



MÆNUSKAÐI

Ráðleggingar um mataræði

Ráðleggingar um mataræði fyrir einstaklinga með mænuskaða eru að grunni til þær sömu og almennar ráðleggingar um mataræði frá Embætti landlæknis. Hér eru dregin fram atriði sem eru mikilvæg til efla heilbrigði og minnka hættu á fylgikvillum afleiðinga mænuskaða.

Eftir mænuskaða breytast þarfir líkamans á margan hátt og aukin hætta verður á ýmsum fylgikvillum svo sem sýkingum, þrýstingssárum, hægðatregðu, ofþyngd og langvinnum sjúkdómum eins og beinþynningu, og hjarta- og æðasjúkdómum. Hollur og fjölbreyttur matur veitir líkamanum þau næringarefni sem hann þarf og getur dregið úr líkum á ýmsum fylgikvillum mænuskaða og langvinnum sjúkdómum.

Almennar ráðleggingar

Lögð er áhersla á matvæli sem eru næringarrík frá náttúrunnar hendi, eins og grænmeti, ávexti, ber, hnetur, möndlur og fræ, matvæli úr heilkorni (t.d. rúg, bygg, heilhveiti, grófmalað spelt og hafra), baunir og linsur, jurtaolíur, hreinar mjólkurvörur, fisk, egg og óunnar kjötvörur. Best er að velja vatn til drykkjar.

Ávextir og mikið af grænmeti

Grænmeti og ávextir eru mikilvægur hluti af hollu mataræði. Hollusta þeirra felst meðal annars í ríkulegu magni af trefjum, vítamínum og steinefnum. Með því að borða ávexti og mikið af grænmeti eru minni líkur á ofþyngd, hjarta- og æðasjúkdómum, sykursýki af tegund 2 og ýmsum tegundum krabbameina.

Heilkorn minnst tvisvar á dag

Trefjar eru mikilvægar fyrir meltinguna og draga úr líkum á vandamálum eins og niðurgangi og hægðatregðu. Heilkorn, hafrar, bygg, ávextir, grænmeti, baunir, linsur og fræ eru trefjarík matvæli.

D-vítamín og kalk

D-vítamín og kalk eru mikilvæg fyrir beinin. Lágt gildi D-vítamíns í blóði, samhliða lítilli kalkneyslu eykur hættu á beinþynningu og beinbrotum.

- D-vítamín: Taka á D-vítamín daglega, annað hvort lýsi eða D-vítamíntöflur. Ráðlagður dagskammtur er 15 µg (600 AE) fyrir fullorðna en 20 µg (800 AE) fyrir eldra fólk. Fólk með þekktan D-vítamínskort eða einstaklingar sem hafa ekki tekið D-vítamín reglulega í langan tíma geta þurft að taka tímabundið stærri skammt.
- Kalk: Ráðlagður dagskammtur fyrir fullorðna er 800-1300 mg. Hæfilegt magn eru tvö glös, diskar eða dósir af mjólk eða mjólkurvörum á dag. Ostur getur komið í stað annarra mjólkurvara að hluta. Þeim sem ekki neyta mjólkurafurða er ráðlagt að taka inn kalk sem fæðubótarefni.

Minna salt

Veldu matvörur með litlu salti og lítið unnin matvæli og takmarkaðu notkun á salti við matargerð. Það er gott fyrir heilsuna að draga úr saltneyslu. Þannig má draga úr hækknun blóðþrýstings sem er einn af áhættuþáttum hjarta- og æðasjúkdóma.

Drekka nægan vökva

Að drekka vel yfir daginn getur fyrirbyggt vandamál eins og hægðatregðu, þvaggfærasykingu og þrýstingssár. Viðmið fyrir konur er um 1600 ml á dag (um 8 glös) og fyrir karlmenn um 2000 ml á dag (um 10 glös).

Minni viðbættur sykur

Mælt er með að draga úr neyslu á sykurríkum vörum, svo sem sælgæti, kökum, kexi, ís og gos- og svaladrykkjum, því þær auka líkur á offitu og tannskemmdum. Mikil neysla á sykrudum gos- og svaladrykkjum getur einnig aukið líkur á sykursýki af tegund 2.

Takmarka áfengisneyslu

Mælt er með að takmarka notkun áfengis því það inniheldur orku en enga næringu. Áfengi dregur einnig úr því að líkaminn nýti næringarefni úr fæði.

Fylgikvillar mænuskaða sem tengjast næringu

Ofþyngd

Orkuþörf eftir mænuskaða minnkar, vegna minni vöðvamassa og minni líkamlegrar virkni. Því er mikilvægt að skoða neysluvenjur og borða holla og fjölbreytta fæðu til að forðast að ofþyngd og bæta hreyfigetu. Besta leiðin til að hafa áhrif á þyngdina er að borða fjölbreytta fæðu í hæfilegu magni.

Þrýstingssár

Mænuskaða fylgir aukin hætta á myndun þrýstingssára. Að vera í kjörþyngd veitir vörn gegn þrýstingssárum. Einstaklingar í undirþyngd og yfirþyngd eru í aukinni áhættu:

- Næringarrík fæða, sérstaklega próteinrík fæða, hjálpar til við að halda húð heilbrigðri og kemur þannig í veg myndun þrýstingssára.
- Allar máltíðir ættu að innihalda góða próteingjafa. Egg, fiskur, kjöt, mjólkurmatur, baunir, linsur og hnetur eru góðir próteingjafar.
- Drekkja þarf vel af vökva, 1600-2000 ml eða 8-10 glös á sólarhring.
- Ef þrýstingssár myndast eykst próteinþörfin. Hægt er að fá ráðleggingar frá næringarfræðingi um leiðir til að auka próteininntöku.

Hægðatregða

Hægðatregða er algengt vandamál hjá einstaklingum með mænuskaða. Algengar ástæður fyrir hægðatregðu eru trefjasnautt fæði, of lítil vatnsdrykkja og hreyfingarleysi. Einnig geta ýmis lyf valdið hægðatregðu. Til að minnka líkur á hægðatregðu er mikilvægt að:

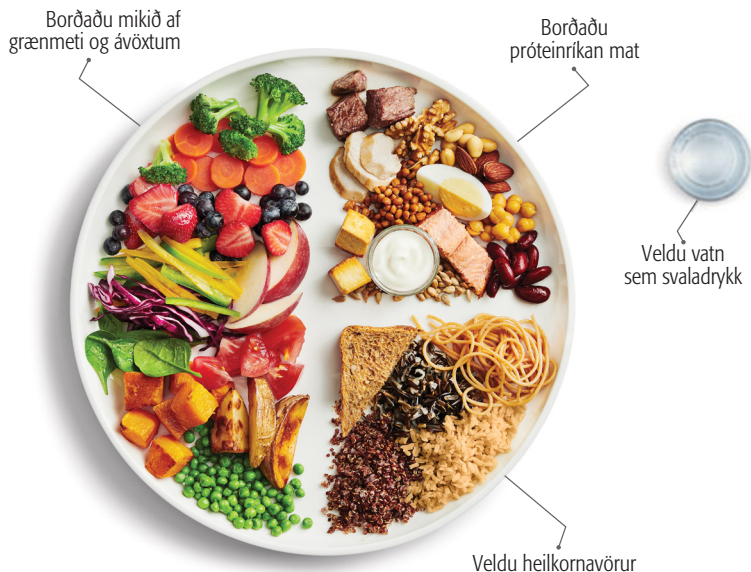
- Drekkja vel af vökva, 1600-2000 ml eða 8-10 glös á sólarhring
- Borða trefjaríka og fjölbreytta fæðu
- Borða reglulega yfir daginn, 3-4 máltíðir
- Hreyfa sig reglulega eftir getu
- Fara reglulega á salerni og taka sér þann tíma sem þarf
- Notaða hægðalyf ef þarf, samkvæmt ráðleggingum frá hjúkrunarfræðingi, lækni eða næringarfræðingi

Beinþynning

Beinþynning er einn af fylgikvillum mænuskaða. Ráðlagt er að taka inn D-vítamín og ef til vill kalk til að draga úr hættu á beinþynningu eins og lýst er hér að ofan.

Skipulag máltíða

Við skipulagningu máltíða er ráðlagt að um helmingur disksins sé grænmeti og/eða ávextir, fjórðungur trefjaríkt brauð, kartöflur, bygg, hýðishrisgrjón eða aðrar vörur úr heilkorni og fjórðungur próteinrík matvæli svo sem fiskur, kjöt, egg eða baunir. Sjá mynd 1.



Mynd 1. Skipulag máltíðar.

Nokkur lykilatriði

Borðið og drekkið

- Fjölbreytt fæði í hæfilegu magni
- Mikið af grænmeti og ávöxtum
- Fæði sem inniheldur mikið af trefjum
- Kalkríka fæðu
- Takið inn D-vítamín
- Nægan vökva

Dragið úr

- Sykurneyslu
- Áfengisneyslu
- Salti í mat

Forðist ofþyngd