

COVID-19

Vandamál við næringu fullorðinna

Við sýkingar eins og COVID-19 getur líkaminn tapað vökva. Þegar hiti fer yfir 39° C getur vökvatapið verið allt að 1-2 lítrar á dag. Ógleði, uppköst og niðurgangur valda einnig vökvatapi. Mikilvægt er að borða og drekka þrátt fyrir litla matarlyst til að hjálpa líkamanum að takast á við veikindin og styrkja ónæmiskerfið.

Líkaminn þarf á orku og próteinum að halda til að viðhalda eðlilegri líkamsstarfsemi, þyngd og vinna gegn vöðvatapi. Ráðlagt er að borða orku- og próteinríkar máltíðir og millibita yfir daginn.

Vökvainntaka

Mikilvægt er að drekka nægan vökva þrátt fyrir að finna ekki fyrir þorsta, sérstaklega við háan eða langvarandi hita, mikinn svita, uppköst eða niðurgang. Við þær aðstæður tapast nauðsynleg sölt úr líkamanum og því þarf að bæta salttapið upp. Vökvaskortur getur leitt til þess að erfiðara getur reynst að losa um slím í lungum og þannig aukið hættu á lungnabólgu.

Vökvaþörf einstaklinga er mjög breytileg en ágætt viðmið er 1600 ml á dag fyrir konur og 2000 ml á dag fyrir karla. Það samsvarar 8-10 glösum af vökva á dag. Vökvaþörf er oft meiri og því er æskilegt að drekka jafnt og þétt yfir daginn.

Merki um vökvaskort eru t.d. þorsti, lítið eða dökkt þvag, munnþurrkur, aukinn hjartsláttur, þreyta og svimi.

Ráðleggingar

- Ef illa gengur að drekka er ráðlagt að taka litla sopa á nokkurra mínútna fresti.
- Fylgjast með og skrá hversu mikið er drukkið.
- Velja fjölbreyttar tegundir drykkja til að fá tilbreytingu.
- Hafa vökva við rúmið til að drekka á næturnar.
- Drekkja bolla- eða boullion súpur, drykki sem innihalda hitaeiningar og prótein- eða íþróttadrykki eins og Gatorade eða Resorb uppleyst í vatni.

Lystarleysi

Mikilvægt er að reyna að borða vel, þrátt fyrir að matarlyst og bragðskyn sé ekki eins og vanalega.

Ráðleggingar

- Velja fullfeitar og orkuríkar vörur t.d. nýmjólk og rjóma í staðinn fyrir léttmjólk.
- Bæta rjóma eða rjómaosti í matinn t.d. sósur, eggjahærur, súpur, pottrétti, kartöflumús, og eftirrætti.
- Bæta við smjöri þegar þú steikir grænmeti eða kartöflur.
- Bæta hunangi eða sírópi í mat og marmelaði eða sultu á brauð.
- Drekkja drykki eins og heitt súkkulaði, mjólkurhristing, og ávaxtaþeyting.
- Borða meira af þeim mat sem þér finnst góður þegar þú hefur lyst.
- Borða próteinríkar máltíðir 3-4 sinnum á dag t.d. í hádegi, á kvöldin og í millimál. Prótein fæst m.a. úr fiski, kjöti, eggjum, mjólkurvörum og baunum.
- Próteindrykkir og skyr með rjóma geta verið góð millimál.

Breyting á lyktar- og bragðskyni

Ef breyting hefur orðið á lyktar- og bragðskyni geta eftirfarandi ráð hjálpað:

- Kaldur matur gæti bragðast betur en heitur matur.
- Borða með plastáhöldum ef málmbragð er af matnum.
- Bæta sykri í mat og drykk ef bragðið er of salt eða beiskt.
- Bæta við kryddi í matinn.

Næringardrykkir

Ef matarlystin er lítil eða þreyta veldur því að erfitt er að borða, getur verið gott að drekka næringardrykki. Næringardrykkir eru orku- og próteinríkir og fást í helstu apótekum. Til eru mismunandi tegundir næringardrykkja með ýmsu bragði. Þeir innihalda 300-400 kaloríur og 12-20 grömm af próteinum ásamt vítamínum og steinefnum.

- Ráðlagt er að drekka þá til viðbótar við máltíðir en helst ekki í stað þeirra.
- Sumir næringardrykkir fást í litlum orkuþéttari skömmtum sem getur verið gagnlegt þeim sem finna fyrir mikilli mæði, lystarleysi eða eiga erfitt með að drekka mikið magn í einu.

Uppskriftir

Drykkur til að bæta upp saltþap

- 1/3-1/2 tsk. salt
- 1 bolli djús (appelsínu, greip, epla, trönuberja)
- 3 1/2 bolli vatn

Öllum hráefnum er blandað saman.

Próteinríkur hristingur

- 100-200 grömm af feitri jógúrt t.d. grískri jógúrt
- 1 bolli nýmjólk
- 2 tsk. hnetusmjör
- Ferskir ávextir t.d. 1/2 banani, mangó og/eða ber

Öll hráefni eru sett í blandara og bætt við meiri mjólk ef þarf.

Eftirlit með þyngd

Mikilvægt að fylgjast með þyngd þar sem hún er góður mælikvarði á vökva- og næringarástand. Þyngdartap getur bent til þess að líkaminn sé að tapa vökva, fitu og vöðvum. Vöðvarýrnun veldur máttleysi og getur haft áhrif á getu til að komast fram úr rúmi, ganga og aðra daglega hreyfingu. Það tekur langan tíma að byggja upp vöðvamassa þannig að það er mjög mikilvægt að reyna að koma í veg fyrir vöðvatap. Mikilvægt er að reyna eins og hægt er að viðhalda þyngd, jafnvel þó um yfirþyngd sé að ræða. Þyngdartap er ekki ráðlagt á þessum tíma því líkaminn þarf á orku og styrk að halda til að komast yfir veikindin.

Næring eftir að einangrun lýkur

Mikilvægt er að halda áfram að nærast vel og borða orku- og próteinríkt fæði en það ásamt reglulegri hreyfingu hjálpar til við að byggja upp vöðvamassa og komast aftur af stað eftir veikindi.

Láta þarf vita eða hringja í síma 543 1960 (COVID-19 göngudeild) ef eftirfarandi einkenni eru viðvarandi:

- Léleg matarlyst og illa gengur að nærast.
- Þyngdartap eða áhyggjur af þyngdartapi.
- Ógleði eða uppköst.

Nauðsynlegt er að láta vita ef einkenni versna skyndilega. Einnig mega þeir sem eru í eftirliti hjá göngudeildinni hafa samband ef spurningar vakna sem ekki geta beðið næsta símtals.