

bilaga: Kost vid gastropares

Vad är gastropares

Efter många års diabetes kan de nerver som styr magsäck och tarmar skadas. Se [kap 30 Nervsystemet](#). Det kan leda till att magen blir sämre på att finfördela och tömma sig till tunntarmen. Man kan också få problem med tarmarna. Detta kan leda till symtom som:

- Tidig mättnadskänsla och uppkördhet.
- Aptitlöshet
- Rapningar och sura uppstötningar.
- Illamående och kräkningar.
- Sväljsvårigheter, måltidsrelaterad hosta
- Förstoppning och/eller diarréer
- Låga blodsocker (känningar) strax efter måltid (inom ½ timme)
- Eventuellt viktnedgång

Utredning

Om man haft diabetes många år och börjar få några av ovanstående symtom kan det vara gastropares det handlar om. Men en stor del av befolkningen har liknande symtom utan att ha gastropares. Symtomen kan också ha andra orsaker. I första hand bör man göra en gastroskopi för att utesluta andra sjukdomar och se om det finns matrester i magsäck och tolvfingertarm. Beroende på symtom kan det bli aktuellt med en del andra prover (ämnesomsättning, gluten, annan födoämnesintolerans).

Behandling

- Om man har en dåligt reglerad diabetes (höga blodsocker) ska man i första hand försöka få ner dessa. Högt blodsocker leder till en långsam magsäckstömning och det blir bättre om du kommer ner till lägre nivåer.
- Om man har problem med känningar efter måltiderna och högt inför nästa måltid ska man mäta blodsocker på försök före och varje halvtimme efter en måltid i 2 timmar. Om det verkar som måltidsinsulinet slår till för snabbt kan man fundera på att ta sitt måltidsinsulin 15-60 min efter måltiden. Man kan också överväga att använda ett "humaninsulin" (Actrapid). Den har en långsammare insättande effekt och längre duration.
- För farmakologisk behandling se [kap 30 Nervsystemet](#). Tyvärr har vi ute så mycket att erbjuda. I mycket extrema fall kan man utredas och behandlas med en pacemaker för magsäcken.

Principer för "gastropareskost"

I de allra flesta fall kan det fungera utmärkt med ändrad insulinregim och ändrad kost.

- Nedre magmunnen är endast 1-2 mm stor. För att hjälpa magen på traven bör man alltså försöka äta så finfördelad mat som möjligt. Undvik frön, skal, hinnor (viss frukt), trådiga livsmedel, råa grönsaker, ris, pasta, sill, gravad lax. Principen är att äta mat som LÄTT KAN MOSAS MED EN GAFFEL TILLSAMMANS MED VATTEN. Man behöver alltså inte mosa maten innan man äter den. Däremot bör man tugga ordentligt, dricka rikligt till maten och gärna vila på höger sida efter måltiden.
- Undvik fet mat som bromsar magens rörelser. Koka gärna och ugnsbaka mat istället för att steka. Inte för feta såser. Max 25-30 energi % fett.
- Maten bör inte vara för varm eller för kall. Mat som är under 4 grader eller över 40 grader fördröjer magsäckstömningen.

Man kan pröva sig fram med denna lista:

Troligen lämplig mat:	Livsmedel som kan ställa till problem
Konserverade eller kokta frukter utan skal eller hinnor.	Skal (tomat, majs, frukt) och hinnor (hela citrusfrukter)
Bär eller fruktpuréer	Trådiga livsmedel (sparris, broccoli, rabarber)
Skorpor, bröd bakat på finmalt mjöl, knäckebröd.	Hela frön och kärnor (fullkornsbröd), nybakat "degigt bröd"
Välkokta grönsaker	Råa grönsaker
Kokt potatis eller potatismos. Möjligtvis "parboiled" ris.	Ris och Pasta
Mjukost, Keso, Kesella	Hårda ostar
Kokt eller ugnsbakat	Hård stekt mat i mycket fett
Korv och sylta	Stora köttbitar
Kaviar, leverpastej	Inlagd sill, rökt och gravad lax, skaldjur
	Pommes frites (med krispiga kanter)