det å bruke den øverste delen av ei strømpebukse, bare at føttene er kuttet av. Altså en slags tube eller wrap en har rundt magen, for å holde ting på plass.

Eksempel på leverandører er NordiCare, Ubri Medical og Rambac Stomidesign. Noen av beltene kan fås i begrenset antall på blå resept, andre må man betale selv.

Nesten lik funksjon som stomitubetopper/-belter, har også **stretchy korsetter**. Med vekt på ordet stretchy, ellers kan det bli veldig ubehagelig over stomien. Disse to har Marte selv kjøpt på henholdsvis HM og MyMuse, for en rimelig penge. Anbefaler så langt det lar seg gjøre, å luftte disse istedenfor å vaske, ellers mister de lett «hold».

7. BODYER

Bodyer får en kjøpt nærmest over alt, f.eks. på HM, Cubus, Gina Tricot osv. I tillegg er det mange nettbutikker som tilbyr bodyer. Bodyen vil, på samme måte som tipsene over, være med på å holde posen flatt under klærne.

8. HIGH-WAIST-KLÆR

High-waist-klær er veldig populært for tiden, enten det er et sassy pencil-skirt med tilhørende cropped top eller high-waist jeans. I tillegg holder de posen perfekt på plass! Slike klær får en, som med bodyene, kjøpt overalt, på vanlige butikker, til vanlige priser.

9. MAMMAKLÆR

Det høres kanskje trist ut å gå i mamma-klær dersom en ikke er gravid, men hu og hei så behagelig det er! Å ha på seg mamma-jeans, er nesten som å ha på seg vanlige jeans, bare med en fastsydd stomi-tubetopp (som aldri glir opp eller ned) i linninga. Anbefales på det varmeste. Det er ingen som kommer til å merke forskjellen på om du har på deg ei vanlig olabukse eller ei mamma-olabukse, da den ekstra supporten i mage/midje, skjules under klærne.

10. POSETREKK

Posetrekk til bruk når en f.eks. er på stranda, eller i intime situasjoner, kan fås flere steder. Disse kan brukes til estetisk å dekke til posen, men har også oftest absorberende materiale.



I julestasen med stomi

De stomiopererte jeg kjenner, sier også det samme; det er no big deal. Det er så klart ingen av oss som går rundt i telt, store laken eller en to nummer for stor joggedress – så prangende er faktisk ikke dagens stomiposer, at noe slikt er nødvendig.

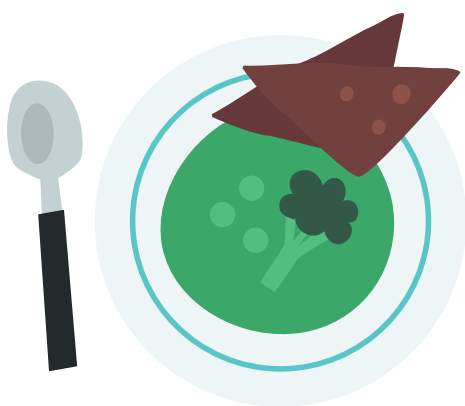
Jentene Marte har pratet med er litt opptatt av å ha høyt liv på enten undertøyet, strømpebuksa eller på skjørt/bukser, slik at stomiposen ligger litt tettere inntil kroppen. Dette er for øvrig ting jentene tenker på også til vanlig – og det blir ikke stort annerledes i jula. Guttene sier at de ikke tenker noe spesielt over det, og at de bruker dress slik de vanligvis bruker når det er en finere anledning.

Skulle forresten stomien begynne å bråke i det Sølvguttene synger jula inn, vil klær med høyt liv og/eller hold-in-effekt kunne dempe dette. Mens Tante Pose går på TV, er det imidlertid kanskje ikke like farlig?

9 gode råd mot luft i posen

En stomipose som er fylt med luft kan være ubehagelig og er mer synlig under klær. Vi gir deg derfor, i samarbeid med helsepersonell og produktspesialister, 9 gode råd for å forebygge luft i posen. Det er individuelt hva som gir luft i posen, også kalt ballooning, så prøv deg frem og finn ut hvilke råd som passer best for deg.

SLIK
FOREBYGGER
DU
BALLOONING



1

Tenk over hva du spiser, og når

Cirka 30 % av luften i tarmen blir dannet under fordøyelsen av mat. Dermed kan du forebygge oppblåst pose ved å tenke over hva du spiser, og når du spiser. Noen grønnsaker som for eksempel kål, brokkoli og løk gir mer luft i tarmen enn andre. På samme måte kan krydder sette i gang systemet. Det er likevel ikke sagt at du skal unngå å spise fiberrike grønnsaker, men tenk over når du spiser den. Du kan for eksempel unngå å spise løk til lunsj, om du skal i middagsselskap om kvelden.



TIPS:

Før en «matdagbok» i et par uker, hvor du noterer dagene/ tidspunktene hvor du opplever oppblåst pose. Det er individuelt hvilke matvarer som gir luft, og i hvor stort omfang. På denne måten får du mer innsikt. Vær også bevisst på sesong-variasjoner, som for eksempel julemånedens fete mat med kål og sommerens skål med friske jordbær.

2

Tenk over hva du drikker

Drikkevarer med kullsyre, kan gi luft i magen. Det samme kan alkohol og drikkevarer med kunstig søtningsstoffer gjøre.



TIPS:

Før en dagbok over ditt væskeinntak, og prøv å erstatte drikkevarer med kullsyre, kunstig søtningsstoffer og alkohol med andre drikkevarer, og se om det reduserer luft i posen. Husk likevel å drikke 1,5- 2 liter væske hver dag.



3

Er det ting du ikke tåler

Intoleranse overfor gluten eller laktose kan gjøre deg oppblåst. Altså kan korn- eller melkeprodukter medvirke til oppblåst pose, dersom du ikke tåler disse matvarene.



TIPS:

Kontakt din fastlege dersom du har mistanke om at du er gluten- eller laktoseintolerant. Du kan også få kostholdsrad av en ernæringsfysiolog.



4

Har du fått nye medisiner eller kosttilskudd?

Generelt er det lurt å følge med på forandringer i det du spiser og drikker, dersom du plutselig får mer luft i posen. Dette gjelder også nye medisiner eller kosttilskudd, om de har en bivirkning som gjør at tarmen produserer mer gass.



TIPS:

Les pakningsvedlegget til medisinerne. Dersom økt gassdannelse er nevnt der, har du kanskje forklaringen.



5

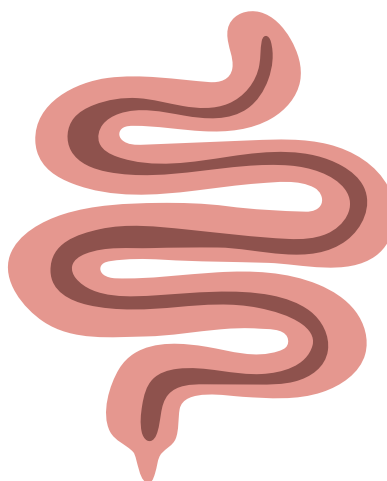
Unngå å svelge luft

Cirka 70% av luften i tarmen har du svelget. Det er mange måter du kan svelge luft på. Du gjør det for eksempel om du tygger tygggummi, suger på drops eller røyker. Tenk over det om du har utfordringer med oppblåst pose.



TIPS:

Når du snakker og tygger samtidig, svelger du mer luft. Så et godt råd er å spise langsomt og tygge maten godt med munnen lukket.



6

Vær oppmerksom på tynt output

Tynn avføring kan i noen tilfeller gjøre at posens filter blir fuktig, eller tette det, så det mister effekt og øker risikoen for oppblåst pose. Hvis filteret er fuktig, bør du skifte pose.



TIPS:

På samme måte som du regulerer kostholdet for å redusere luft i tarmen, kan du regulere det for å gjøre avføringen fastere. Det kan hjelpe med matvarer som blant annet brød, pasta, ris, poteter og bananer.



7

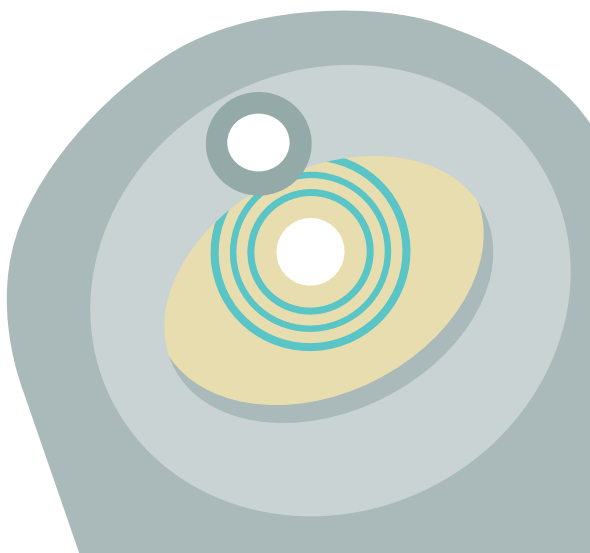
Prøv et stomiprodukt med et annet filter

Det er stomiposens filter, som skal slippe luften ut av posen, uten at det lukter. Det er forskjell på filtre, så dersom du opplever at posen blåser seg opp, har du kanskje bruk for et annet filter, som er mer effektivt.



TIPS:

Er du plaget med luft i posen, kan du med fordel prøve SenSura® Mio med sirkelfilter. Det er Coloplast sitt mest avanserte filter, og det som er dokumentert mest effektivt.



8

Bruk et annet stomiprodukt om natten

Tarmen danner med luft om natten, og derfor opplever mange er problemet med oppblåst pose er størst om natten. Når du sover oppdager du ikke alltid i tide, og det er større risiko for at luften presses ut under platen og dermed forårsaker lekkasje. Det forstyrrer nattesøvnen når det skjer, men bekymringen for lekkasje kan også gi dårligere nattesøvn generelt. En løsning kan være å bruke en større pose om natten, fordi den rommer mer luft.



TIPS:

Et alternativ kan være å bruke en tømbar pose. Åpningen i bunnen gir en mulighet for å «lufte ut», dersom du våkner med oppblåst pose. Så slipper du å stå opp for å ta et fullt stomiskift om natten.



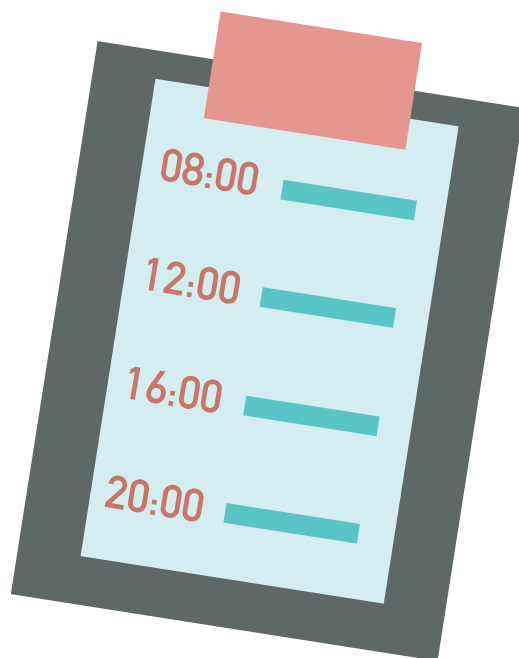
Få en ny rutine

Mange stomiopererte setter på en ny stomipose om morgenen. Etter hvert som dagen, kvelden og natten går, blir filterets kapasitet redusert. Om du i stedet skifter pose om kvelden, før du legger deg, har du et nytt og frisk filter til natten. Da kan du også lettere følge med på om posen blåse seg opp på dagtid når du er våken.



TIPS:

Vær oppmerksom på å skifte til en ny og frisk stomipose i tide for å redusere oppblåst pose. Vi anbefaler å skifte posen minst en gang i døgnet. Andre møter utfordringen med oppblåst pose med å skifte morgen og kveld.



Er uhellet ute?

Opplever du oppblåst pose, så anbefaler vi alltid å skifte pose, så får du et friskt filter.

Er du i en situasjon hvor du ikke kan skifte pose med det samme, bør du unngå å bøye deg brått fremover for eksempel når du setter deg, slik at det ikke blir stort press på posen. Det kan presse mye luft ut gjennom filteret, som da ikke får redusert lukten godt nok.



Har du problemer med luft i posen?

Det bør du ikke godta. Spør din stomisykepleier om råd, eller kontakt Coloplast Assistanse på 22 57 50 20. Det kan finnes en løsning på ditt problem. Optimalt sett ville et filter slippe ut all luft fra posen, slik at den ikke ble oppblåst, men det ville gi mer lukt.



Mat til julefesten



Julen er høytiden hvor vi har mange tradisjoner, og ikke alle er like forenelige med tanke på hvordan magen reagerer. Det er likevel viktig å nyte høytiden, så får man heller prøve seg litt frem, og redusere inntaket av den maten man vet at magen reagerer mest på. For mange kan ribbe være tungt fordøyelig, så da kan kanskje kalkun eller torsk være gode alternativer.

KALKUNFILET MED OVNSBAKTE GRØNNSAKER

Oppskrift - MatPrat

4 porsjoner | Tid: Over 60 min

1 kg mandelpotet eller småpoteter
2 stk. persillerot
1 stk. rødløk
0,67 stk. fennikel
1,33 ss nøytral olje
0,67 stk. kalkunfilet, ca. 1500 g (med skinn)
1,33 ss smør til steking
0,67 ts salt
0,67 ts kvernet pepper
2,67 stilker bladpersille til pynt

SLIK GJØR DU

Vask poteter og del dem i to på langs. Skrell persillerot og løk. Skjær persillerot i staver, løk og fennikel i båter. Legg grønnsakene i en ildfast form, ha på olje og krydre med salt og pepper.

Krydre kalkunfileten med salt og pepper. Brun den på begge sider i en varm stekepanne med smør. Når fileten har fått en fin og gyllen farge på begge sider legg den over i formen med grønnsaker. Stikk inn et steketermometer i den tykkeste delen av fileten. Sett formen i stekeovnen på 180 °C i ca. 1 time, eller til steketermometeret viser en kjernetemperatur på 68-70 °C.

Sjekk om potetene er ferdige med en spiss liten kniv. Trenger potetene lengre tid, kan fileten tas ut av ovnen, pakkes inn i folie og hvile på kjøkkenbenken til potetene er ferdige.

Skjær kalkunfileten i tynne skiver før servering, pynt med friske urter og server gjerne en **fløtesaus** eller et urtesmør til kalkunfileten. Rørte tyttebær eller portvinsgelé smaker også godt ved siden av.



TORSK MED BACON OG GULROTSTUING

Oppskrift - MatPrat

4 porsjoner | Tid: 20-40 min

ca. 800 g torskefilet
200 g bacon

Gulrotstuing:

500 g gulrot
2 ss hvetemel
2,5 dl melk
0,25 ts malt muskat
2 ss hakket frisk persille

SLIK GJØR DU

Trinn du kan merke av

1. Skjær fisken i porsjonsstykker. Kok opp godt med vann i en vid kjele og tilsett salt. Beregn 0,5 dl salt per liter vann. Legg i fiskestykkene og varm opp til kokepunktet. Trekk kjelen til side, sett på lokk og la fisken trekke i 8-10 minutter.
2. Skjær bacon i terninger og stek det i en stekepanne til det er gyllent og sprøtt.
3. Skrell gulrøttene og del dem i terninger eller skiver.
4. Kok gulrotbitene møre i lettsaltet vann. Hell av kokevannet.
5. Dryss melet over gulrotbitene og bland raskt.
6. Rør inn melk og kok opp under omrøring. Pass på at det ikke brenner seg i bunnen. Smak til med muskat og litt salt og pepper.
7. Kok stuingen på svak varme til gulrøttene er møre. Tilsett litt mer melk om du synes stuingen blir for tykk.
8. Server med kokte poteter og dryss litt hakket persille over ved servering.

TILSLØRTE BONDEPIKER MED RESTER AV JULEKAKER

Oppskrift - MatPrat

4 porsjoner | Tid: Under 20 min

Luksusvarianten av tilsørte bondepiker! En enkel dessert, der du bruker rester av julekaker, og anretter dem sammen med fløysmyk krem og deilige multer. La festen begynne!

ca. 200 g rester av julekaker
(biscotti, krumkaker, pepperkaker eller lignende, eventuelt andre typer kjeks)
3 dl kremfløte
1 ss sukker
8 ss multer

SLIK GJØR DU

Knus rester av julekaker i mindre biter.

Pisk kremfløte med litt sukker til en luftig krem, tilsett eventuelt noen frø fra vaniljestang eller litt vaniljesukker i kremen om du ønsker.

Legg pisket krem, knuste julekaker og multer lagvis i noen pene glass eller skåler.



ENKEL ISKAKE TIL JUL

Oppskrift - MatPrat

Tid: Under 20 min

Enkel iskake til jul. Dette er løsning nummer 1 om du har fått gjester på rappen! En deilig iskake med popcorn, godteri og knasende julekaker. Dette vil både imponere gjestene dine og smake skikkelig godt! (8 porsjoner)

1 boks vaniljeis
100 g popcorn
100 g assortert smågodt
10 stk. assorterte julekaker
2 ss kakestrøssel

SLIK GJØR DU

Hold isboksen noen sekunder under lunkent vann så isen slipper boksen. Ta av lokket og snu boksen over på et serveringsfat.

Pynt med popcorn, smågodt, julekaker og kakestrøssel. Server med engang!

Blir det noe til overs og den ikke har smeltet helt, kan den settes tilbake i fryseren!



ROCKY ROAD

Oppskrift og video - MatPrat

Tid: Under 20 min

Rocky road må vel være julens diggeste konfekt! Mørk sjokolade med marshmallows, rice crispies, dumle, pistasjenøtter og tørkede tranebær. Perfekt til kaffen, eller når du har lyst på noe søtt.

150 g smør
3 ss lys sirup
400 g sjokolade
1 pk mini marshmallows (à 150 g), eventuelt store marshmallows
30 g rice krispies
1 pk dumle sjokolade (à 120 g)
150 g pistasjenøtter
80 g tørkede tranebær
eventuelt 1 ss kakestrøssel til pynt

SLIK GJØR DU

Trinn du kan merke av

1. Smelt smør og sirup i en liten kjele.
2. Knekk sjokoladen i mindre biter. Trekk kjelen av platen og ha i sjokoladen. La den stå i 5 minutter slik at sjokoladen smelter.
3. Kle en liten form med bakepapir (ca. 20x20 cm).
4. Bland sammen marshmallows, rice crispies, dumle - delt i to, grovhakkede pistasjenøtter og tranebær i formen. Dersom du bruker store marshmallows kan du klippe eller kutte dem i mindre biter. Obs! Sett gjerne litt til side av hver ting slik at du kan drysse over noe som pynt.
5. Rør sjokoladeblandingen sammen, og se til at all sjokoladen har smeltet.
6. Hell sjokoladeblandingen over i formen og rør litt med en skje slik at sjokoladen renner godt ned mellom alle godsakene.
7. Dryss over litt til pynt. Du kan også pynte med litt kakestrø om du vil!
8. Sett kjølig, slik at sjokoladen stivner før du skjærer konfekten i passende biter.

Når kroppen endrer seg Finn riktig passform

Kroppene våre endres kontinuerlig. Hvis du lever med en stomi kan området rundt stomien endre seg på grunn av vektendring, sykdom og andre faktorer.

Da Meshas kropp endret seg byttet han til SenSura® Mio Concave. Det forbedret hverdagen hans og gjorde han tryggere.



SenSura Mio Concave er den eneste hudplaten spesielt designet for brokk og buler. Den gir et sikkert feste ved bevegelse.

SenSura Mio Concave
En god tilpasning er forskjellen

"SenSura Mio Concave omfavner bulen på magen min og føles mye bedre og naturlig på huden - stjerneformen er veldig behagelig."

Mesha | Lever med en ileosotmi



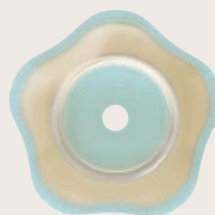
Sjekk din passform ved å scanne QR-koden.

 **Coloplast**

SenSura Mio Concave er den eneste hudplaten som er designet for kroppsprofiler som går utover. De unike egenskapene sikrer en bedre tilpasning for pasienter med brokk og buler rundt stomien.



Stjerneformet hudplate passer godt over kurvede områder.



Festesoner for bedre komfort ved bevegelse.



Innebygget stabilitetsring stabiliserer den indre kjernen.

For meg er ingen spørsmål rare!

Iselin, sykepleier i Coloplast

Våre
erfarne sykepleiere
tilbyr kundeservice og
produktveiledning på

 **22 57 50 20**

Man-fre 9-16



[Ostomy Care](#) / [Continence Care](#) / [Wound & Skin Care](#) / [Interventional Urology](#)

Coloplast er et registrert varemerke eid av Coloplast A/S © 12-2022
Alle rettigheter er forbeholdt Coloplast A/S, 3050 Humlebæk, Danmark

Coloplast Norge AS
Postboks 162 Manglerud
0612 Oslo
Telefon 22 57 50 00
www.coloplast.no