

Assistanse

INFORMASJON OG GODE RÅD FRA COLOPLAST | TEMAMAGASIN - OPPSKRIFTER 1. UTGAVE

OPPSKRIFTER





Mat og stomi – er det vanskelig?

Med denne oppskriftssamlingen ønsker vi å gi litt inspirasjon til nye oppskrifter, og litt generelt om kosthold for deg som er stomioperert. Det er viktig at man ikke lar stomien begrense kostholdet, du skal i utgangspunktet kunne leve tilnærmet slik du gjorde før operasjonen. Det kan være at du må justere og tilpasse noen av oppskriftene til deg og dine behov, da vi kan reagere ulikt på mat. Likevel er det noen tips som kan være fint å ta med seg.

Snakk alltid med stomisykepleier eller annet helsepersonell som kjenner din situasjon, og vil gi deg råd som tilpasses deg dersom du opplever utfordringer. Ønsker du å bedre forstå hva som skjer med maten du spiser, kan artikkelen om fordøyelsessystemet være fin å lese.

I artikkelen om mat og stomi får du noen tips om hva som kan være lurt å tenke på avhengig av hvilken stomitype du har. Her finner du også noen tips til mat som kan hjelpe deg ved diaré eller forstoppelse.

Vi håper temaheftet Assistanse – oppskrifter er noe du har glede og nytte av å lese. Ønsker du å motta andre Assistanse magasiner fra Coloplast kan du registrere deg på www.coloplast.no/assistanse

Stomiliv

Coloplast ønsker å være en trygg leverandør av stomiprodukter og tjenester som kan gjøre hverdagen enklere for deg som er stomioperert. Du vil finne mer informasjon fra oss under én felles overskrift; #stomiliv. Her samler vi all vår kunnskap, tips, råd og historier, som du vil se både her i bladet og på alt vi gjør i alle kanaler.

Lena Lyseggen Brenden

Lena Lyseggen Brenden
Ansvarlig redaktør

Coloplast®
Assistanse

Ansvarlig redaktør

Lena Lyseggen Brenden

Redaksjon

Lena Lyseggen Brenden
Anne Gro Mehren

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 2-2023

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



Mat og stomi

Mat er en av våre gleder i livet. Alle med stomi kan stort sett leve og spise som før, og det er naturlig at man i de første ukene etter en operasjon vil oppleve redusert appetitt mens kroppen bruker tid på å komme seg etter inngrepet.

TEKST: ELLEN SOFIE IVERSEN

Etter operasjonen er det viktig å spise regelmessig og godt, og akseptere at det jevnlig kommer noe i posen. De fleste kan spise det de gjorde før operasjonen. Forskning viser at tarmsystemet raskere vil fungere normalt etter operasjonen dersom man spiser ordentlig mat og et variert kosthold, noe tarmbakteriene er avhengig av. Det kan likevel være greit å starte forsiktig og spise lettfordøyelig mat de første ukene. Dette kan være løff og lette karbohydrater, samt fiskeboller, kylling, kalkun, fisk, kokte grønnsaker, ris og pasta.

Spis små, hyppige måltider og tygg maten godt. Prøv deg frem og lytt til kroppen din, den vet hva du trenger.

For alle med stomi eller reservoar er det viktig å drikke rikelig. Colostomiopererte trenger 1-2 liter daglig, ileo- og urostomiopererte minst 2 liter. Vær oppmerksom på at høyt vanninntak kan gi økt output for ileostomiopererte. Det kan være lurt å blande farris med eplejuice for å få i seg salter og binde væske. Eventuelt resorb som kan kjøpes på apoteket.

Opplever du redusert appetitt eller ubehag de første ukene etter stomioperasjonen, kan det være nødvendig å supplere med protein- og energidrikker fra apoteket.

Det finnes dessverre få studier som omhandler næringsopptak hos pasienter med ulike typer stomi. I de studier som finnes har pasienter redegjort for sitt matinntak. Av dette har man trukket visse konklusjoner med tanke på hvilke matvarer og måltidsplaner som passer for stomiopererte.

TARMGASSER OG LUKTPROBLEMER

Tarmgasser vil komme naturlig og i noen tilfeller høres også lyder. Å spise flere små måltider i løpet av dagen kan redusere utvikling av gass i tarmen. Noen matvarer som kan være til hjelp for tarmen er yoghurt, karve eller fennikel. Hvordan tarmen reagerer på ulike matvarer er individuelt, så du må prøve deg frem selv. Det er også enkelte matvarer som produserer mye tarmgass. Disse kan du spise mindre av eller unngå, for å redusere lukt.

Det er filter på posene som vil redusere lukt, du kan også få ulike deodoranter eller luktfjernere man kan ha direkte i posen før bruk eller ved tømning.



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 flere 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 og 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 blåbærsaft. 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 diaréen ikke gir seg må du ta kontakt med lege.

OVERSIKT OVER MATVARER SOM KAN VIRKE LØSENDE, STOPPENDE OG GASSDANNENDE PÅ TARMINNHALDET:

Stoppende

- Pasta
- Ris
- Blåbærsuppe
- Hvitt brød
- Kjeks
- Te
- Marshmallows

Løsende

- Tørket frukt, plommer
- Sukker og søte produkter i store mengder
- Søtningstoffer (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
- Kullsyrholdig drikke



Colostomi

- Tygg maten godt, og ta deg tid når du spiser
- Tilstrekkelig væskeinntak er viktig
- Vis forsiktighet med gassdannende matvarer
- Tygg gjerne med lukket munn, så svelger du mindre luft som kan gi gassdannelser
- Motvirk forstoppelse gjennom et regelmessig inntak av frukt, grønnsaker og grovt brød.
- Matvarer som kan gi luktsterk luft i tarmen er: løk, kål, mais, sterkt krydret mat, fisk, antibiotika og enkelte vitaminpreparater.

Urostomi

- Du kan spise som før operasjonen
- Noen matvarer kan gi lukt av urinen, for eksempel asparges
- Sur urin lukter mindre enn alkalisk, spis gjerne mat som inneholder vitamin C
- Legemidler kan misfarge urinen, snakk med lege om du er usikker

Ileostomi

- Ingen matvarer bør utelukkes fra kosten om du ikke får problemer med dem
- Matvarer som kan gi problemer er spesielt fiberrike eller gassdannende
- Konsistensen på maten er viktig. Tygg godt! Mat som tennene ikke kan tygge i stykker vil gjerne gi problemer i tarmen.
- Mengden mat og regelmessige måltider er viktig. Unngår man store mengder mat på kvelden slipper man kanskje å stå opp å tømme posen om natten.
- I tykktarmen absorberes væske og salter, og derfor kan ekstra tilførsel av væske og salter være nødvendig når man har en ileostomi. Ditt væskebehov beregnes ut ifra din vekt i kg x 30 ml (eks 70 kg x 30 = 2100 ml)

Stoppende og løsende effekt av maten kan være av interesse (se oversikt)



*Magevennlig
god mat*



QUINOABOWL med egg og hummus

Med kalde poteter og noen skiver spekeskinke tryller du fram denne lille godbiten i løpet av få minutter. En super liten munnfull til aperitiffen, eller som én av flere norskinspirerte tapas.

2-3 porsjoner

kokt quinoa
1 pakke baby leaf salat
1/2 agurk
6 cherrytomater
1 klementin, røde druer eller granateplekjerner
1/2 dl hakket grønn del av vårløk
2-3 egg
2 ss kaldpresset olivenolje
en skvis sitron
salt og pepper
friske urter

SLIK GJØR DU

Fyll en kjele med vann. Legg i ønsket antall egg. Idet vannet begynner å boble, tar du tiden. 5-6 minutter gir perfekt kokte, smilende egg. Når eggene er ferdig, stopper kokeprosessen ved å skylle eggene i iskaldt vann i noen minutter. Ta deretter fram to passende store skåler. Kutt opp grønnsakene og frukt. Start med å dandere babyleaf salat i bunn før du legger i kokt quinoa. Legg deretter i grønnsaker og frukt. Ringle over en god, kaldpresset olivenolje og en skvis sitron. Skrell eggene og del dem i to. Krydre med salt og pepper og pynt med friske urter. Server gjerne med litt magevennlig hummus.



HØSTFARGET GRØNNSAKSGRYTE med kylling

Denne grønnsaksgryta inneholder deilig søtpotet, som gir gryta et herlig, oransje og høstfarget preg. Da den kokes i mange timer, vil de aller fleste grønnsakstrælene være kokt ut. Dermed vil det være lettere å fordøye, selv for de med en litt følsom stomi. Denne grønnsaksgryta kan med lette grep gjøres om til en suppe, dersom en ønsker det. Suppe kan være enda enklere å få i seg dersom magen er kranglete, eller en har dårlig matlyst. Man kan lage gryta i en slow cooker dersom man har det, eller bruke en vanlig stor gryte. (Oppskrift: Marte Hegstad)

Urte- og smørblending

1 hel potte gressløk, klipt i småbiter
2 store never fersk rosmarin
2 valgfri buljongterninger (f. eks. en grønnsaksbuljong og en kjøttbuljong)
100 gram smør
3 ss solsikkeolje

Grønnsaker og kjøtt

600 gram fersk spinat, skylt og klipt i biter
150 gram ferske aspargesbønner, kuttet i små biter
1 middels stor søtpotet, skrelt og kuttet i terninger
1 stor squash, kuttet i terninger
600 gram kyllingfilet, skjært i terninger

Brun urte- og smørblendingen på sautefunksjonen i slow cookeren. I vanlig gryte bare freser du det litt på middels varme. Ha så i kyllingen og sauter/stek den lett. Skru så av slow cookeren. Gryta lar du bare stå på. Så har du i alle grønnsakene, og blander godt. Slow cookeren settes på "slow cook high" og skal putre under lokk i ca. 5 timer. Bruker du gryte, tilsetter du et par dl vann, og så skrur du opp på høy varme noen minutter. Når det begynner å koke, skrur du ned til lav varme og setter på lokk. La det stå i 4-6 timer, åpne lokket og rør av og til.

Suppevariant:

Dersom du ønsker noe enda "lettere" til magen, kan du tilsette et par liter vann, enten du bruker slow cooker eller vanlig gryte. Da må du huske å smake til med mer salt, slik at det ikke blir tam smak. Sliter du med væsketap, kan du godt koke opp litt ris og ha i suppa før servering. Ris er god på å binde vann i kroppen. Du kan gjerne ha litt ekstra krydder på bordet, siden risen tar opp mye av smaken. Dersom du sliter med å få i deg nok kalorier, kan noe av vannet i suppa byttes ut med fløte. En kartong fløte kan også tilsettes gryterett-varianten, og gryta vil da få en mer kremet, rund smak. Serveres med en klatt rømme på toppen, og godt flatbrød.





SQUASHBRØD

1 brød

3 egg
250 g cottage cheese
1 squash, revet (200g)
10 g chiafrø
150 g bokhvetemel
150 g havregryn*
1 ts bakepulver
1/2 ts salt

Sett stekeovnen på 200°C og kle en liten brødform med bakepapir. Ta fram en bakebolle, ha i egg og cottage cheese og kjør glatt ved hjelp av en stavmikser. Riv squash med et rivjern og bland i røra. Tilsett chiafrø, bokhvetemel, havregryn, bakepulver og salt og bland godt sammen. Hell deigen over i brødformen og strø over litt chiafrø eller havregryn til pynt om du vil. Stek brødet midt i ovnen i omtrent 45–50 minutter eller til brødet er gyllent i fargen. Ta brødene ut av ovnen og bank forsiktig på undersiden av brødet. Hører du en hul lyd, er brødet ferdig. Avkjøl brødet på rist og nyt med godt pålegg. Brødet holder seg saftig i mange dager om du oppbevarer det i kjøleskapet. Det kan også fryses.

*for glutenfri, velg glutenfri havregryn

ITALIENSK SPAGETTIGRATENG

Oppskrift: Marte Hegstad

Urte- og smørblanding

En stor klatt sætersmør
3 ss fin olivenolje
1 fedd hvitløk, finhakket
1 løk, finhakket
1 ss oregano
1 ss estragon
1 ss rosmarin
1 ss spisskummen
1 ss paprikakrydder

Tips: Lag gjerne blandingen noen timer før slik at urtene trekker godt inn i fettete – da setter de mer smak på maten.

Grønnsaksblanding

6 sjampinjonger, finhakket
1 aubergine, skrelt og finhakket
½ paprika, finhakket
2 terninger grønnsaksbuljong
1 ts salt
2 ts pepper
1 boks hakkede tomater
1 dl rødvin (kan erstattes med litt vann)

Bechamelsaus

100 gram smør
1 dl mel (kan evt erstattes med maizena)
1 ts salt
1 ts pepper
3 dl revet hvitost
6 dl melk (evt. laktosefri melk/rismelk e.l.)

Annet

Revet ost til topping
500 gr kjøttpølse uten skinn, skåret i biter
200 gram spaghetti (bruk en snarkokt type (4–5 min), evt. fersk spaghetti)

Fres urte- og smørblandinga i ei stor panne i ca. 2 minutter. Så heller du i grønnsaksblandinga, koker opp og lar det småputre i minst to timer. Det bør kokes såpass lenge, slik at fibrene/trælene i grønnsakene er godt nok varmebehandlet. Mens det putrer i panna, smelter du smør i en kasserolle, og visper inn mel og krydder. Tilsett melk og lag jevning. Når sausen tykner, tar du kasserollen av plata og tilsetter 3 dl revet ost og rører det inn til det smelter. Kutt pølser og ha de i steikepanna de siste minuttene av kokinga. Bruk ei litt langpanne eller ildfast form og legg halvparten av steikepanneblandinga oppi. Legg så spagettien oppå, og dekk til med resten av steikepanneblandinga. Hell ostesausen over, og topp med revet ost. Gjerne strø litt oregano på toppen også. Stekes i forvarmet ovn på 225°C i ca. 20 minutter på midterste rille. Kan serveres «bar», eller med godt brød og salat til. Ypperlig til frysing.



LUN MAT

for kalde dager

OPPSKRIFT OG BILDER: WWW.MATPRAT.NO



REINSDYRFILET med pastinakkpuré og nøttesmør

4 porsjoner | Tid: 40-60 min

800 g ytrefilet av reinsdyr, eventuelt indrefilet, mørbrad eller flatbiff

1 ts salt

½ ts pepper

2 ss smør eller margarin til steking

Pastinakkpuré:

1 kg pastinakk

50 g smør

1 dl fløte

Stekt pastinakk:

250 g pastinakk

2 ss smør til steking

1 ts sukker

Nøttesmør:

100 g smør

50 g grovhakkede hasselnøtter

SLIK GJØR DU

Skrell pastinakk og kutt i grove biter. Kok bitene møre i en kjele med vann. Krydre kjøttet med salt og pepper. Brun det godt på alle sider i en stekepanne med margarin, og legg det over i en ildfast form. Stikk inn et steketermometer og stek i ovn på 125 °C. Kjøttet er medium stekt ved 60 °C. Ønsker du kjøttet mer stekt lar du det stå i ovnen litt lenger, ved 75 °C er kjøttet gjennomstekt. La kjøttet hvile litt før du skjærer i det.

Hell vannet av pastinakken, la dem dampe seg litt tørre i kjelen og bruk en stavmikser eller hurtigmikser til å kjøre den til en glatt mos. Rør inn smør og fløte. Om du vil ha en ekstra jevn og fin puré, klem puréen gjennom en sikt, 1-2 ganger.

Skrell pastinakk til steking. Del dem i lange, tynne staver. Ha smør i en varm stekepanne, ha i pastinakken og dryss over sukker og salt. Stek dem til de er møre og har fått en fin, gyllenbrun farge.

Lag nøttesmør. Smelt smør i en varm stekepanne, og la det bli nøttebrunt.

Ha i grovhakkede hasselnøtter.

Anrett reinsdyrfilet på tallerkener med pastinakkpuré, stekt pastinakk og nøttesmør. Pynt gjerne med litt frisk timian eller andre urter.



MIDDELHAVSGRYTE med lam

6 porsjoner | Tid: over 60 min

1 kg fårikålkjøtt eller lammebø i skiver

150 g bacon

2 ss olje

2 stk rødløk i båter

1 stk fennikel i båter

1 stk aubergine i tykke skiver

400 g potet med skall, delt i to

8 stk aromasopp eller sjampinjong

2 boks hermetiske tomater, gjerne

cherrytomater

4 båt hvitløk, finhakket

2 dl rødvin

1 ss sukker

2 dl sorte oliven

2 dl kapers med stilk

4 ss hakket bladpersille

4 ss hakket frisk basilikum

SLIK GJØR DU

Kutt bacon og lammekjøtt i store biter og brun det raskt i en gryte i 2-3 minutter. Ha kjøttet over i en ildfast form.

Brun grønnsakene raskt i gryta og tilsett resten av ingrediensene.

Bland alt i den ildfaste formen, ha på lokk eller aluminiumsfolie og sett i ovn på 150 grader i 4 timer, eller 2 timer på 225 grader. Fjern lokk eller folie den siste halvtimen for å få litt farge på kjøtt og grønnsaker.

Serveres med brød.



KRYDRA BONDEPIKER

4 porsjoner | Tid: 20-40 min

3 stk eple eventuelt 1,5 dl eplemos
6 ss sukker
½ dl vann
2 ss smør
6 ss brødrasp
1 ts malt kanel
3 dl kremfløte

SLIK GJØR DU

Skrell og kutt epler i terninger, ta bort kjernehuset. Ha terningene i en kasserolle sammen med fire spiseskjeer av sukkeret og alt vannet. Kok til eplene er møre og begynner å mose seg. Avkjøl. Man kan også kjøpe ferdig eplemos. Da skal 1,5 dl mos brukes til denne oppskriften. Smelt smør og resten av sukkeret sammen i en stekepanne. Tilsett brødrasp og fres godt. Krydre med kanel og avkjøl. Pisk fløten luftig. Anrett eple, krem og brødrasp lagvis i skåler eller glass og server umiddelbart.

En deilig, enkel og tradisjonsrik dessert med eple, krem og brødrasp.

”

For alle med stomi eller reservoar
er det viktig å drikke rikelig.



Påskemat



PINNEBRØD med sjokolade og nøtter

4 porsjoner | Tid: Under 20 min

500 g hvetemel • 2 ts bakepulver • 1 dl sukker
1 ts salt • 1 dl nøytral olje • 2 dl lunkent vann
200 g sjokolade • 200 g hasselnøtter eller mandler

SLIK GJØR DU

Bland det tørre. Spe med vann og olje til du får en smidig deig.
Grovhakk sjokolade og nøtter og elt det godt inn i deigen.
Del deigen i fire emner. Trill til pølser i passende lengder.
Tvinn dem rundt en pinne og stek på bål eller grill til de er gylne og deigen slipper pinnen.

GRILLET TORSK I FOLIE

4 porsjoner | Tid: 20-40 min

1 stk. rødløk
1 stk. løk
2 stk. gul paprika
2 stk. rød paprika
0,25 ts salt
0,25 ts pepper
800 g torskefilet , i stykker á 200 g
3 ss romtemperert smør
2 ss finhakket frisk timian eller bladpersille
0,25 ts salt
0,25 ts grovkvernet pepper

SLIK GJØR DU

Rens løk og paprika. Kutt grønnsakene i grove biter og fordel dem utover på ark med aluminiumsfolie. Krydre med litt salt og pepper. Bruk gjerne andre grønnsaker du liker, husk bare å kutte dem i jevne biter. Bruker du en grønnsak som trenger litt ekstra koketid, kan du kutte denne i mindre biter slik at du får en jevn grilling av grønnsakene. Legg torskefilet på toppen av grønnsakene. Bland sammen smør, urter, salt og pepper. Smør urtesmøret på fiskestykkene. Pakk aluminiumsfolien sammen og legg pakkene på grillen til grønnsakene er møre, og fisken er dampet ferdig, 5-6 minutter.

Vær forsiktig når du løfter pakkene av grillen, slik at fiskekraften inni ikke renner ut. Server grillet torsk i folie med kokte eller ovnsbakte poteter og en frisk salat.



FOLIEBAKTE LAMMEKOTELETTER

4 porsjoner | Tid: Over 60 min

De gamle grekerne tilberedte lammekjøttet i en lukket kule slik at ikke fienden ikke skulle oppdage matlukten. Denne metoden sies å stamme fra Klefterne, en bande greske gerlijaer, som kjempet mot tyrkerne i det 19. århundrede. I denne oppskriften er kulen erstattet med aluminiumsfolie, men prinsippet med å bevare god lukt og smak inne i formen er det samme. På denne måten vil kanskje naboene dine heller ikke komme på uanmeldt besøk ...

8 stk. ferdig marinert lammekotelett
1 beger cherrytomat
1 stk. gul eller grønn squash
150 g fetaost
4 stk. laurbærblad
1 ts salt
0,5 ts kvernet pepper

Urte og hvitløksmarinade

3 dl olivenolje
saften av 1 stk. sitron
1 ss hakket frisk oregano
0,5 ss grovhakket frisk timian
4 båter finhakket hvitløk

Lag 4 doble aluminiumsflak, ca. 30x30 cm, som små skåler. Fordel kjøttet i de fire formene, dryss over salt. Om du ønsker å

marinere kjøttet selv: Legg lammekoteletter i en dobbel plastikkpose. Ha olivenolje, sitrønsaft, urter, hvitløk og pepper i posen. Bland alt godt og la kjøttet marinere i romtemperatur i to timer, eller kjølig natten over. Se ingrediensene til marinaden til venstre. Kutt squash i terninger, ca 2,5 cm, og legg over kjøttet sammen med tomater. Smuldre over ost og legg et laurbærblad i hver pakke. Press folien sammen slik at pakkene er helt tette. Legg de på grillen på middels varme og la det steke ca. 20-30 minutter til kjøttet er mørt. Server gjerne med grillede hvitløksbaguetter. Legg en hvitløksbaguett i dobbelt lag folie og legg den på grillen, ved middels varme. La den ligge ca 5-10 minutter til smøret er smeltet.

Lyst på noe litt søtt, litt salt, crunchy og samtidig friskt? Lag lammeburger med rødkål og spinat – toppet med en deilig blanding av feta, pistasjnøtter og mynte. Kanskje blir dette din nye favoritt!

LAMMEBURGER

4 porsjoner | Tid: 20-40 min

600 g kjøttdeig av lam
1 ts salt
0,5 ts pepper
0,5 dl vann
2 ss margarin eller olje til steking

Fetaostcrumble

200 g fetaost
60 g grovhakkede pistasjnøtter
2 ss finhakket frisk mynte
skall av 0,5 stk. sitron

Tilbehør

1 stk. rødkål (ca. 400 g)
saft av 0,25 stk. sitron
4 stk. hamburgerbrød
1 pk babyspinat (65g)
2 ss flytende honning

SLIK GJØR DU

Ha lammekjøttdeig, salt, pepper og vann i en bolle og rør deigen sammen. Ikke rør for lenge, deigen skal ikke bli seig. Del deigen i burgere à 150 g. Ha litt vann på en fjøl og form deigen til runde kaker som klemmes ut til store, flate burgere.

Smuldre fetaost i en lien bolle og bland det sammen med grovhakkede pistasjnøtter, mynte og finrevet sitronskall. Snitt rødkål fint, en osthøvel eller skreller kan gjøre denne jobben enklere.

Stek burgere i en stekepanne med margarin eller olje. Bruk sterk varme og stek på den ene siden til det pipler ut kjøttsaft. Snu burgerne og stek videre på den andre siden til det igjen pipler ut kjøttsaft. Da er burgerne medium stekt. Pensle gjerne burgerne med litt olje og legg dem på grillen. Da får du en ekstra god smak på burgerne.

Varm burgerbrød og klem litt sitronsaft over rødkålen rett før servering. Fyll hamburgerbrødene med crispy rødkål, stekte lammeburgere, frisk spinat og topp med fetaostblandingen. Ringle over litt honning tilslutt.





Kvikklunskake

1 stk | Tid: Over 60 min

3 stk. egg
150 g sukker
90 g hvetemel
2 ss kakaopulver
1 ts vaniljesukker
1,5 ts bakepulver
75 g smør
50 g mørk kokesjokolade

Sjokoladekrem

300 g lys kokesjokolade
200 g smør
200 g melis

Pynt

5 stk. Kvikklunsi

SLIK GJØR DU

Sjokoladekake

Forvarm ovnen til 170 °C. Pisk egg og sukker til en luftig og stiv eggedosis, 6-8 minutter. Sikt mel, kakaopulver, vaniljesukker og bakepulver i eggedosisen. Vend melblandingen forsiktig inn med en slikkepott. Smelt smør i en kjele, knekk opp kokesjokolade og ha den i det smeltede smøret. La stå noen minutter slik at sjokoladen smelter, og rør rundt til sjokoladeblandingen blir jevn og fin. Hell blandingen i røren og vend rundt med en slikkepott slik at alt blander seg godt. Hell røren i en smurt springform (24 cm) kledd med bakepapir, og stek kaken midt i ovn i ca. 35 minutter. Avkjøl kaken på rist.

Sjokoladekrem

Knekk sjokolade i biter og ha dem i en bolle. Sett bollen over en liten kjele med vann (vannbad). Obs! Bollen bør ikke komme i kontakt med vannet, da det kan bli for varmt for sjokoladen. Sett kjelen på kokeplaten og la vannet småkoke. Rør i sjokoladen innimellom, og ta den av platen straks den har smeltet. Du kan også smelte sjokoladen i mikrobølgeovn. Kjør romtemperert smør og melis sammen i en kjøkkenmaskin med K-visp til blandingen er luftig og lys gul, ca. 5 minutter. Hell avkjølt, smeltet sjokolade i bollen og pisk til alt er godt blandet, 5-7 minutter. Obs! Er sjokoladen for varm vil kremen sprekke. Smør sjokoladekremen så den dekker hele kaken. Del kvikklunsi i to og plasser på sidene av kaken. Pynt kaken med resterende sjokoladekrem og grovhakket kvikklunsi.

Smakfull *sommermat*

OPPSKRIFT OG BILDER: WWW.MATPRAT.NO





MANDELPOTET med spekeskinke

Med kalde poteter og noen skiver spekeskinke tryller du fram denne lille godbiten i løpet av få minutter. En super liten munnfull til aperitiffen, eller som én av flere norskinspirerte tapas.

4 porsjoner | Tid: Under 20 min

200 g ferdig kokte mandelpotet
6 skiver spekeskinke
½ stk vårløk eller litt persille

SLIK GJØR DU

Skrell og del kalde poteter i passe store biter. Skjær spekeskinke i biter eller skiver og rull dem sammen. Fest spekeskinken på potetene med en tannpirker eller liknende. Plasser potetene på et fat og dryss over litt hakket vårløk eller persille. Server med en god rømme- og urtedressing eller blåmuggostdressing. Har du ikke mandelpotet kan selvfølgelig andre poteter også brukes. Del potetene i 1,5-2 cm tykke skiver.

SALADE NIÇOISE

Denne klassiske, franske salaten har navnet sitt fra byen Nice i Provenceområdet.

4 porsjoner | Tid: Under 20 min

4 stk egg
4 stk potet
150 g aspargesbønner
1 boks hermetisk tunfisk i olje
4 stk tomat i båter
½ stk agurk i terninger
1 stk rødløk i ringer
50 g sorte oliven
4 ts kapers
1 stk hodesalat
8 stk ansjosfilet

Dressing:

1 dl virgin olivenolje
3 ss hvitvinseddik
2 ts dijonsennep
1 båt hakket hvitløk
ca. ½ ts sukker (evt. litt mer)



SLIK GJØR DU

Kok eggene i 6-8 minutter til de er "smilende". Legg eggene i rennende, kaldt vann til de er helt avkjølt. Skrell eggene og del dem i to. Kok poteter og la aspargesbønnene koke med de siste 2-3 minuttene. Avkjøl bønnene i kaldt vann. Skrell potetene og la dem bli kalde. Skjær potetene i biter og ha dem i en salatbolle. Tilsett bønner, tunfisk, tomatbåter, agurk, rødløk, oliven, kapers og grovrevet salat. Bland alt lett og legg ansjos og egg på toppen. Bland dressing og hell den over salaten like før servering. Pynt eventuelt med litt tynt høvlet parmesanost ved servering.



GRILLSPYD med kamshjell og appelsin

Den milde, søtlige smaken på kamshjell får friskt og nydelig følge av appelsin på disse små grillspydene som godt kan erstatte ventepølsa til de litt eldre, sultne gjestene dine.

4 porsjoner | Tid: 20–40 min

- 12 stk kamshjell
- 1 ss flytende honning
- 1 stk appelsin
- 1 ss revet frisk ingefær
- 2 ss olje

SLIK GJØR DU

Legg grillspyd av tre i vann. Tin kamshjell om de er fryst, og fjern det harde muskelfestet som sitter på skjellmuskelen.

Del appelsin i to og deretter i fire. Del tre av bitene i til sammen like mange biter som antall kamshjell.

Press saften av den siste appelsinbiten i en skål og bland inn honning og revet ingefær. Sett til side.

Tre kamshjell og appelsin annenhver gang på grillspyd, pensle med litt olje og krydre med litt salt og pepper

Grill spydene på høy varme 1 minutt på hver side. Løft dem litt vekk fra varmen og pensle dem med marinaden. (Kamshjell skal ha kort varmebehandling, ellers vil de bli tørre og harde. De kan godt være litt rå i midten.)

Server med en gang, og drypp over resten av marinaden.



SKALLDYRPASTA

Skalldyr er aldri feil! Med blåskjell, hjerteskjell, masse hvitløk og deilig dill blir nok dette en favoritt.

6 porsjoner | Tid: 20–40 min

- 1 pk tagliatelle
- 2 stk sjalottløk
- 2 båter hvitløk
- 200 g blåskjell
- 200 g friske hjerteskjell
- 2 ss olivenolje
- 1 dl hvitvin eller eplejuice
- 2 ss finkuttet frisk gressløk
- 2 ss finkuttet frisk dill
- saften av ½ stk sitron
- 3 dl kremfløte
- 4 stk finkuttet vårløk
- 1 pk cherrytomat
- 1 ss sriracha (asiatisk chilisaus)

SLIK GJØR DU

Kok pasta som anviset på pakken, hell over i en sil og skyll i kaldt vann. Sett til side. Skrell og finkutt sjalottløk og hvitløk. Del tomatene i to.

Skyll og vask skjellene godt i rennende kaldt vann. Kast skjell som ikke lukker seg hvis du «kakker» på dem, eller skjell som er skadet.

Fres sjalottløk og hvitløk i olivenolje. Tilsett skjellene. Hell i hvitvin og damp skjellene i noen minutter til de har åpnet seg. Fisk opp skjellene og legg dem i en bolle.

Ha i fløte, vårløk, tomater, srirachaus og pastaen. Koke opp. Når det begynner å tykne, tilsettes gressløk, dill, sitronsaft og de dampede skjellene.

Godt på grillen **I SOMMER**

OPPSKRIFT OG BILDER: WWW.MATPRAT.NO



GRILLET LAKS med spicy nudelsalat

4 porsjoner | Tid: ca 30 min

600 g laksefilet uten bein og skinn
1 ts salt
½ ts kvernet pepper
1 ss olje til pensling

Chilidressing

1 ss chilipasta (sambal oelek)
2 ss olivenolje
Saften og skallet av en lime
1 dl søt soyasaus (ketjap manis) eller
hoisinsaus

Spicy nudelsalat

100 g nudler av egg eller ris
3 stk vårløk
1 stk mango

SLIK GJØR DU

Kok nudlene etter anvisning på pakken og avkjøl dem raskt under kaldt vann i springen. Bland sammen ingrediensene til chilidressing, finsnitt vårløk og skjær mango i små biter. Bland nudler med chilidressing og vend deretter inn vårløk og mango. Nudelsalaten har godt av å stå å trekke smak i minst en halv time før den skal spises.

Skjær laksefilet i stykker på ca. 150 g. Pensle dem med olje og krydre med salt og pepper. Grill laksestykkene i 2-3 minutter på direkte varme og løft dem deretter over på indirekte varme (kald sone), sett om mulig på lokk. Tiden det tar for fisken å bli ferdig grillet vil variere. En god indikasjon er når fisken gir etter for trykk og flaker seg.

Server grillet laks med spicy nudelsalat og gjerne med litt søt soyasaus eller hoisinsaus.



GRILLEDE KOTELETTER med tomat og mozzarella

4 porsjoner | Tid: ca 20 min

4 stk kotelett av svin
1 ts salt
½ ts kvernet pepper
1 ss olje til pensling
1 stk mozzarella
16 stk cherrytomat
3 ss pesto
1 pakke rucola

SLIK GJØR DU

Tørk av kotelettene med litt kjøkkenpapir. Bruk en skarp kniv og skjær noen snitt i fettranden på kotelettene, slik at du unngår at de krøller seg under grilling. Krydre kotelettene med salt og pepper eller krydder etter egen preferanse. Pensle kotelettene med litt olje på begge sider. Mange liker å krydre kotelettene med litt ekstra smakfullt krydder. Erstatt da salt og pepper med krydderblandingen du

skal bruke. Krydderblandinger inneholder som oftest både salt og pepper.

Grill kotelettene på direkte varme i 2-3 minutter på hver side. Legg dem til sides på indirekte varme når de har fått en fin grillfarge. Ved grilling på direkte varme grilles maten rett over varmekilden. Ved grilling på indirekte varme ligger maten under lokk litt vekk fra varmekilden, i "den kalde sonen".

Skjær mozzarella i fire fine skiver og tomatene i to. Ha tomatene i en arbeidsbolle sammen med pesto og bland godt. Legg en skive mozzarella på hver kotelett og fordel tomatene. Legg også på litt ruculasalat før servering. Server gjerne med en stor god salat og litt ekstra pesto.

DESSERTSPYD PÅ GRILLEN

Tid: Under 20 min

4 skive formkake
4 ss appelsinjuice
1 stk mango
12 stk marshmallows
4 stk grillspyd

SLIK GJØR DU

Skjær formkakeskive i 2x2 cm biter, og pensle dem med appelsinjuice. Skrell og del mango i 2x2 cm biter. Tre formkake, mango og marshmallows på grillspyd. Legg spydene på grillen i 5 minutter til de er lune og har fått litt farge. Snu dem rundt av og til.

Det er lurt å legge trepinnene i vann på forhånd for å unngå at de begynner å brenne.

Enkle
dessertspyd for
perfekte grill dager.
Kanskje en ny
sommerhit?



GRILLET CAMEMBERT med jordbær

4 porsjoner | Tid: Under 20 min

1 stk. camembert
1 ss olje til pensling
1 kurv jordbær (å 400 g)

SLIK GJØR DU

Pensle osten med olje og grill den raskt på begge sider på direkte varme. Ikke la den ligge for lenge, da smelter osten utover og du ender opp med å rengjøre grillen. Flytt osten over til indirekte varme og la den grille videre til den er myk og lun, 8-10 minutter. Grill jordbær til de er lune 2-3 minutter og server til den lune osten.

Bytt gjerne ut Camembert med en annen type myk ost, men pass på at det er en ost som har skorpe rundt hele.





GRILLET LAKS med frisk salsa

4 porsjoner | Tid: 20-40 min

500 g laksefilet
1 ss olje til pensling
4 stk. store hvetetortilla , eventuelt
fullkornstortilla

Glaze:

saft av 1 stk. lime
2 ss flytende honning
1 ts salt
0,5 ts grovkvernet pepper

Dressing:

1 båt hvitløk
1 ss ekstra virgin olivenolje
saft av 0,5 stk. lime
0,25 ts kajennepepper
0,5 ts flaksalt

Salsa:

1 stk. gul paprika
1 pakke cherrytomat (å 250 g)
2 stk. vårløk
1,5 stk. avokado
3 ss finhakket frisk koriander

SLIK GJØR DU

Riv hvitløk til dressingen på et lite rivjern. Visp sammen revet hvitløk, olivenolje, limesaft og kajennepepper i en bolle. Smak til med salt.

Rens paprika for stilk og frøkapsel. Del paprikaen i små terninger. Del cherrytomater i fire og hakk vårløk. Ha grønnsakene i bollen med dressingen. Del avokado i to. Fjern stein. Bruk en skje og ta kjøttet ut fra avokadoskallet. Del avokadokjøttet i mindre biter og ha det i bollen med resten av grønnsakene. Finhakk koriander, ha det i bollen og bland alt godt sammen.

Pensle laksefilet med olje. Legg fisken med kjøttsiden ned på grillen i 3-4 minutter, snu fileten og grill videre på indirekte varme i ca. 10 minutter.

Pisk sammen ingrediensene til glazen. Pensle fisken med glaze mot slutten av grilltiden, gjenta gjerne penslingen flere ganger.

Bruk en rund utstikker (10-12 cm i diameter) eller et stort glass og stikk eller skjær ut 2 små maistortilla per tortillalefse. Varm gjerne tortillalefsene raskt på grillen før servering.

Trening

ETTER EN STOMIOPERASJON



Fysisk aktivitet i 30 minutter om dagen har mange positive helsegevinster. Det kan bidra til mer energi i hverdagen og redusere stress.

TEKST: LENA LYSEGGEN BRENDEN FOTO: COLOPLAST / JB PHOTOGRAPHY

Etter en operasjon er det viktig å få kroppen i gang igjen, men du bør starte forsiktig. Målet kan være at du skal komme tilbake til det aktivitetsnivået du hadde før operasjonen. Dersom operasjonen er planlagt kan det være en fordel, så fremt man klarer, å ha et godt aktivitetsnivå i forkant av operasjonen. Dette kan hjelpe deg å komme raskere tilbake etter operasjonen.

TIPS SOM KAN BIDRA TIL ØKT DAGLIG AKTIVITET

Ved å øke hverdagsaktiviteten kan man oppnå gode helsegevinster, helsedirektoratet anbefaler 30 minutter fysisk aktivitet om dagen. Dette kan gjennomføres på flere måter, her kommer noen enkle tips;

- Gå en kort tur hver dag
- Start pent og øk etter hvert
- Velg aktiviteter du liker å gjøre
- Gå trapper i stedet for å ta heisen
- Velg en parkering litt lenger unna når du skal i butikken
- Gå av bussen en stopp tidligere enn du pleier, og gå den siste biten
- Avtal med andre å gå tur sammen

TRENING OG BROKK

- Kan trening virke forebyggende på parastomale brokk?

Trening vil aldri kunne garantere deg at du ikke utvikler brokk ved stomien. Det kan likevel være en fordel å være aktiv, men du må huske på å starte forsiktig etter operasjonen. Starter du med forsiktig trening vil muskulaturen etter hvert tåle større belastning og forskjellig aktivitet. Snakk alltid med stomisykepleier eller lege for å få gode råd etter operasjonen, og hør hva de anbefaler.

Ønsker du mer informasjon om brokk og trening for å forebygge brokk, bestill vårt Assistanseblad om Brokk. Du kan også få en plansje med treningsøvelser du kan gjøre etter stomioperasjonen.

Få gratis plansje med treningsøvelsene

Den kan du ha liggende i treningsbagen eller ta frem når du skal gjøre øvelsene.

Bestilles på 22 57 50 20 eller www.coloplast.no/brokk



Smaksrik *kos for mørke kvelder*

OPPSKRIFT OG BILDER: WWW.MATPRAT.NO





KOKOS- OG CURRYPANNE med torsk

4 porsjoner | Tid: 20–40 min

200 g fullkornris
800 g torskefilet
1 ts salt
0,5 stk purre
0,5 stk grønn paprika
2 ss olje
4 dl lett kokosmelk
2 ss rød karripasta
saft og skall av 0,5 stk lime
0,5 stk finhakket rød chili
4 ss finhakket frisk koriander

SLIK GJØR DU

Kok ris etter anvisning på pakken. Skjær torsk i serveringsstykker. Krydre med salt. Skjær purre i skiver og paprika i biter. Ha olje i en varm dyp panne eller bred gryte. Fres purre og paprika til det er blankt. Tilsett karripasta og fres videre i 1-2 minutter. Rør godt så det ikke svir seg. Tilsett kokosmelk og kok opp. Senk varmen og la gryten småkoke i 10 minutter. Ha fiskestykkene i gryten og tilsett samtidig skall og saft av lime. Legg på lokk og la fisken trekke til den er ferdig, ca. 5 minutter. Smak til med salt og pepper. Dryss over hakket koriander og chili og server med ris.

HELSTEKT KYLLING med epler og svsker

6 porsjoner | Tid: Over 60 min

1 stk kylling (ca. 1500 g)
100 g smør
2 ts salt
1 ts kvernet pepper
0,5 ts paprikapulver
1 stk løk
3 stk epler
200 g rosenkål
1 pose svsker
0,5 stk granateple
2 ss hakket bladpersille eller andre urter

SLIK GJØR DU

Skyll kyllingen godt, spesielt inne i hulrommet. Tørk godt med tørkepapir. Del løk og et eple i båter og fyll hulrommet på kyllingen med bitene. Knyt sammen lårene med litt hyssing. Smelt det meste av smøret (ta vare på litt til tilbehøret) og bland inn salt, pepper og paprikapulver. Pensle kyllingen godt med smør. Plasser kyllingen i en ildast form og hell i hvitvin. Sett formen langt nede i stekeovnen på 180 °C i ca. 1 time og 15 minutter, eller til kraften er klar når du stikker i kjøttet med en skarp kniv. Bruker du steketermometer, så stikk det inn i den tykkeste

delen av kyllingbrystet og stek kyllingen til termometeret viser 68 °C. Pensle kyllingen med smørblandingen flere ganger under steketiden. Stell rosenkål og del de største i to. Del epler i biter. Varm en stekepanne med resten av smøret og stek epler og rosenkål til de er knapt møre. Tilsett svskene og la dem bli gjennomvarme. dryss over hakket persille. La den ferdige kyllingen hvile noen minutter før servering. Hell av kraften som har dannet seg i pannen og bruk den til å lage fløtesaus.

Legg epler, rosenkål og svsker rundt kyllingen og dryss over granatpelekjerner. Server gjerne med kokte poteter eller en god potetmos.





KRYDDERKAKE

10 porsjoner | Tid: Over 60 min

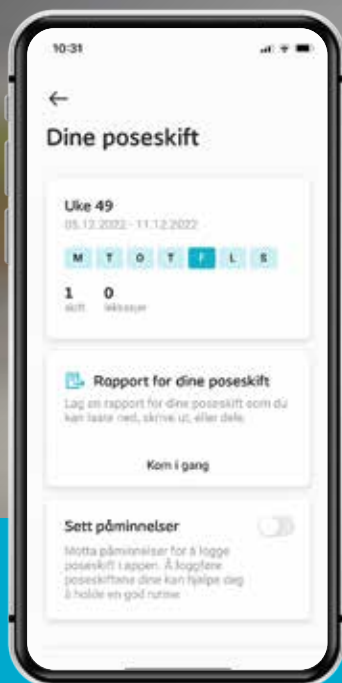
150 g mykt smør
300 g brunt sukker
2 ts vaniljesukker
4 stk egg
3 dl hvetemel
2 ts bakepulver
2 ts malt kanel
1 ts malt ingefær
0,5 ts malt nellik
0,25 ts malt kardemomme
0,5 ts malt allehånde
50 g valnøttkjerner (kan utelates)

SLIK GJØR DU

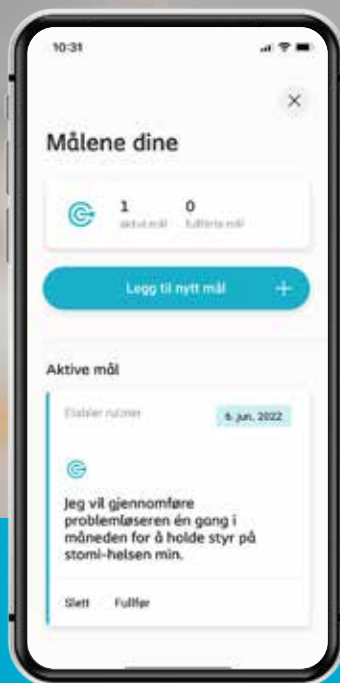
Forvarm stekeovnen til 180 °C. Rør smør, sukker og vaniljesukker luftig. Ha i ett og ett egg og rør godt mellom hvert egg. Tilsett resten av ingrediensene og bland godt. Vend inn valnøtter. Fôr en brødform med bakepapir og hell i røren. Jevn ut overflaten med en slikkepott. Stek kaken i ca. 60 minutter. Sjekk om den er ferdig ved å stikke en liten trepinne eller kniv midt i kaken. Henger det fortsatt røre på kniven, må kaken steke litt lenger. Dekk den med litt bakepapir om den begynner å bli for mørk i fargen. Ta kaken ut av ovnen og hvelv den på en rist. La den bli helt kald. Oppbevar krydderkaken i papir- eller plastpose i romtemperatur. Krydderkaken kan også fryses.

Last ned MittStomiliv i dag!

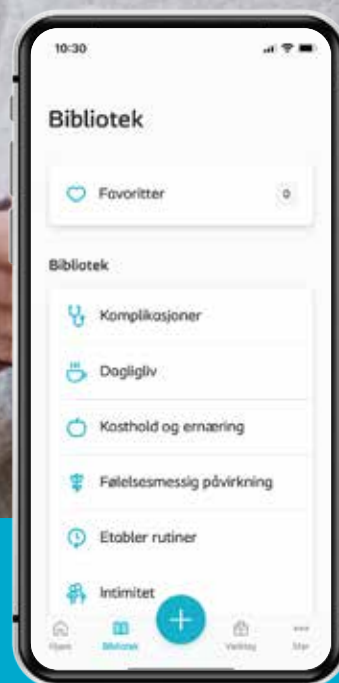
MittStomiliv er en app som er utviklet for å hjelpe deg til en bedre hverdag med stomi, med ulike funksjoner som kan være nyttige i ditt daglige liv.



1. Ta bilder av stomien din, logg-
før din rutine for stomiskift, og
bygg din digitale stomi-dagbok.



2. Sett personlige mål for din
hverdag med stomi, og følg
fremgangen for inspirasjon og
motivasjon til å nå dine mål.



3. Ser du etter informasjon som
kan støtte deg i hverdagen med
stomi? Få tilgang til et personlig
tilpasset bibliotek med inspirerende
innhold og råd i appen.



Søk etter "MittStomiliv" i din
App store/Google play, og last ned gratis.



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

Det blir aldri feil **Godt brød**

Høsten er tiden for å bake gode brød. Enten til matpakke eller til en god og varmende suppe som samler hele familien, da smaker det ekstra godt med nybakt brød til. Her har vi noen forslag til oppskrifter på gode hjemmebakte brød, også noen glutenfrie alternativer.

OPPSKRIFT OG BILDER: WWW.MATPRAT.NO





HAVREBRØD

2 stk | Tid: Over 60 min

Fordeig:

5 dl vann
200 g lettkokte havregryn
100 g havrekli

Hoveddeig:

5 dl skummet melk
1 pk gjær
0,5 dl rapsolje
1 kg hvetemel
2 ts salt
2 ss sukker
1 stk. egg til pensling
2 ss lettkokte havregryn til pynt

SLIK GJØR DU

Fordeig:

Bland sammen vann, havregryn og havrekli til fordeigen. Deigen skal eltes godt for hånd eller med en kjøkkenmaskin på laveste hastighet. Deigen vil være klissete. Dekk til bakebollen og la den stå på benken i ca. 30 minutter.

Hoveddeig:

Varm melken til den er fingervarm, 37 °C. Smuldre gjæren og rør den ut i melken. Tilsett gjærblandingen og rapsolje, hvetemel, salt og sukker i samme bakebolle som fordeigen. Elt deigen godt. Deigen vil fortsatt være litt klissete. Dekk til bakebollen og la den stå lunt i ca. 45 minutter. Del deigen i to like store emner. Form avlange brød. Legg brødene i smurte 2-litersformer. Dekk formene med klede, og sett dem på et lunt sted i 35–40 minutter. Pensle brødene med sammenvispet egg og snitt forsiktig ett eller flere snitt med en skarp kniv i brødene. Dryss over havregryn. Stek brødene på nederste rille i ovnen ved 225 °C i 30–40 minutter. Avkjøl på rist.



BRYTEBRØD

1 stk | Tid: Over 60 min

0,5 pk gjær
3 dl lunkent vann
2 ss olivenolje
0,5 ts salt
ca. 7 dl hvetemel
1 stk. egg til pensling
1 ss sesamfrø
1 ss svarte sesamfrø

SLIK GJØR DU

Rør gjæren ut i vannet og tilsett olje, salt og mel. Elt deigen godt for hånd eller med kjøkkenmaskin med eltekrok. Start maskinen på lav fart, og øk tempoet etterhvert. Elt til deigen er smidig og

slipper kanten av bakebollen (ca. 15 minutter.) Dekk bakebollen med et klede, og la den stå til heving på et lunt sted i ca. en time. Ha deigen på et melet bakebord og del den i 8 like store emner. Trill emnene runde og legg rundstykkene inntil hverandre på et bakepaprikledd stekebrett. En på midten og resten inntil i en sirkel rundt. Dekk brytebrødet med et klede og etterhev dem til ca. dobbel størrelse. Dette tar ca. 30 minutter. Pensle med sammenvispet egg og strø på en blanding av gule og sorte sesamfrø. Stek brødet midt i ovnen ved 225 °C i ca. 15 minutter, eller til de har fått en fin gyllen farge.

Et vakkert, enkelt og godt brytebrød som er praktisk å ha med seg i piknikkurven, ut på tur eller som godt brød til middagsbordet.



ELTEFRITT OG GLUTENFRITT GRYTEBRØD

1 stk | Tid: Over 60 min

100 g glutenfrie havregryn
100 g semper grov mix
100 g grov melblanding, glutenfri
300 g fin melblanding, glutenfri
1 ts salt
0,25 ts gjær
6 dl vann

SLIK GJØR DU

Bruk en sleiv og bland det tørre sammen i en bolle. Hell i vann og rør deigen raskt sammen. Deigen skal være fast, men fortsatt litt klissete. Dekk bakebollen med lokk eller plastfolie, og hev deigen i romtemperatur i 12-18 timer. Dryss godt med mel på et ark bakepapir, og hvelv deigen over på arket. Deigen er litt klissete. Bruk en slikkepott eller litt mel på fingrene og brett sammen deigen fra kanten og inn mot midten. Gjenta bretteprosessen et par ganger og strø eventuelt på litt mer mel dersom deigen klistrer seg fast til papiret. Snu deigen og legg den med brettessiden ned på bakepapirarket. Sørg

for å ha godt med mel på arket slik at brødet ikke setter seg fast under etterhevingen. Snu bakebollen over deigen, og la brødet etterheve i 1 ½ time. Når brødet har stått på kjøkkenbenken i 1 ½ time, sett inn en støpejerns gryte med lokk i stekeovnen og skru ovnen på 250 °C. La gryten stå i stekeovnen en ½ time slik at den blir god og varm.

Oppskriften passer fint til en gryte på 24 cm i diameter. Gryten du bruker bør tåle 250 °C og ha lokk. Ta den varme formen ut av stekeovnen når deigen er ferdig hevet. Strø litt mel i bunnen av gryten. Løft opp deigen ved hjelp av bakepapiret og hvelv den over i gryta. Ha på lokk og sett gryten tilbake i stekeovnen. Stek brødet i 30 minutter. Ta av lokket på gryten, skru stekeovnen på 200 °C, og stek videre i 10 - 15 minutter til brødet har fått en fin gyllen farge og en sprø stekeskorppe. Vend brødet ut av gryten og avkjøl på rist.



Eksperimenter gjerne og tilsett frø, nøtter, tørket frukt eller lignende for å få en ny og spennende variant av brødet.

ELTEFRIE GROVE RUNDSTYKKER

12 stk | Tid: Over 60 min

400 g hvetemel
100 g fin sammalt hvete eller sammalt rug
6 ss lettkokte havregryn
4 ss solsikkekjerner
2 ss sesamfrø
2 ss linfrø
2 ss chiafrø
1 ts salt
0,5 ts tørrgjær
5 dl vann
1 ss margarin eller smør til smøring av formen

SLIK GJØR DU

Bland sammen hvetemel, sammalt hvetemel/ rugmel, havregryn, solsikkekjerner, sesamfrø, linfrø, chiafrø, tørrgjær og salt sammen i en bolle. Hell i vann og rør deigen raskt sammen til alt er blandet og den er litt klissete. Dekk til bollen og la deigen stå til heving på kjøkkenbenken over natten (10-12 timer). Smør en muffinsform, og bruk en isskje eller et par spiseskjeer og fordel deigen i brettet. Sett brettet i stekeovnen og skru temperaturen på 200 °C (varmluft) til rundstykkene er gjennomstekte og har fått en fin farge, ca. 30 minutter.

Server rundstykkene til en god frokost, suppe eller gryte, eller nyt dem med godt smør!



MATPAKKEBRØD

2 stk | Tid: Over 60 min

Fordeig

1 l skummet kulturmelm
500 g grov sammalt hvete
200 g fin sammalt hvete
400 g grov sammalt rug
150 g fin sammalt rug
1 dl lettkokte havregryn
1 dl havrekli

Hoveddeig

3 dl vann
1 pk gjær
400 g hvetemel
2 ts salt

SLIK GJØR DU

Fordeig

Bland sammen melk, sammalt hvete fin og grov, sammalt rug fin og grov, havregryn og havrekli til fordeigen. Deigen skal eltes godt for hånd eller med en kjøkkenmaskin på laveste hastighet.

Deigen vil være klissete. Dekk bakebollen med et klede, og la den stå på benken i 30 minutter.

Hoveddeig

Varm vannet til det er fingervarmt, 37°C. Smuldre gjæren og rør den ut i det lunkne vannet. Tilsett gjærblanding og ingrediensene til hoveddeigen i samme bakebolle som fordeigen. Elt deigen godt. Deigen vil fortsatt være litt klissete. Dekk bakebollen med et klede og la den stå lunt i ca. 45 minutter. Ha deigen ut på et melet bakebord. Del deigen i to like store emner. Form avlange brød. Legg brødene i smurte 2 liters former. Dekk formene med et klede, og sett dem på et lunt sted i 35-40 minutter. Når brødene er ferdig hevet pensler du dem med sammenvispet egg og snitter forsiktig ett eller flere snitt med en skarp kniv i brødene. Dryss over havrekli. Stek brødene på nederste rille ved 200 °C i 50-60 minutter. Avkjøl på rist.

SUPPER

som varmer





En god og enkel gresskarsuppe med rene og milde smaker av gresskar, sjalottløk og hvitløk. Supert å servere utover høsten, når det blir kaldere ute. Topp gjerne suppen med urter, rømme og ristede gresskarkjerner.

OPPSKRIFT OG BILDER: WWW.MATPRAT.NO

GRESSKARSUPPE

4 porsjoner | Tid: 20–40 min

600 g gresskar i biter
2 stk. sjalottløk
2 båter hvitløk
2 ss olje
1 l grønnsakbuljong (utblandet)
0,5 ts pepper
saft av 0,5 stk. sitron
2 ss gresskarkjerner
4 ss rømme
2 ss frisk timian

SLIK GJØR DU

Skrell gresskar, del i to og skrap ut frøene. Del i biter. Hakk løk og hvitløk. Varm olje og fres løk og hvitløk til løken er myk og blank. Tilsett gresskarbitene og la dem frese med et par minutter. Hell over buljong og kok opp. La suppen koke i 15-20 minutter, eller til gresskaret er helt mørt. Bruk stavmikser eller hurtigmikser og mos suppa til den er helt glatt. Tilsett mer vann/kraft om nødvendig. Smak til suppa med pepper og sitronsaft.

Server suppen med gresskarkjerner, rømme og timian.

Smakstips: Hvis du ønsker en litt mer spicy suppe kan du tilsette litt chili, spisskumen og ingefær.



Her er et vakkert, enkelt og godt brytebrød som er godt brød til en varm suppe nå i høst. Her er rundstykkene toppet med gule og sorte sesamfrø.

BRYTEBRØD

1 stk | Tid: Over 60 min

0,5 pk gjær
3 dl lunkent vann
2 ss olivenolje
0,5 ts salt
ca. 7 dl hvetemel
1 stk. egg til pensling
1 ss sesamfrø
1 ss svarte sesamfrø

SLIK GJØR DU

Rør gjæren ut i vannet og tilsett olje, salt og mel. Elt deigen godt for hånd eller med kjøkkenmaskin med eltekrok. Start maskinen på lav fart, og øk tempoet etterhvert. Elt til deigen er smidig og

slipper kanten av bakebollen (ca. 15 minutter.) Dekk bakebollen med et klede, og la den stå til heving på et lunt sted i ca. en time. Ha deigen på et melet bakebord og del den i 8 like store emner. Trill emnene runde og legg rundstykkene inntil hverandre på et bakepaprikledd stekebrett. En på midten og resten inntil i en sirkel rundt. Dekk brytebrødet med et klede og etterhev dem til ca. dobbel størrelse. Dette tar ca. 30 minutter. Pensle med sammenvispet egg og strø på en blanding av gule og sorte sesamfrø. Stek brødet midt i ovnen ved 225 °C i ca. 15 minutter, eller til de har fått en fin gyllen farge.



En fyldig og god
kyllingsuppe med
asiatiske smaker som
kokos, sitrongress,
lime og chili. Nam!

ASIATISK KYLINGSUPPE

4 porsjoner | Tid: 20-40 min

1 stk. løk
6 båter hvitløk
3 stk. grønn chili
6 stk. sitrongress
50 g galangarot
10 stk. kaffirlimeblader
2 ss olje til steking
1,5 l kokosmelk
saft av 3 stk. lime
0,5 dl fiskesaus (asiatisk)
0,5 ss sukker

Tilbehør

400 g ferdigstekt kyllingkjøtt, gjerne av lår
0,5 stk. rødløk
4 stk. frisk sjampinjong
100 g bønnespirer
1 stk. vårløk
0,5 potte finhakket frisk koriander
ca. 1 ss chiliolje

SLIK GJØR DU

Rens løk og hvitløk, og kutt i grove terninger. Rens chili og finhakk dem. Knus sitrongress og galangal litt i en morter eller med baksiden av en kniv. Fres løk, hvitløk, sitrongress, galangal og kaffir lime blader i en kjele med olje til løken er blank og myk. Ha kokosmelk, limesaft, fiskesaus og sukker i kjelen og la det småkoke i ca. 15 minutter. Dra kjelen til side og la suppen trekke smak i 30 minutter.

Kutt ferdigstekt kylling i biter, skjær rødløk og sjampinjong i tynne skiver, snitt vårløk fint og finhakk koriander. Anrett suppetilbehøret i dype skåler.

Sil suppen, gi den et raskt oppkok og smak til med limesaft, og eventuelt salt og pepper. Hell den varme suppen i skålene og drypp over litt chiliolje. Pynt med frisk koriander.



KLAR NUDELSUPPE MED REINSDYR

4 porsjoner | Tid: 40-60 min

2 l god viltkraft, hjemmelagd
eller av viltfond
200 g eggnudler
400 g ytrefilet av reinsdyr, eller
flatbiff av rein
1 ss flytende margarin til steking
200 g østerssopp
2 stk. gulrot
1 stk. grønn chili
4 stilker frisk koriander

SLIK GJØR DU

Dersom du har kokt kraft selv, ta bort det øverste fettlaget oppå kraften når den er kald. Sil deretter kraften gjennom et rent kjøkkenklede, og deretter eventuelt gjennom et kaffefilter om ikke kraften allerede er helt klar. Sett kraften til oppkok mens du fikser nudler, kjøtt og grønnsaker.

Kok nudler i en kjele med lettsaltet vann etter anvisning på pakken. Sil av vannet og sett nudlene til side.

Skjær forsiktig av eventuelle hinner på reinsdyrfileten. Varm en stekepanne og ha i margarin. Når margarin slutter å bruse er det varmt nok til å legge i kjøttet. Brun det raskt på begge sider og krydre med salt og pepper. Senk temperaturen og la kjøttet ettersteke i 3-4 minutter. Bruk gjerne steketermometer til ønsket kjernetemperatur. Ta kjøttet ut av pannen og legg det til hviling på en tallerken. Pannen bruker du videre til å steke sopp. Riv østerssopp i mindre biter og stek soppen til den har fått en gyllen fin farge.

Kutt gulrot i strimler, bruk gjerne et juliennejern om du har - det letter jobben. Rens chili og del den i tynne strimler. Ønsker du en sterkere suppe tar du med noen frø fra chilien.

Anrett nudlene i dype suppetallerkener, legg på stekt østerssopp, gulrotstimler og chili. Skjær kjøttet i tynne skiver og legg skivene oppå nudler og grønnsaker. Hell på deilig viltkraft og pynt med koriander. Server suppen straks.

FODMAP

HVA ER DET?

FODMAP- og lavFODMAP-dietter er noe det snakkes mye om i forbindelse med mage- og tarmplager. Mange opplever at dietten hjelper, men det **er ikke** en diett for alle.

TEKST: LENA LYSEGGEN BRENDEN

Kilder: Frisk Forlag, Lav Fodmap, Julianne Lyngstad, 2015, Cappelen Damm AS, Magevennlig mat, Julia Edin, 2016, www.lmf.norge.no • Coloplast Norge AS, Assistanse 1-2018

FODMAP's er en gruppe kortkjedede karbohydrater som finnes naturlig eller som tilsetningsstoffer i mat. Disse karbohydratene er tungt fordøyelige og kan gi mageplager ved irritabel tarm. Navnet kommer fra forbokstavene i ordene **F**ermenterbare **O**ligosakkarider, **D**isakkarider, **M**onosakkarider og **(A**nd) **P**olyoler. Begrepet ble lansert av en forskergruppe ved Monash University i Melbourne, Australia.

FORDØYELSE AV ULIKE KARBOHYDRATER

Karbohydrater deles i to grupper, fordøyelige og ufordøyelige eller tungt fordøyelige. Fordøyelsen foregår i tynntarmen, der enzymer i bukspytt, tarmsaft og tynntarmens slimhinner spalter (kutter opp) store molekyler til mindre som kan absorberes av tarmveggens celler og transporteres over i blodbanen. De karbohydratene som ikke fordøyes på sin vei gjennom tynntarmen vil brytes ned av bakteriene i tykktarmen til gasser og kortkjedede fettsyrer. Det er mange positive helseeffekter som følge av den bakterielle gjæringsprosessen som skjer i tarmen. Derfor kan det være uheldig å leve på streng FODMAP- og fiberredusert diett over lang tid.



IKKE EN DIETT FOR ALLE

FODMAP og dietter med redusert inntak av FODMAP er ikke for alle. Dietten kan oppleves komplisert, og du bør bli enig med legen din om dette er noe for deg.

Først og fremst hjelper den på irritabel tarm, IBS. Dersom du har Ulcerøs Kolitt eller Morbus Crohn med IBS-symptomer, kan dietten bidra til å lindre dette. Har du cøliaki, og ikke blir bra av å spise glutenfritt, kan det skyldes irritabel tarmvegg. I slike tilfeller kan du ha nytte av å bytte ut mat med høy FODMAP med andre alternativer.

FIBERKILDER

Karbohydrater og fiber er viktig for å styrke tarmfloraen. Det anbefales derfor å spise mye fiberrik mat, men for de som har irritabel tarm kan det å spise store mengder gi plager. Det anbefales derfor å spise så mye mat med høy FODMAP som magen kan tåle uten at du opplever ubehag. Det finnes alternative magevennlige fiberkilder som for eksempel grovt speltmel, nøtter, frø, frukt, bær, gulrøtter, rotgrønnsaker og potet med skall.

MAT KAN IKKE LØSE ALT

Det er lett å se seg blind på kosten når magen krangler. Ved en reaksjon er man gjerne rask til å se på hva man har spist. Tarmproblemer kan også skyldes uregelmessige måltider, store mengder, ensidig kosthold eller at du beveger deg for lite. Problemene kan også forsterkes av stress og bekymringer. Har du en kronisk sykdom kan sykdommen i seg selv, kombinasjon av kosthold og medisiner kunne påvirke magen og tarmen i stor grad. Du kan gjøre mye med mat, men ikke alt. Derfor er det viktig å tenke helhetlig.

LAVFODMAP-DIETTEN – HVORDAN STARTER JEG?

Snakk alltid med helsepersonell før du starter på en diett, det skal være tilpasset deg og ditt totale sykdomsbilde. Det er ulike hensyn å ta med tanke på kosthold og medisiner, eller andre ting som påvirkes av maten du spiser. God planlegging og forberedelse er uansett viktig for å lykkes om du skal endre kosthold, dette gjelder både for innkjøp og tilberedelse av maten.

MÅ JEG KUTTE ALLE MATVARER SOM INNEHOLDER FODMAP-STOFFER?

Det er mange meninger om hva som kan spises dersom du lever på lavFODMAP-diett. Erfaringer viser at du ofte tåler litt, eller unngår reaksjoner, dersom du spiser mindre mengder av FODMAP-stoffene. Hver enkelt må finne sin toleransegrense. Dette gjøres gjerne med utprøving av ulike matvarer etter at man har hatt en periode med full eliminering. Det er viktig å tenke at man ikke trenger å fjerne alle matvarer med FODMAP fra kosten, men redusere på det man kjenner at man reagerer ekstra mye på. Det er individuelt hvordan vi reagerer på ulike matvarer, så det bør tilpasses den enkelte. Ernæringsfysiologer kan hjelpe deg med bedre forståelse for dine behov.

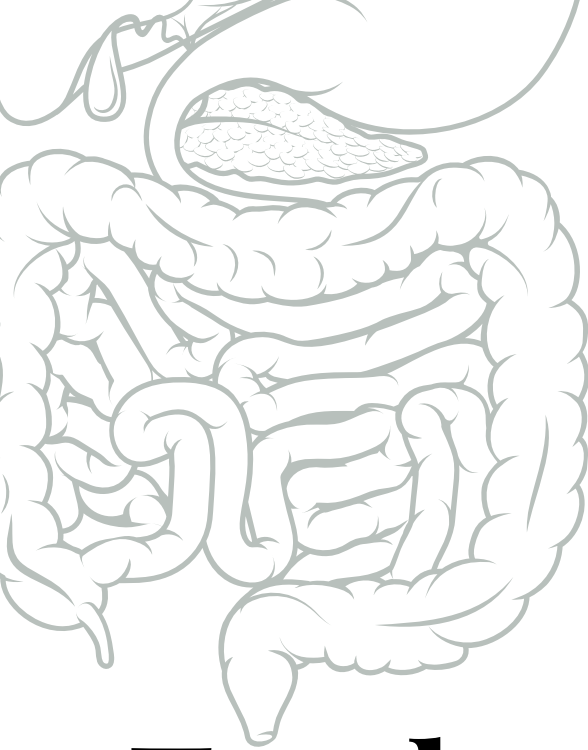
COLOPLAST ANBEFALER

Snakk alltid med stomisykepleier eller annet helsepersonell før du gjør endringer i kostholdet ditt. Matvarer bør ikke utelukkes fra kosten eller tilføyes uten at det er i henhold til en helhetsvurdering av din helse-situasjon. FODMAP og bevisstgjøring rundt ulike typer mat kan for noen være gunstig, men er ikke ment som absolutte råd for alle med stomi.

FODMAP – tabell med matvarer

■ HøyFODMAP. Hovedkilder i norsk kosthold
■ LavFODMAP. Alternativer

OLIGOSAKKARIDER		DISAKKARIDER	MONOSAKKARIDER	POLYOLER
Fruktaner	Galaktaner	Laktose (melkesukker)	Fruktose (fruktsukker)	Sorbitol, Mannitol, Maltitol, Xylitol, Erythritol
Hvete Bygg Rug Løk Hvitløk	Erter Bønner Linser Pistasjønøtter Cashewnøtter	Melk Yoghurt Rømme Is Fløte Smør Ferskoster	Eple Pære Mango Vannmelon Sukkererter Asparges Honning	Eple Pære Plomme Kirsebær Nektarin Fersken Aprikos Sopp Blomkål Kunstig søtete matvarer
Spelt Havre Ris Hirse Quinoa Bokhvete Vårløk (grønn del)	Pinjekjerner Oliven Grønne bønner Bønnespirer	Laktosefrie produkter Vellagrede oster	Appelsin Banan Ananas Honningmelon Cantaloupemelon Agurk Tomat Bambusskudd Lønnesirup	Jordbær Bringebær Blåbær Spinat Gulrot Selleri Kålrot Nepe Pastinakk Potet Ingefær Aubergine



Fordøyelseskanalen

og matens reise gjennom kroppen

Fordøyelsen er prosessen der maten vi spiser brytes ned til mindre biter slik at kroppen kan ta til seg næringsstoffene den trenger.

TEKST: LENA LYSEGGEN BRENDEN

Fordøyelsessystemet består av fordøyelseskanalen og en del organer som ligger utenfor selve kanalen. Disse organene er spyttkjertlene, bukspyttkjertelen (pankreas), leveren og galleblæren som alle har sine funksjoner og jobber tett sammen med fordøyelseskanalen.

Fordøyelseskanalen er ca. 7 meter lang, med åpning i begge ender. Den strekker seg fra munnen til endetarmsåpningen. Du kan lese mer om funksjonen til de enkelte delene i neste avsnitt.

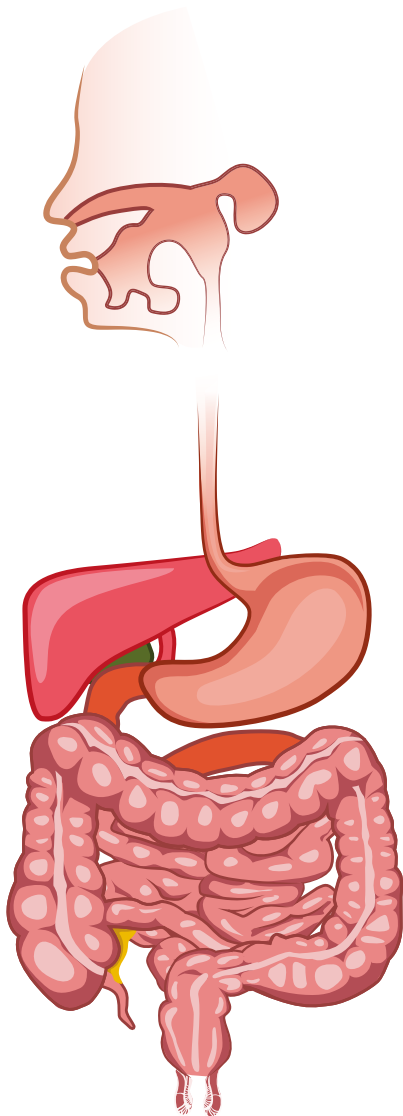
FORDØYELSEN – MATENS REISE GJENNOM KROPPEN

Med fordøyelse menes den mekaniske og kjemiske nedbrytingen som maten gjennomgår fra den spises til den tas opp i tarmen. Den kjemiske delen trenger hjelp av fordøyelsesvæsker som inneholder syre eller enzymer. De energigivende næringsstoffene karbohydrat, fett og protein må brytes ned for at kroppen skal kunne nyttiggjøre seg av de.

Nedbrytingen starter allerede i munnen. Når maten tygges og blandes med spytt fra spyttkjertlene i munnen blir den enklere å svelge. Tyggingen findeler maten mekanisk, celledstrukturen i maten brytes ned slik at fordøyelsesenzymer lettere kommer til. Tungen hjelper til med å få maten tygget og svelget, den bidrar også til å holde munnhulen ren. Nedbrytingen av maten går ikke særlig langt, da maten er kort tid i munnhulen.

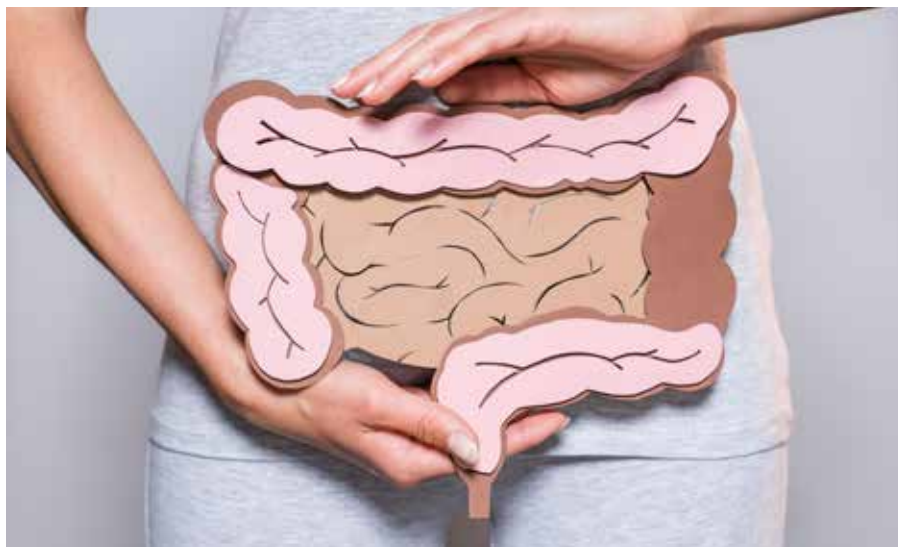
Via spiserøret (øsofagus) føres den tygde maten ned til magesekken ved hjelp av peristaltikk. Dette er uavhengig av tyngdekraften, så vi kan spise selv om vi ikke sitter eller står. Øverst i spiserøret er en lukkemuskel, den er lukket unntatt når vi svelger. Overgangen mellom spiserøret og magesekken er også normalt lukket ved hjelp av en muskel. Dette er viktig for å hindre at magesyre kommer opp i spiserøret og forårsaker skader. Lukkemuskelen styres reflektorisk og åpner seg automatisk når maten kommer ned i spiserøret.

I magesekken (ventrikkelen) blandes maten med magesaft. Maten blir eltet og knadd av musklene i magesekken før den føres videre til tolvfingertarmen i små porsjoner.



Magesekken rommer ca. 1 liter hos en voksen person og har muskuløse vegger som bidrar til at maten blir eltet og knadd. Magesaften består av saltsyre og enzymer, som dreper bakterier og bidrar til spalting av protein og bryter ned maten i mindre deler.

Magesaften har gjort mageinnholdet mer eller mindre flytende, og små porsjoner er nå sendt videre til tolvfingertarmen (duodenum), som er øvre del av tynntarmen. Vanligvis tar det 3-4 timer før magesekken er tømt etter et måltid, kortere tid ved flytende føde eller lettfordøyelige karbohydrater, og lengre tid dersom måltidet er fettrikt. I tolvfingertarmen blandes maten fra magesekken med fordøyelsvæsker fra bukspyttkjertelen (pankreas), galleblæren og tynntarmens mange små kjertler. Bukspyttet og tarmsaften er basiske sekreter som nøytraliserer den sure blandingen fra magesekken. De inneholder også enzymer



”

Med fordøyelse menes den mekaniske og kjemiske nedbrytingen som maten gjennomgår fra den spises til den tas opp i tarmen.

som spalter karbohydrat, protein og fett. Oppsuging av næringsstoffer skjer hovedsakelig i øvre del av tynntarmen, men kan også forekomme lengre ned i tarmen. De nedre delene av tynntarmen kalles ileum og jejunum.

Den endelige nedbrytingen av karbohydrat, protein og fett, og absorpsjonen eller opptak av nedbrytningsproduktene skjer i tynntarmen. Den absorberende overflaten i tarmen er stor, nærmere 200 m², dette er fordi tarmen har tarmtotter som gjør overflaten for opptak stor.

Innholdet som passerer gjennom tarmen i løpet av en dag hos en voksen person er i gjennomsnitt 9 liter. Omkring 2 liter kommer fra mat og drikke, de resterende, ca 7 liter, er fordøyelsvæsker. Det er bare rundt 0,5 liter som passerer videre til tykktarmen, resten blir reabsorbert eller tatt opp igjen i tynntarmen.

Når tarminnholdet kommer til tykktarmen, er fordøyelsen og absorpsjonen så godt som avsluttet. I tarmkanalen finner vi en rikholdig bakterieflora, og mesteparten av bakteriene befinner seg i tykktarmen. Bakteriene bidrar til nedbryting av ikke-fordøyelige fibre, og bidrar til å forhindre

infeksjoner. Når bakteriene jobber med nedbryting av fibre i tarmen dannes gasser, som har ulike formål i kroppen. Noe av gassen går via blodet og slippes ut gjennom lungene og pusten, mens noe går ut gjennom endetarmen som flatulens (pomp).

Nesten alt vannet, ca. 99%, som kommer over i tykktarmen absorberes her og bare rundt 50-200 ml tappes med avføringen. Tarminnholdet får dermed en fastere konsistens. Tømmingsrefleksjonen utløses når tarminnholdet trykker mot endetarmen (rektum). Rundt endetarmen finnes to lukkemuskler hvorav den ytre er viljestyrt, slik at vi selv kan kontrollere avføringsprosessen.

Hastigheten på transporten gjennom fordøyelseskanalen varierer, det styres av rytmiske sammentrekninger i tarmveggen (peristaltikk).

Dette er beskrivelsen av en hel fordøyelseskanal, og for deg som har stomi vil opptak av næringsstoffer og væske være avhengig av hvor på tarmen du er operert. Det er derfor viktig at du snakker med helsepersonell som kjenner deg og din kropp, og kan gi deg gode råd om væskeinntak og eventuelle hensyn som er viktig for akkurat deg.

Temamagasiner

fra Coloplast

I tillegg til Assistanse magasin som utgis to ganger i året har vi også flere temamagasin.

Temaer som kan være aktuelle for deg er;
Assistanse - Stomioperert og Assistanse - Brokk og stomi, Kosthold og UVI. Disse kan bestilles gratis på www.coloplast.no eller ved å ringe oss på 22 57 50 20.



**BRAVA® SMØRENDE
DEODORANT**

Posedeodorant

Lukt fra avføring eller at avføring samler seg øverst i posen rundt stomien er en utfordring for mange. Brava smørende deodorant er spesielt utviklet for å brukes i posen. Den hjelper mot lukt ved tømning av posen eller stomiskift, samt at den har en smørende effekt som sørger for at avføringen glir ned i posen.

Finnes både i flaske med 240 ml og i små engangspakninger.



Kamilla, Julianne, Iselin, Tonje
(Trine ikke tilstede på bildet)

Vi svarer
deg!

Ring til oss!

Coloplast kundeservice har fem 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



SENSURA® MIO

Ulike posestørrelser

SenSura® Mio finnes i ulike utgaver. Du kan få den i 1-delt og 2-delt, samt ulike størrelser på posene.

For lukkede og tømbare poser har vi størrelsene mini, midi, maxi og XL. Urostomiposer finnes i størrelse midi og maxi. Du kan ha ulike størrelser på posene, og velge det som passer deg best i ulike situasjoner. Bruker du en tømbar SenSura Mio-pose, kan du gjøre den mindre ved å brette den opp og feste utløpet til borrelåsen i inspeksjonsvinduet.

#STOMILIV

– filmer og podcaster – hjelp til bedre hverdager med stomi

Gjennom konseptet #Stomiliv ønsker vi å informere, hjelpe og underholde folk som har stomi, for å gi dem en bedre hverdag.

KANSKJE DU HAR SETT FILMENE MED LOTTE?

I snart ett år har de rullet på Facebook, Instagram og YouTube. Gjennom åtte episoder deler Lotte egne erfaringer, råd og tips. Temaet varierer fra hjemkomst etter operasjon til sex og stomi. Målsetning med filmene og podcastene er å hjelpe de som er stomiopererte til et bedre liv og samtidig bryte ned fordommer hos andre og vise at det går helt fint an å leve 100 % normalt selv om man har stomi, eller utlagt tarm.

NYTTIG OG VIKTIG INFORMASJON PRESENTERT PÅ EN LETTFATTELIG MÅTE

Tilbakemeldinger fra seerne og lytterne er at dette er nyttig og viktig informasjon presentert på en lettfattelig måte. De setter stor pris på at vi tar opp temaer som er tabubelagt og utfordringer det ikke er så lett å snakke om.

Den virkelige helten her er nok uansett Lotte selv, som har bydd på seg selv og delt sine historier fra hverdagen med stomi. Det står det enormt stor respekt av og er en helt avgjørende faktor for suksessen til disse filmene. Filmene og podcastene finner du lett hvis du søker på «stomiliv».



Stomiliv



Lottes stomiliv
på YouTube

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

440N00530