



Mataræði eftir efnaskiptaaðgerð

Við efnaskiptaaðgerð eru gerðar breytingar á meltingarvegi. Til að minnka hættu á skorti á næringarefnum er mikilvægt að fylgja vel eftirfarandi leiðbeiningum um mataræði og notkun bætiefna eftir aðgerðina. Skipta má ferlinu í fjögur þrep eins og sýnt er á mynd 1.

Prep 1: Tært fljótandi fæði í 1-2 daga - byrjar og lýkur í innlögn

Prep 2: Fljótandi fæði í tvær vikur - byrjar heima eftir aðgerð

Prep 3: Maukfæði í tvær vikur - byrjar tveimur vikum eftir aðgerð

Prep 4: Fæði til frambúðar - byrjar fjórum vikum eftir aðgerð

Mynd 1. Fjögur þrep breytinga á mataræði eftir aðgerð

Prep 1: Tært fljótandi fæði – byrjar og lýkur í innlögn

Eftir aðgerð er gefinn vökvi í æð og dreypa má á vatni að kvöldi aðgerðardags. Næsta morgun er gefið tært soð, hafraseyði og eplasafi sem drukkið er í litlum sopum.

Útskrift er yfirleitt fyrir eða um hádegi daginn eftir aðgerð. Næringarfræðingur veitir fræðslu um mataræði fyrir útskrift.

Prep 2: Fljótandi fæði í tvær vikur – byrjar heima eftir aðgerð

Með fljótandi fæði er átt við:

- Blandaðar grænmetissúpur (ekki tærar súpur), helst heimalagaðar, sjá uppskriftir aftast í þessum kafla.
- Hreinar, léttar og/eða sykurskertar mjólkurvörur.
- Próteinríka drykki (einnig hægt að nota próteinduft).
- Þunnan hafragraut.
- Grænmetis- og ávaxtasafa.

Ráðlagt er að undirbúa sig til dæmis með því að útbúa grænmetissúpur, setja í matvinnsluvél eða blanda með töfrasprota, mæla skammta og frysta. Það þarf ekki síá súpur, aðeins að blanda þær vel. Heimalagaðar súpur eru hollari og ríkari af næringu en tilbúnar bolla- eða pakkasúpur.

Lykilatriði á þrepi 2

Hver skammtur af súpu eða drykk á að vera um 200 ml. Gott er að hafa sama bolla til viðmiðunar sem drukkið er úr. Fyrst um sinn er aðeins hægt að taka litla sopa í einu.

- Gefa þarf sér góðan tíma og miða við að það taki 20-30 mínútur að drekka hvern skammt. Of stórir sopar og mikil drykkja vökva í einu getur valdið þenslu á kvið og óþægindum.
- Fylgjast þarf með vökva- og næringarinntöku með því að skrá niður allan vökva og næringu.
- Markmiðið er að ná að drekka 1500 ml af vökva á dag (samtals af næringu, súpum, jógúrti o.fl.).
- Eftir 2-4 daga heima er æskilegt að bæta við og ná 2000 ml yfir sólarhringinn (mest 2500 ml/dag).
- **Mikilvægt er að ná daglegum skömmtum af próteini t.d. með mjólkur- og próteindrykkjum.** Til þess þarf oft að nota próteinduft sem bæta má í súpur og drykki. Hver skammtur af próteini er 8-12 g.

Tafla 1: Lágmarks dagskammtar á fljótandi fæði

Prótein	4-6 skammtar	Helst einn skammtur í hverri máltíð
Grænmetissúpur/ grænmetissafar	2-3 skammtar	
Ávaxtasafi	1-2 skammtar	Ekki meira en 300 ml

Dæmi:

- AB mjólk/súrmjólk: 200 ml innihalda 8 g af próteini sem er þá einn skammtur af próteini.
- Hámark, Hleðsla: Hver ferna er 250 ml og gefur 25 g af próteini sem eru tveir skammtar af próteini.
- Próteinduft getur innihaldið mismunandi mikið prótein. Best er að velja hreint mysuprótein (100% whey isolate) helst án sætu- og bragðefna. Hægt er að blanda því í súpur og þeytinga.

Miðað er við að kolvetni í mjólkurvörum sé um eða undir 6 g/100 g.

Algennt er að kolvetni í hreinum ávaxtasafa sé 10-12 g/100 ml og því ráðlagt að blanda ávaxtasafa með vatni. Tilbúna ávaxtaþeytinga og þykkni þarf að blanda með vatni.

Best er að nota hreinar mjólkurvörur og ágætt getur verið að nota léttar mjólkurvörur sem eru fituminni en athuga að þær geta innihaldið mikið af viðbættum sykri og því verið orkuríkar.

Bjór, vín og áfenga drykki má ekki drekka í 4-6 mánuði eftir aðgerð. Þegar og ef ætlunin er að smakka áfengi að þeim tíma liðnum er nauðsynlegt að borða eitthvað áður því áhrifin geta orðið önnur og meiri en fyrir aðgerð.

Forðast þarf orkuríka drykki og sætindi s.s. gosdrykki (sæta og ósæta) þar sem þeir geta haft óæskileg áhrif á meltinguna.

Ekki má drekka kaffi fyrstu vikuna heima. Síðari vikuna er í lagi að drekka í mesta lagi einn bolla af kaffi á dag. Óhætt er að drekka te af ýmsu tagi sem heitan drykk, nema grænt te af því að það er vatnslosandi eins og kaffi. Varist hvers kyns orku- og íþróttadrykki.

Mikilvægt er að kynna sér innihaldslýsingar matvæla.

Sýnishorn af matseðli á fljóttandi fæði	
08:00 Morgunverður	1 skammtur létt AB mjólk/súrmjólk eða þunnur hafragrautur með mjólk og/eða með próteindufti
10:00 Millibiti	1 skammtur grænmetisaffi/grænmetissúpa eða 100 ml ávaxtasafi
12:00 Hádegisverður	1 skammtur létt jógúrt eða annar próteinskammtur
14:00 Millibiti	1 skammtur grænmetissúpa
16:00 Millibiti	1 skammtur grænmetisaffi eða bollasúpa
18:00 Kvöldverður	1 skammtur létt jógúrt eða annar próteinskammtur
20:00 Millibiti	1 skammtur grænmetissúpa með próteindufti ef vill
22:00 Millibiti	1 próteinskammtur

Tímasetningar eru til viðmiðunar. Miðað er við að nærast á tveggja tíma fresti og að hver skammtur sé ekki stærri en 200 ml.

Önnur góð ráð

Sogrör til að drekka með geta aukið loftmyndun og því er ekki mælt með þeim. Tyggjó er ekki heldur æskilegt af sömu ástæðu.

Mjólk og mjólkurvörur geta valdið ónotum, vindgangi og niðurgangi eftir aðgerð. Laktósafrí mjólk þolist oft betur og fæst í öllum helstu matvörubúðum.

Til að byrja með er fullt starf að hugsa um næringuna og hreyfa sig. Því getur verið gott að hafa aðstoð fyrstu dagana heima og þurfa ekki að elda mat fyrir aðra.

Sumum reynist erfitt að ná markmiði um að drekka 1500-2000 ml af vökva á dag. Mikilvægt er að gera sitt besta á hverjum degi.

Þekktu og fylgstu með einkennum um skort á vökva í líkamanum:

- Svimi sem kemur brátt
- Höfuðverkur
- Dökkliðað þvag þegar líður á daginn. Ef þvagið er mjög dökkt á litinn þá þarf að drekka meiri vökva

Breytingar á hægðum, t.d. minni og lausari hægðir eru algengar. Ef því fylgja hins vegar verkir þarf að hafa samband við göngudeild skurðlækninga 10E.

Breytingar á mataræði geta haft áhrif á munnheilsu. Á tímabilinu þegar borðað er fljótandi fæði finna sumir fyrir vondu bragði í munni og jafnvel þurrki. Gott er að bursta tennur og tungu oft og nota munnskol ef þarf.

Vertu meðvitaður um að eftir efnaskiptaáðgerð þarf að læra að borða upp á nýtt.

Ef óþægindi eða önnur einkenni en skráð eru á bls. 20 gera vart við sig eða ráð við þeim virka ekki þarftu að hafa samband við göngudeild skurðlækninga 10E eða kviðarholsskurðeild.

Uppskriftir af súpum - fljótandi fæði

Gott er að setja súpurnar í litla skammta og frysta til dæmis í múffuform til að eiga tilbúna fyrir þann tíma sem verið er á fljótandi fæði. Eftir að súpurnar hafa verið þíddar geta þær verið frekar þykkar og þá þarf að þynna þær með vatni fyrir notkun.

Gulrótar- og kókossúpa

Innihald:

- 1 stór laukur
- Smá bútur ferskt engifer
- 2 hvítlauksgeirar
- 200 g gulrætur
- 200 g sætar kartöflur
- 2 msk matarolía
- 1 tsj karrý
- 1 grænmetisteningur
- 1 lítil dós kókosmjólk
- 750 ml vatn
- Salt og pipar til að bragðbæta eftir smekk

Aðferð:

1. Afhýðið lauk, gulrætur, sæta kartöflu, engifer og hvítlauk og saxið niður.
2. Hitið olíuna í potti og steikið laukinn þangað til hann fer að linast.
3. Bætið hvítlauknum og engiferinu út í og steikið áfram.
4. Bætið karrýinu út í og hrærið vel.
5. Bætið við kókosmjólkinni og vatninu ásamt gulrótum og sætum kartöflum. Hitið þangað til grænmetið fer að mýkjast.
6. Látið malla í a.m.k. 20 mínútur eða þangað til grænmetið er orðið mjúkt.
7. Kælið súpuna aðeins og maukið vel með töfrasprota eða blandara.

Spergilkáls- og blaðlauksúpa

Innihald:

1. 1 stór blaðlaukur eða 2 litlir
2. 1 lítill laukur
3. 1 stór kartafla eða 2 litlar

4. 1 msk matarolía
5. 1,2 lítrar vatn
6. 1 grænmetisteningur
7. 1 haus spergilkál (brokkolí)
8. Salt og pipar til að bragðbæta eftir smekk

Aðferð:

1. Afhýðið kartöflu og lauk og saxið gróft. Saxið einnig blaðlaukinn gróft.
2. Hitið olíuna í stórum potti.
3. Hitið laukinn og blaðlaukinn í pottinum þangað til allt er orðið mjúkt.
4. Skerið spergilkálið í sprota og bætið út í pottinn ásamt vatninu, kartöflunum og grænmetisteningunum.
5. Látið suðuna koma upp og leyfið súpunni að malla í a.m.k. 20 mínútur.
6. Kælið súpuna aðeins og maukið vel með töfrasprota eða blandara.

Haustsúpa með sætum kartöflum og eplum

Innihald:

- 1 lítill blaðlaukur
- 1 msk matarolía
- 1 stór gulrót
- 600 g sætar kartöflur
- 1 grænt epli
- 1,2 lítrar af vatni
- 1 grænmetisteningur
- Hnífsoddur múskat (enska: nutmeg)
- Salt og pipar til að bragðbæta eftir smekk

Aðferð:

1. Sneiðið blaðlaukinn í mjóar sneiðar.
2. Afhýðið sætu kartöflurnar, eplin og gulrótina. Sneiðið gulrótina þunnt en saxið sætu kartöflurnar gróft. Hreinsið kjarnann úr eplinu og saxið gróft.
3. Hitið olíu í stórum potti.
4. Setjið blaðlaukinn í pottinn og mýkið í 6-8 mínútur. Bætið við vatni ef þarf meiri vökva.

5. Bætið gulrótunum, sætu kartöflunum, eplinu og vatninu út í ásamt grænmetisteningnum.
6. Kryddið með salti, pipar og múskati.
7. Látið súðuna koma upp, minnkið svo hitann og látið malla í um 20 mínútur eða þangað til grænmetið er orðið mjúkt.
8. Kælið súpuna aðeins og maukið vel með töfrasprota eða blandara.

Blómkálssúpa

Innihald:

- 1 blómkálshaus (um 600 g fyrir snyrtingu)
- 1 laukur
- 1 stór blaðlaukur
- 1 msk matarolía
- 150 g kartöflur
- 1-2 lárviðarlauf (má sleppa)
- 1 grænmetisteningur
- 1,2 lítrar vatn
- Salt og pipar til að bragðbæta eftir smekk

Aðferð:

1. Brjótið blómkálið í bita.
2. Afhýðið lauk og saxið gróft.
3. Saxið blaðlauk gróft.
4. Hitið olíu í stórum potti.
5. Steikið lauk og blaðlauk og bætið vatni við ef þarf.
6. Setjið vatnið í pottinn ásamt lárviðarlaufunum (ef notuð) og grænmetisteningnum.
7. Setjið kartöflur og blómkál í pottinn og sjóðið í a.m.k. 20 mínútur.
8. Látið súpuna malla þangað til allt grænmetið er orðið mjúkt.
9. Kælið súpuna aðeins og maukið vel með töfrasprota eða blandara.

Prep 3: Maukfæði í tvær vikur – byrjar tveimur vikum eftir aðgerð

Með maukfæði er átt við:

- Venjulegan mat en allt er mjúkt, soðið og maukað með áferð líkt og barnamatur. Kjötið er hakkað eða maukað í matvinnsluvél, blandara eða með töfrasprota. Það má stappa fiskinn eða setja í matvinnsluvél eins og kjöt.
- Blöndu af grænmeti sem er soðið eða bakað og síðan maukað vel saman, t.d. kartöflur, gulrætur, sætar kartöflur, gulrófur, grasker eða spergilkál.

Tafla 2: Fæðuflokkar, fæðutegundir og matreiðsla

Fæðuflokkur	Fæðutegund/matreiðsla við hæfi
Mjólk og mjólkurvörur	Hreinar mjólkurvörur og án viðbætts sykurs Skr (t.d. þeytingar), létt-súrmjólk, AB mjólk (venjuleg eða létt), hrein jógúrt eða kolvetnaskert, kotasæla.
Fiskur, kjöt og egg	Óunnar vörur Alla tegundir af fiski (þ.m.t. lax, bleikja, sardínur og túnfiskur). Meyrt, soðið kjöt (hakkað eða maukað), t.d. kjúklingur, lambakjöt, folaldakjöt eða ungnautahakk. Linsóðin og hrærð egg, eggjakaka eða eggjabökur, tófu eða annað kjötlíki.
Kornvörur	Hafragrautur, bygggrautur og aðrir korngrautar. Nota má barna- korngrauta og „skvísur“ ef vill.
Grænmeti, kartöflur og baunir	Allar tegundir af grænmeti Soðið, steikt eða bakað grænmeti sem hægt er að stappa eða mauka. Kartöflur og sætar kartöflur, gulrætur, grasker, spergilkál, rófur o.fl. Heimalagaðar og blandaðar grænmetissúpur áfram ef vill. Baunamauk má nota í súpur.
Súpa, grautar og ávextir	Maukaðir ferskir ávextir eða vel þroskaðir bananar og perur. Frosnir ávextir eru í lagi til að blanda í þeytinga. Ekki má nota niðursoðna ávexti.

Athugið að hafa skammtinn við hæfi, ráðlagt er að nota lítinn disk og litla skeið til að borða með. Áfram er hugsað um að fá nægt prótein yfir daginn, sjá töflu 5. Fiskur, kjöt, egg og baunir eru próteinrík fæða ásamt mjólk og mjólkurvörum. Æskilegt er að nota laktósafría mjólk.

Lykilatriði á þrepi 3

- Gefa sér góðan tíma til þess að borða eins og áður eða um 20-30 mínútur.
- Gæta þess að drekka nægan vökva yfir daginn en ekki drekka í um 30 mínútur fyrir máltíð, ekki með máltíðinni og í um 30 mínútur eftir máltíð.
- Skipuleggja daginn vel og skipta máltíðunum niður með því að borða reglulegar máltíðir yfir daginn. Halda áfram að fylgjast með hve mikið er drukkið og borðað með því að skrá hjá sér allan mat og drykk.

Ef gengur vel að borða maukfæði má byrja að taka inn fæðubótarefni.

Allir sem fara í efnaskiptaaðgerð þurfa að taka inn fjölvítamín með steinefnum ævilangt.

Sýnishorn af matseðli á maukfæði	
Máltíð	Skammtastærð
Morgunverður <ul style="list-style-type: none"> • Hafragrautur með léttmjólk eða létt súrmjólk/AB mjólk eða annað prótein • 1 stk LGG (grænt eða hvítt) er góð viðbót 	200 ml eða 200 g
Vatn	
Millibiti – ef þarf <ul style="list-style-type: none"> • Mjúkur ávöxtur eða mauk 	1 lítill eða ½ meðalstór ávöxtur
Hádegisverður <ul style="list-style-type: none"> • Kjöt hakkað/blandað eða stappaður fiskur eða egg hrært/linsoðið eða annað prótein • Sósa eða soð með kjöti og smjör með fiski • Blandað grænmetismauk 	50-75 g kjöt/fiskur 1 meðalstórt egg um 65 g 2 msk sósa (1-2 tsk smjör eða olía) 75 g grænmetismauk
Vatn	
Millibiti <ul style="list-style-type: none"> • Próteinríkur drykkur t.d. Hámark, Hleðsla, jóгурt, skyr o.fl. 	200-250 ml
Vatn	
Kvöldverður <ul style="list-style-type: none"> • Kjöt hakkað/blandað eða stappaður fiskur • Sósa eða soð með kjöti og smjör með fiski • Blandað grænmetismauk 	50-75 g kjöt/fiskur 2 msk sósa (1-2 tsk smjör eða olía) 75 g grænmetismauk
Te eða vatn að drekka	1 próteinskammtur
Millibiti <ul style="list-style-type: none"> • Mjúkur ávöxtur, barnamauk eða „skvísa“ 	½ lítill ávöxtur t.d. ½ banani

Vítamín og bætiefni

Ráðlagður daglegur skammtur af vítamínum og steinefnum eftir efnaskiptaaðgerð:

Kalk: 1200-1500 mg

D3-vítamín: 3000 AE (75 µg)

B12-vítamín: 350-500 µg eða það sem þarf til að viðhalda eðlilegum gildum.

Fjöl vítamín með steinefnum

Ráðleggingar eru alltaf einstaklingsbundnar og miðast við niðurstöður úr blóðrannsóknnum. Mælt er með sérhæfðum bætiefnablöndum eftir efnaskiptaaðgerð. Nánari upplýsingar um val á bætiefnum fást hjá næringarfræðingi eftir aðgerð.

Tafla 3: Tillaga að tímasetningu á töku bætiefna

Tímasetning	Vítamín
Morgun	Fjöl vítamín, Omega + D-vítamín, B12-vítamín, Kalksíttrat
Um miðjan dag	Kalksíttrat
Kvöld	Omega + D-vítamín, Kalksíttrat, Fjöl vítamín, B-vítamín blanda

Vítamín og steinefni taka þátt í efnaskiptum líkamans og hafa mörgum hlutverkum að gegna. Hætta er á skorti **kalks, D-vítamíns, B12-vítamíns og járns** eftir aðgerð og því þarf að gefa þeim sérstakan gaum. Kalk er nauðsynlegt fyrir bein og tennur, tekur þátt í blóðstorknun, taugaboðum og vöðvasamdrætti. D-vítamín er nauðsynlegt til þess að nýta kalkið í líkamanum fyrir tennur og bein en einnig hefur það áhrif á ónæmiskerfið. B12 er nauðsynlegt fyrir efnaskipti líkamans, viðheldur heilbrigði taugakerfis og á þátt í myndun rauðra blóðkorna. Járn er meðal annars nauðsynlegt fyrir súrefnisflutning í líkamanum.

Önnur góð ráð

Borða þarf reglulega yfir daginn til að fá næga næringu og minnka líkur á vökvaskorti. Algengt er að verða fljótt saddur og mikilvægt er að hætta að borða þegar líkaminn gefur boð um seddu. Stundum er tilfinningin eins og þrýstingur í brjóstakassa eða ógleði. Gott er að hafa svengdar- og seddukvarða til að miða við, sjá á öftustu síðu.

Á þessum tíma er algengt að fólk hafi tekið aftur upp daglegar venjur og sé upptekið. Þá skiptir miklu máli að skipuleggja mataræðið vel og drekka vökva á milli máltíða. Mikilvægt er að fylgjast áfram með lit á þvagini.

Forðast þarf að taka of stóra bita og hafa í huga:

- Að borða hægt, helst taka 30 mínútur fyrir hverja máltíð og hinkra aðeins eftir hvern bita.
- Ef maturinn er of grófur eða þarf að tyggja hann mikið, þarf að mauka hann betur.
- Borða hæfilega mikið í hverri máltíð og án þess að það valdi verkjum eftir máltíð.
- Ef maturinn er of þurr er gott að bæta smá soði, sósu eða smjöri til að mýkja hann. Þetta á sérstaklega við um kjöt og fisk.

Eftir efnaskiptaaðgerð þarf að læra að borða upp á nýtt. Það tekur tíma og þolinmæði að prófa sig áfram með fjölbreyttan mat.

Ef óþægindi eða önnur einkenni en skráð eru á bls. 20-22 gera vart við sig eða ráð við þeim virka ekki, þarf að hafa samband við göngudeild efnaskiptaaðgerða10E.

Prep 4: Fæði til frambúðar – byrjar fjórum vikum eftir aðgerð

Þegar tímabili fljótandi- og maukfæðis er lokið kemur að því að borða fasta en frekar mjúka fæðu. Mikilvægt er að tyggja matinn vel og gefa sér góðan tíma til að borða. Áfram er skammturinn lítil.

Meiri hætta er á óþægindum í meltingarvegi og ógleði ef drukkið er með mat, því þarf áfram að forðast að drekka með mat. Engu að síður þarf að huga vel að því að drekka nóg af vökva yfir daginn og fylgjast með lit á þvagi.

Borða þarf próteinríka fæðu s.s. fisk, kjöt, mjólkurvörur og egg í hverri máltíð. Flestir þurfa áfram á próteinríkum drykkjum eða próteindufti að halda. Dæmi um tilbúna próteinríka drykki sem hægt er að nota eru t.d. Hámark, Hleðsla, Teygur möndludrykkur o.fl.

Fyrstu vikurnar geta verið erfiðar, meltingarónot, ógleði, hægðatregða eða niðurgangur eru allt algengir fylgikvillar. Hvernig og hvað er verið að borða og drekka á þessum tíma skiptir miklu máli.

Hver og einn þarf að fikra sig áfram með að borða fasta fæðu og hvað þolist og hvað ekki. Til að átta sig á því er best að varast að blanda saman mörgum fæðutegundum í einu. Áfram þarf að borða um 5-6 sinnum á dag og drekka vel af vatni á milli mála. Best er að drekka vatn en forðast orkuríka drykki. Eðlilegt og algengt er að fólk þoli ekki ýmsa fæðu fyrstu mánuði og jafnvel fyrsta árið eftir aðgerð. Því þarf að prófa sig áfram með mismunandi fæðutegundir og mismunandi matreiðslu. Fæða sem ekki gengur tveimur mánuðum eftir aðgerð verður kannski í lagi eða þolist ágætlega síðar eða eftir 4-6 mánuði.

Það getur valdið ógleði og óþægindum ef of mikið er borðað í einu. Því þarf að gefa sér góðan tíma og tryggja matinn vel. Skammtur þarf að vera hæfilegur og gott er að borða áfram af litlum diskum, vigta og mæla ef þarf. Mikilvægt er að þekkja einkenni um seddu og stoppa þegar nóg er komið (sjá svengdar- og sedduvarða á öftustu síðu). Smám saman lærist hvaða skammtur hentar hverjum og einum. Gott er að halda sig við sömu stærð af diskum til að miða skammtastærð við, t.d. er hægt að taka eigin disk með í vinnu.

Þyngdartap eftir aðgerð er einstaklingbundið og misjafnt er hversu hratt það gengur fyrir sig. Eðlilegt er að þyngdartapið stöðvist í stuttan tíma en ekki er eðlilegt að hætta að léttast í 3-4 vikur fyrstu mánuðina eftir aðgerð. Þá þarf að skoða hvort verið sé að borða of mikið, fæðuval sé rétt eða hvort hreyfing sé of lítil. Á álagstímum er mikilvægt að halda áfram að borða reglulega. Þá er jafnvel hægt að stilla síma til að minna sig á máltíðir. Þetta er einnig hægt að nota ef tilfinning um svengd er lítil.

Lykilatriði til frambúðar

- Borða áfram próteinríka fæðu t.d. baunir, kjöt, fisk, egg og mjólkurvörur daglega og helst í hverri máltíð. Hægt er að nota áfram tilbúna próteindrykki eins og Hámark og Hleðslu eða aðra sambærilega drykki.
- Hlusta á magann. Hætta að borða þegar maður finnur fyrir seddu og nota svengdar- og sedduvarðann.
- Fylgjast áfram vel með vökva- og næringarinntöku og skrá hjá sér til að sjá hvort markmiðum um vökva- og próteinskammta sé náð.
- Svengd getur aukist en fæða sem er próteinrík og trefjarík hjálpar við að fylla magann.
- Forðast nart í mat milli mála yfir daginn. Ef stjórnleysi gerir vart við sig þegar matur er í umhverfinu er mikilvægt að breyta skipulaginu til að forðast það.
- Hafa reglu á máltíðum (morgunmatur, hádegismatur, kvöldmatur og millibitar).
- Borða heita máltíð daglega, grænmeti og ávexti og nota vatn sem aðaldrykk.
- Svefn, hvíld og reglubundin hreyfing eru mikilvægir þættir.
- Hafa jákvæðni og þolinmæði að leiðarljósi.
- Taka inn bætiefnin og mæta í reglulegt eftirlit og blóðrannsóknir.

Tafla 4: Fæðuval og matreiðsla eftir aðgerð til frambúðar

Borða sem minnst af:	Betra að velja og borða:
<ul style="list-style-type: none"> • Djúpsteiktum mat • Frönskum kartöflum • Unnum kjötvörum t.d. kjötfarsi, pylsum o.fl. • Skyndibita af ýmsu tagi • Pizzum og hamborgurum • Rjóma og gervirjóma • Sýrðum rjóma 18% og 36% • Rjómaís og jurtaís • Kartöfluflosum og nasli • Sætum og feitum kökum og tertum • Sætu kexi, t.d. matarkexi, og kremkexi • Brauðtertum og rjómatertum • Súkkulaði, lakkrís og sælgæti • Feitum sósum (uppbakaðar og pakkasósar) • Majonesi og pítusósum • Remolaði og bernaisesósu • Rjóma- og smjörbættum súpum • Sætum og sykurskertum gosdrykkjum • Vín, bjór og sterkt áfengi (bannað a.m.k. fyrst 4-6 mánuðina) 	<ul style="list-style-type: none"> • Magurt kjöt, kjúkling og allan fisk (soðið, ofnsteikt og grillað) • Kotasælu og ost í hæfilegum skömmtum • Léttmjólk og hreinar mjólkurvörur • Létt jógúrt og jógúrtdrykkir án viðbættis sykurs • Létt AB mjólk (eða minni skammt af venjulegri AB mjólk) • Kalkbætta sojamjólk • Gríska jógúrt og 10% sýrðan rjóma í matargerð • Skyr og skyrdrykki án viðbættis sykurs • Ólífuoía o.fl. oliur hóflega í matargerð • Pestó og hummus 2-3 tsk • Ferska og frosna ávexti • Fersk og frosin ber • Avókadó • Allar tegundir af grænmeti • Grófan kornmat og heilkorn • Hafragraut, bygggraut, Kínóa o.fl. • Te, vatn og kolsýrt vatn • Kaffi í hófi, hámark 2-3 bollar á dag

Afleiðingar rangs fæðuvals, tímaleysis og of stórra skammta eru:

- Ofþensla á maga og görn sem getur valdið ýmiss konar óþægindum og vandamálum.
- Skortur á næringarefnum sem getur haft slæm áhrif á heilsu og getu til þess að takast á við dagleg störf.
- Hægara þyngdartap en stefnt var að.

Maginn getur verið viðkvæmur fyrstu 3-6 mánuðina eftir aðgerð og stundum lengur.

Eftirfarandi matvæli hafa sérstaka áferð sem getur verið erfitt að melta ef þeirra er neytt of snemma og því þarf að fara varlega:

- Prótein: Seigt rautt kjöt, hamborgarar, humar, rækjur, hörpuskel og skelfiskur.
- Ávextir: Með grófu hýði og miklu aldinkjöti t.d. appelsínur, vínber, epli og ananas.
- Grænmeti: Gróft grænmeti sem getur verið erfitt að tyggja t.d. aspás, sellerí, spergilkál og hvítkál.
- Sterkja: Hrísgrjón, pasta, seig brauð og poppkorn.

Markmiðið er að borða próteinríkan mat. Prótein á að vera um helmingur af aðalmáltíðum dagsins og hluti af öllum millimálum. Grænmeti á að vera um fjórðungur af disknum og kolvetnaríkar matvörur um fjórðungur. Prótein er alltaf mikilvægasti fæðuflokkurinn, grænmeti næstmikilvægast og kolvetnin mega mæta afgangi.

Út að borða eftir efnaskiptaaðgerð

Þegar jafnvægi er komið á meltinguna og búið að ná tókum á skömmtum er óhætt að fara út að borða. Til að byrja með geta ýmsir forréttir og grænmetissúpur verið bestu kaupin því fullir skammtar af aðalrétt geta verið of stórir. Muna að drekka vatn fyrir matinn en sleppa því með matnum. Við hlaðborð þarf að vanda valið á réttum og stilla skammtinum á diskinum í hóf svo að það fari ekki illa í lítinn maga og trufla meltinguna.

Fara þarf varlega í neyslu áfengra drykkja því þeir innihalda mikið af hitaeningum. Gæta þarf þess að taka þannig ekki inn meiri orku en æskilegt er. Reglan er að drekka ekki vökva með mat en ef ákveðið er að drekka áfengi er ráðlagt að gera það ekki á fastandi maga. Mælt er með að borða máltíð 30 mínútum áður en áfengi er drukkið.

Sýnishorn af matseðli á fæði til frambúðar	
Morgunverður	Hafragrautur eða AB mjólk með músli eða 1 egg og ¼ bolli mjúkur ávöxtur
Millibiti	Skyr eða jógúrt
Hádegisverður	Heit máltíð sem inniheldur kjöt, fisk eða kjúkling ásamt meðlæti eða baunaréttur ásamt meðlæti
Millibiti	Hrökkbrauð með t.d. osti, sardínum, smurosti, eggj, avókadó, hummus eða öðru áleggj
Kvöldverður	Heit máltíð sem inniheldur kjöt, fisk eða kjúkling ásamt meðlæti eða baunaréttur ásamt meðlæti
Millibiti	Harðfiskur eða lítill ávöxtur

Ef ekki hentar að borða tvær heitar máltíðir á dag, er hægt að fá sér eitthvað annað í hádegisverð eða kvöldverð, t.d. gróft brauð með próteinríku áleggj og grænmeti eða salat.

Tafla 5: Dæmi um próteinmagn í ýmsum matvörum

Matvæli	Magn	Prótein
Skyr, hreint	100 g	12 g
Kotasæla	70 g	9 g
Grísk jógúrt, hrein	100 g	7-8 g
Mjólk/AB mjólk	100 g/100 ml	4 g
Soja drykkur (mjólk)	100 ml	2-3 g
Fiskur hreinn (eldaður)	60 g	14-20 g
Kjöt hreint (eldað)	60 g	14-18 g
Tofu	50 g	8-13 g
Harðfiskur	20 g	15 g
Egg	2 stk (120 g)	14 g
Ostur (26%)	20 g	5 g
Baunir, soðnar	25 g	2-3 g
Möndlur	10 g (5 stk)	2 g
Hnetusmjör	10 g	2 g
Hör-, hemp-, chiafræ	10 g (1 msk)	2 g
Hummus	2 msk (sléttfullar)	2-3 g
Haframjöl	20 g	2,6 g
Sólblóma-, graskersfræ	10 g	2-3 g
Próteinstykki < 10 g kolvetni	25 g	6-12 g

Uppskriftir að þeytingum

Þegar útbúa á þeytinga (smoothie, boozt) er ávöxtum (jafnvel grænmeti), próteini og vökva blandað saman. Hægt er að nota próteindrykki eða AB mjólk og jóгурt sem vökva. Allir ávextir eru í lagi hvort sem þeir eru hráir eða frosnir en huga þarf að skömmtum.

Berja-þeytingur

100 ml létt AB mjólk

20 g bláber

30 g jarðaber

20 g próteinduft

10 g möndlur

Smá vatn ef þarf til að þynna

Prótein: 21,5 g – Kolvetni: 9,9 g – Fita: 8,5 g – Kkal: 206

Hafra- og prótein-þeytingur

25 g avókadó (hálf lítið)

20 g mulin hörfræ

½ ferna Hleðsla (125 g)

50 ml létt AB mjólk

10 g Haframjöl

Prótein 20,1 g – Kolvetni: 14,2 g – Fita: 12,4 g – Kkal: 248

Jarðarberja og hnetu-þeytingur

150 ml Fjörmjólk

15 g hreint hnetusmjör

40 g jarðarber

15 g próteinduft

Prótein: 21,8 g – Kolvetni: 12,1 g – Fita: 9,8 g – Kkal: 228

Fylgikvillar og önnur einkenni sem geta komið upp

Breytt mataræði eftir aðgerð, þ.e. eingöngu fljótandi fæði, minni vökvi og ef til vill meira af mjólkurvörum og ávaxtasafa en venjulega getur haft áhrif á meltinguna. Hægðir geta verið línar eða lausar til að byrja með og hægðatregða getur verið vandamál. Þeir sem eru með meltingarvanda s.s. tregar eða harðar hægðir fyrir aðgerð eru það oftast einnig eftir aðgerð og þurfa að nota sömu ráð og áður. Eðlilegt er að hafa hægðir daglega eða ekki sjaldnar en þrisvar sinnum í viku. Loftgangur, ólykt og ónot geta komið upp eftir aðgerð þar sem matur meltist verr en áður. Rétt fæðuval er því mikilvægt á þessum tíma. Hér á eftir er yfirlit yfir helstu fylgikvilla sem þarf að vera vakandi fyrir, einkenni þeirra og ráð til lausnar.

Höfuðverkur, svimi og dökkt þvag

- eru einkenni vökvaskorts og geta komið upp ef of lítið er tekið inn af vökva eða í kjölfar uppkasta og/eða niðurgangs.
- Fyrsta ráðið er að drekka meiri vökva og jafnvel bæta við vökva með söltum eða setja súpukraft saman við.

Ef markmið með vökvainntöku dagsins nást ekki þarf að hafa samband við göngudeild efnaskiptaaðgerða 10E.

Hægðatregða

- Fyrstu ráð við hægðatregðu er að athuga vökva og næringu. Ef áætlun um næringu- og vökva er fylgt og 3-4 dagar líða án þess að hafa hægðir er næsta ráð að drekka staup af sveskjusafa og volgu vatni fyrir morgunmat.
- Ef það virkar ekki getur verið gott að prófa að minnka eða sleppa mjólkurskammti og fá sér grænmetissúpu í staðinn. Þá ætti vökvamagn að vera komið í a.m.k. 2000 ml.
- Ef þessi ráð duga ekki gæti verið þörf á að nota lyf t.d. Magnesia Medic töflur eða sambærileg lyf sem fást í apóteki eða nota Klyx innhellingu skv. leiðbeiningum á umbúðum.
- Til lengri tíma lítið þarf að innbyrða nægt magn af trefjum en þær fást úr heilkornavörum, ávöxtum og grænmeti ásamt því að stunda reglulega hreyfingu.

Hafið samband við göngudeild efnaskiptaaðgerða 10E ef ofangreind ráð duga ekki.

Niðurgangur

- Borið getur á niðurgangi en hann stendur yfirleitt stutt yfir.
- Mikilvægt er að drekka meiri vökva ef um tíðan niðurgangur er að ræða.
- Takmarka eða forðast vörur með mjólkursykri (laktósa). Mjólkursykursóþol getur komið upp eftir efnaskiptaaðgerð (sjá frekari upplýsingar á bls. 22).
- Ekki drekka vökva með mat.
- Takmarka eða forðast vörur sem innihalda sykuralkóhól (sætudefni sem enda á -ól t.d. maltítól, sorbitól, xylítól o.fl.).

Það geta verið ýmsar ástæður fyrir niðurgangi. Hafa þarf samband við lækni eða göngudeild efnaskiptaaðgerða 10E ef hann varir lengur en 3-5 daga.

Ógleði eða uppköst

- Byrja á að skoða matarvenjur til dæmis með því að taka smærri bita, tyggja matinn meira og hinkra aðeins eftir hvern bita.
- Reyna að slaka á og hafa matarumhverfið rólegt. Stress eða kvíði geta aukið á ógleði tengt máltíðum.
- Hætta að borða við fyrsta merki um seddu, sem getur komið fram sem þrýstingur í brjóstkasnanum.
- Passa upp á vökvainntökuna og drekka nóg.
- Hafa matinn mjúkan.
- Forðast að drekka og borða á sama tíma.
- Ef óþægindi koma í kjölfar nýrrar fæðutegundar er gott að bíða í nokkra daga og prófa hana svo aftur.
- Flestir fá lyfseðil fyrir ógleðistillandi lyfjum eftir aðgerð.

Hafið samband við lækni eða göngudeild efnaskiptaaðgerða 10E ef ofangreind ráð duga ekki.

Uppþemba, loftgangur eða magakrampar

- Takmarka eða forðast vörur með mjólkursykri (laktósa). Óþol fyrir mjólkursykri getur verið fylgikvilli efnaskiptaaðgerðar (sjá nánar á bls. 22).
- Takmarka eða forðast vörur sem innihalda sykuralkóhól (sætudefni sem enda á -ól t.d. maltítól, sorbitól, xylítól o.fl.).
- Forðast kolsýrða drykki.
- Forðast að nota sogrör því að það getur aukið loftmyndun.
- Drekkja minni vökva í einu og taka minni sopa.

Brjóstsviði

- Það er misjafnt hvaða matvörur valda brjóstsviða hjá hverjum og einum. Gott er að skrifa niður það sem veldur brjóstsviða og forðast þær vörur. Algengt er að t.d. tómátvörur, feitur matur og sterkur matur valdi brjóstsviða. Allir fá lyfseðil fyrir lyfjum sem draga úr myndun magasýru og óþægindum í maga.
- Skoða matarvenjur. Það getur verið gott að taka smærri bita, tyggja matinn meira og hinkra aðeins eftir hvern bita.
- Vera í uppréttri stöðu í 30-60 mínútur eftir máltíð.
- Forðast að borða a.m.k. tveimur klukkustundum fyrir svefn.

Hárlos

Hárlos getur orðið fyrstu sex mánuði eftir efnaskiptaaðgerð og lagast yfirleitt af sjálfu sér. Ef hárlós heldur áfram eftir fyrstu sex mánuðina getur það tengst næringunni.

- Mæta próteinþörfinni á hverjum degi.
- Taka inn bætiefni.

Mjólkursykuróþol (laktósaóþol)

Einkenni geta komið fram eftir neyslu mjólkurvara og geta jafnvel komið fram nokkrum klukkutímum seinna. Þessi einkenni eru helst niðurgangur, uppþemba og magaverkur.

- Prófa mjólkursykurlausar (laktósafríar) mjólkurvörur í staðinn. Mjólkursykur getur leynst víða annars staðar t.d. í lyfjum og unnum matvörum.
- Einnig er hægt að fá ensím sem hægt er að taka inn þegar neyta á mjólkurvara með mjólkursykri sem heita laktasaensím og fást þau í apótekum.

Hafið samband við næringarfræðing ef frekari spurningar vakna.

Sturtæming maga (dumping syndrome)

- Sturtæming maga (dumping syndrome) er samheiti yfir nokkur einkenni sem geta komið eftir efnaskiptaaðgerð. Þau koma fyrir þegar matur færast of hratt úr maganum og yfir í smáþarma. Flestir finna fyrir einkennum 10-30 mínútum eftir máltíð en aðrir finna einkenni 1-4 klukkustundum eftir máltíð. Þessi einkenni stafa af skyndilegu ójafnvægi í blóðsykri.
- Einkenni geta verið skyndileg seddutilfinning, ógleði, uppþemba, meltingakrampar, niðurgangur, svimi, þreyta og hraður hjartsláttur.
- Einkenni nokkrum klukkustundum eftir máltíð geta verið sviti, skjálfti, einbeitingarskortur og svengd vegna þess að blóðsykur lækkar.

Þessi einkenni hverfa með tímanum en þau geta verið mjög óþægileg. Ef einkenni eru veruleg og lagast ekki, þarf að hafa samband við lækni eða göngudeild.

Ráð til að minnka líkur á fylgikvillum og öðrum einkennum sem geta komið upp eftir aðgerð:

- **Borða minni máltíðir í einu en oftár yfir daginn.** Borða sex eða fleiri litlar máltíðir á hverjum degi með um 2-3 klukkustunda millibili. Passa að borða hægt og rólega og tryggja matinn vel.
- **Ekki drekka með máltíðum.** Ekki drekka 30 mínútum fyrir og eftir máltíð.
- **Takmarka viðbættan sykur.** Takmarka matvæli eins og gosdrykki, íþróttadrykki og aðra sykraða drykki ásamt sælgæti, kexi og kökum. Matur sem er bæði feitur og sykurrikur er þekktur fyrir að valda óþægindum (t.d. marengs tertur og rjómaís).
- **Borða fæðu sem er rík af próteini og ómettaðri fitu í hverri máltíð.** Matvæli sem innihalda góða fitu eins og ólífuoía, fiskur, lárpera og hnetur og próteinrikur matur eins og kjöt, fiskur, baunir, hnetusmjör og egg.
- **Borða trefjaríka fæðu.** Þetta gæti verið hjálplegt ef einkenni koma fram nokkrum klukkustundum eftir máltíð. Trefjar sem finnast í linsum, baunum eins og nýrna-baunum, svörtum baunum og pintó baunum, haframjöli, ávöxtum og grænmeti eru hjálplegastar.
- **Fara varlega með mjólkurvörur.** Sumum finnst mjólkurvörur auka einkenni dumping syndrome. En ef þær valda ekki verri einkennum er í góðu lagi að nota þær.
- **Forðast koffín ef það veldur verri einkennum.** Koffín finnst í kaffi, tei, kóladyrkjum og súkkulaði. Prófa koffínlausu drykki í staðinn.
- **Leggjast niður eftir máltíð.** Ef einkenni eru alvarleg getur verið gott að prófa að leggjast niður á bakið í 30 mínútur eftir máltíð, sérstaklega ef um yfirliðatilfinningu eftir máltíð er að ræða. Þetta gæti hægt á hreyfingu fæðunnar úr maganum í smáparmana.

Hreyfing

Reglubundin hreyfing helst daglega er mikilvæg fyrir og eftir aðgerð. Hún stuðlar að bata, auðveldar þyngdartap og líkaminn jafnar sig betur. Eftir aðgerð er algengt að léttast hratt, þá minnkar bæði fitu- og vöðvavefur. Hreyfing getur hjálpað til að viðhalda vöðvamassa og styrkt bein.

Ef vöðvar eru ekki notaðir þá rýrna þeir. Aukinn vöðvastyrkur þýðir aukna vellíðan, betri stuðning við liði og bak og aukna grunnbrennslu sem eykur þyngdartap. Húðin virðist einnig draga sig betur saman hjá þeim sem eru duglegir að byggja sig upp líkamlega.

Regluleg hreyfing er mjög mikilvæg fyrir árangur til lengri tíma eftir aðgerð og öll hreyfing gerir fólki gott. Þetta er allt spurning um að finna sér hreyfingu sem hentar og veitir ánægju.

Svengdar- og seddukarðinn

2- Mjög mikil svengd: Mikið garnagaul. Þú finnur fyrir pirringi, einbeitingarleysi og orkuleysi.

4 - Svengd: Þú finnur fyrir smá svengd en líður ekki illa. Tímabært er að huga að næstu máltíð.

6 - Ágætt: Þér líður vel. Þú finnur fyrir smá seddu en hefur pláss fyrir meira.

8 - Mikil sedda: Þú borðaðir aðeins of mikið. Þú finnur fyrir smá óþægindum.

10- Yfirþyrmandi sedda: Þú borðaðir allt of mikið. Þú finnur fyrir miklum óþægindum og sársauka. Þér líður illa, ert með ógleði og finnst þú geta kastað upp.



1 - Svelti: Þú finnur fyrir mikilli svengd. Þú ert með svima, höfuðverk og máttleysi vegna hungurs.

3 - Mikil svengd: Þú finnur fyrir talsverðri svengd og garnagauli. Kominn er tími til að fá sér að borða.

5 - Hlutlaust: Þú finnur hvorki fyrir svengd né seddu.

7 - Sedda: Þú finnur fyrir 100% seddu og þarft ekki að borða meira. Þú munt ekki finna fyrir svengd næstu klukkustundirnar.

9 - Mjög mikil sedda: Þú ert búin að fylla þig líkamlega. Þú finnur fyrir ónotum og ógleði.

Mynd 2. Svengdar- og seddukarðinn. Fenginn og þýddur með leyfi frá af www.bariatricsurgerynutrition.com