



# Mataræði eftir skurðaðgerð í efri hluta meltingarvegjar

Eftir skurðaðgerð er mikilvægt að huga vel að næringu og borða næringaríka fæðu til að flýta fyrir gróanda í sári og minnka hættu á fylgikvillum eftir aðgerð. Margir hafa lést fyrir aðgerð. Því er mikilvægt að fá ráðleggingar hjá næringarfræðingi til að koma í veg fyrir frekara þyngdartap og vannæringu eftir aðgerð.

Eftir aðgerð er oftast byrjað á tæru fljótandi fæði sem smám saman er aukið þar til sjúklingur þolir fasta fæðu. Misjafnt er hversu langan tíma þetta tekur og fer það eftir líðan og umfangi aðgerðar. Rétt er að fara rólega af stað í byrjun og gera ráð fyrir einhverjum aðlögunartíma.

Eftir aðgerðir á brisi (Whipple's), vélinda og maga er hætta á að sömu skammtastærðir þolist ekki eins vel og áður. Því er mikilvægt að bæta inn millibitum yfir daginn. Mikilvægt er að sitja í uppréttri stöðu við máltíðir og ekki leggjast útaf fyrr en a.m.k. 25-30 mínútum eftir máltíð.

## Ráðleggingar sem eiga við fyrstu 4–6 vikurnar eftir aðgerð

### Matarvenjur

- Borða og drekka reglulega; morgunverð, hádegisverð, kvöldverð og 2-3 millibita. Tyggja matinn vel og gefa sér góðan tíma til að borða.
- Prófa sig áfram í fæðuvali, þar sem einstaklingsbundið er hvaða matur hentar hverjum og einum.
- Sumum reynist betur að drekka lítið með mat, en drekka frekar fyrir og eftir máltíð.
- Fyrir þá sem eru lystarlausir og borða lítið er næringardrykkur góð viðbót milli mála.
- Nota má flestar matreiðsluaðferðir en soðinn, ofnbakaður og ofnsteiktur matur þolist oft betur en pönnusteiktur eða grillaður. Sumir þola verr feitan mat og sterk krydd. Hrátt og gróft grænmeti (hvítkál, blómkál, spergilkál o.fl) þarf að forðast fyrst um sinn.
- Fæðutegundir eins og hafragrautur, heilhvæitbrauð, soðið grænmeti, sveskjumauk og ávextir eru góðar fyrir meltinguna.
- Taka inn D-vítamín eða lýsi daglega og fjölvítamín.

## Góðgerlar

- Góðgerlar (probiotics) eru lifandi gerlar í ab-mjólk, jógúrt og LGG sem hafa góð áhrif á meltinguna og bæta þarmaflóru. Þetta á sérstaklega við ef um niðurgang er að ræða eða eftir sýklalyfjanotkun. Góðgerlar fást einnig í töfluformi í apótekum.
- Að borða grænmeti og ávexti hjálpar til við að viðhalda góðri meltingu, því í þeim eru efni sem örva vöxt gerla (prebiotics) í meltingarvegi.

## Hugmyndir af orkurikum millibitum

- Skyr með rjóma eða þykk ab-mjólk
- Grísk jógúrt með eplamauki eða hnetusmjöri
- Lárpera og soðið egg
- Flatkaka með smjöri og osti
- Brauð með lifrarkæfu, túnfisksalati eða hummus
- Banani með hnetusmjöri
- Þeytingur (boost) úr t.d. skyri, ávöxtum og rjóma
- Næringardrykkur. Dæmi um tegundir sem fást í apótekum eru Nutridrink, Resource og Meritene duft sem blandað er í mjólk eða vatn. Hægt er að velja um margar bragðtegundir. Næringarfræðingur veitir nánari upplýsingar um drykkina.

## Fæðutegundir sem geta valdið meltingartruflunum

- Nauta- og svínakjöt, unnar kjötvörur, djúpsteikt, reyksaltað, mikið/forkryddað kjöt eða fiskur.
- Gróf brauð með fræjum, gróft músli.
- Hratt grænmeti, baunir og baunaréttir, grænmetisréttir í raspi.
- Þurrkaðir ávextir og niðursoðnir, appelsínur og ananas.
- Mjólkurafurðir með miklum viðbættum sykri, skyr, skyrdrykkir. Feitir, sterkir og kryddaðir ostar. Laktósafrjár og sykurskertar vörur henta stundum betur.
- Sætir gosdrykkir, ávaxtasafar og áfengi
- Kókosmjöl, hnetur, poppkorn, fræ, sterk krydd, hvítlaukur, karrý, sykur og sætindi.

## Tillaga af matseðli

<p><b>Morgunverður</b> Ab mjólk eða hafragrautur með mjólk eða rjóma</p> <p>LGG</p> <p><b>Millibiti</b> Ávöxtur, þeytingur eða næringardrykkur</p>	<p><b>Hádegisverður</b> Heit máltíð eða matarmikil súpa</p> <p><b>Millibiti</b> Brauðsneið með lífrarkæfu/túnfisksalati eða næringardrykkur</p>	<p><b>Kvöldverður</b> Heit máltíð: Fiskur, meyrkt kjöt eða grænmetisréttur</p> <p>Soðnar kartöflur Smjör eða sósa Soðið grænmeti</p> <p><b>Millibiti</b> Ab mjólk/þeytingur Ávöxtur t.d. hálfur banani eða pera</p>
<p>Drykkir við hæfi með máltíð eða á milli mála: Vatn, te eða kaffi.</p>		