

Leiðbeiningar um mat og drykk með magaermi

Hagnýtar leiðbeiningar um hvernig breyta á
matar- og drykkjuvenjum með magaermi

Efnisyfirlit

Inngangur

Fyrsta stig - Vökvastigið (fyrsta og önnur vika eftir aðgerð)

Annað stig – Mjúk blanda/mauk (þriðja og fjórða vika eftir aðgerð)

Þriðja stig – Mjúk áferð (fimmta og sjötta vika eftir aðgerð)

Fjórða stig - Eðlilegur matur (um það bil sex til átta vikum eftir aðgerð)

Gott mataræði til að ná árangursríku þyngdartapi eftir magaermi

Algengar spurningar

Möguleg vandamál og lausnir eftir magaermi

Hafa samband

Inngangur

Magaermi er í flestum tilfellum árangursrík aðferð til að hjálpa fólki að léttast. Mörgu fólki finnst hún gagnast því til að gera nauðsynlegar langtímabreytingar á mataræði sínu og léttast til frambúðar. Þetta er samt sem áður hvorki skyndilausn né trygging fyrir því að fólk léttist. Góður árangur byggir algerlega á því að fólk hagi mataræði sínu skynsamlega og hreyfi sig reglulega.

Magaermisaðgerð minnkar magann um 75-80%. Maginn verður er eins og ermi eða banani í laginu. Starfsemi magans og þarmanna helst að mestu óbreytt í kjölfar aðgerðarinnar en skammtastærðirnar minnka verulega og fæðan getur farið hraðar en ella í gegnum meltingarkerfið.

Mikilvægt er að fylgja ráðleggingum varðandi fljótandi og maukað mataræði. Maginn er bólgin eftir aðgerðina og þykk eða föst fæða setur mikinn þrýsting á heftin/saumana sem komið hefur verið fyrir í maganum.

Þessi leiðarvísir mun leiða lesandann gegnum nauðsynleg stig eftir magaermi til að auðvelda honum að breyta mataræðinu í kjölfarið og svara algengum spurningum sem vakna.

Mikilvægt er að lesa allan bæklinginn fyrir aðgerðina og leita til einhvers í aðgerðarteyminu með spurningar sem kunna að vakna.

Mikilvægt er að fá skýr svör við öllum spurningum áður en samþykkt er að gangast undir aðgerðina.

Hvernig getur magaermi hjálpað fólki að léttast?

Fyrst eftir aðgerðina getur fólk aðeins borðað mjög litla skammta og finnur líklega ekki fyrir hungri. Hvort tveggja breytist með tímanum þegar líður frá aðgerð. Stundum fer maturinn hraðar í gegnum meltingarveginn með þeim afleiðingum að líkaminn tekur ekki upp nema hluta fæðunnar sem þýðir að hann getur misst af mikilvægum næringarefnum úr matnum. Því er mikilvægt að borða næringarríkan mat og jafnframt að taka inn vítamín og steinefni.

Margt getur haft áhrif á hungur okkar og mikilvægt er að gera sér grein fyrir að við borðum ekki einungis þegar við finnum fyrir hungri og erum svöng. Margir borða af gömlum vana, þegar klukkan sýnir tiltekinn tíma dags eða vegna þess að okkur hefur lærst að matur getur aukið vellíðan okkar ef okkur leiðist eða erum í ójafnvægi. Eða erum jafnvel ánægð. Þetta „hugarhungur“ hverfur ekki með skurðaðgerð en við verðum að læra að sigrast á því ef okkur á að takast að léttast og halda viktinni.

Hvað á ég að borða eftir aðgerð?

Ráðleggingarnar sem fylgja hér á eftir eiga að minnka líkurnar á fylgikvillum í kjölfar aðgerðarinnar. Það er því mikilvægt að fara mjög vel eftir þessum ráðleggingum. Þær eru í fjórum stigum. Ekki láta freistast til að hlaupa yfir stig eða drífa hlutina af. Ráðleggingarnar

eru sérstaklega útbúnar til að hjálpa þér að fá öll þau næringarefni sem líkami þinn þarfnast og flýta samtímis fyrir því að sárin í meltingarfærunum grói og hjálpa þér við að jafna þig eftir aðgerðina.

Til að minnka líkurnar á aukakvillum eftir aðgerðina á hvert stig að standa yfir í tvær vikur. Mikilvægt er að hlusta á líkamann og láta hann ráða ferðinni ef þörf er á að lengja eitthvert stiganna. Ekki reyna að herma eftir eða elta aðra sem hafa fengið magaermi; engir tveir eru eins. Farir þú of hratt og finnur fyrir erfiðleikum farðu þá á fyrra stig í nokkra daga til viðbótar. Markmið þitt á að vera að neyta „venjulegrar“ fæðu um það bil tveimur mánuðum eftir aðgerð.

Strax að lokinni aðgerð eða þegar læknirinn segir að þú megir fá vökva: Fáðu þér þá kalsíum og fjölvítamín, aukaleg steinefni og byrjaðu á Fyrsta stigi.

Fyrsta stig - Vökvastigið (fyrsta og önnur vika eftir aðgerð)

Allir drykkir eiga að vera kekkjalausir (engir bitar eða molar) og það á að geta drukkið þá gegnum rör. Þó er **ekki** ráðlagt að drekka í gegnum rör því mun meira loft fylgir ef drukkið gegnum rör.

Byrjaðu á smásopum og gangi það vel drekktu þá meira í hvert sinn. Varastu að svolgra í þig drykknum því það getur valdið uppköstum. Stoppaðu um leið og þú finnur fyrir seddu. Ef þú drekkur of mikið í einu teygist maginn og vökvinn kemur líklega upp aftur. Magnið sem drukkið „í einni máltíð“ er mjög lítið fyrstu dagana en eykst svo þegar líður frá aðgerð.

Markmiðið á að vera að drekka að lágmarki tvo og hálfan lítra á dag til að forðast ofþornun. Að minnsta kosti einn til einn og hálfur lítri á að innihalda nærandi vökva.

Forðastu alla gosdrykki, þar á meðal sódavatn, bjór, kók og þess háttar.

Það er í góðu lagi að drekka te, kaffi, vatn og svo framvegis en gættu þess að vökvarnir séu viðbót við drykki með næringarefnum eða „máltíðir“ en komi ekki í stað þeirra.

Mikilvægt er að huga að próteinneyslunni og taka inn fjölvítamín.

Til eru margar gerðir próteindufts. Gott er að kanna hve mikill sykur er í duftinu og forðast duft sem inniheldur mikinn sykur. Til eru bragðlaus próteinduft sem auðvelt er að bæta við matinn, þau eiga að fást í apótekum.

Til eru nokkrar gerðir fjölvítamína í fljótandi formi eða sem tyggitöflur (þær eru ætlað börnum, og eru í góðu lagi). T.d. frá Solray – Childrens Chewable vitamins and minerals; frá Gula miðanum – Barnavít eða Krakka múltívít eða frá Floradix – Kindervital for Children eða sem freyðitöflur, t.d. frá ABO FIT – Multi vitamin, þær innihalda þó takmarkað magn. Einnig er í lagi að mylja venjulegar fjölvítamíntöflur. Töflurnar frá Biomega eru minni en margar aðrar gerðir. Stærri apótek og Heilsuhúsið eru með gott úrval og jafnvel stærri matvöruverslanir. Einnig getur verið gott að taka inn góðgerla (probitics) sem tyggitöflur ætlaðar börnum.

Nærandi vökvar:

- Hleðsla/Hámark.
- Súpur, gott er að búa til sínar eigin súpur og mauka þær með töfrasprota eða mixer (ef bitar eru hafðir í súpunni þegar hún er útbúin). **Engir bitar mega vera í súpunni þegar hún er borðuð.** Hafðu súpunnar þunnar til að byrja með. Dæmi um súpur: grænmetissúpur, baunasúpur, kjötsúpa (taka kjötið frá). Hægt að setja próteinduft út í.
- Bollasúpur og Campbells súpur, blanda með mjólk. Taka frá bita/köggla.
- Jógúrtdrykkur eða skyrdrykkur. Það er töluverður sykur í þeim en ágætt til að fá sér inn á milli sem tilbreytingu.
- „Máltíðardrykkir“, eins og SlimFast, Nutricia, Build up og Herbalife.

- Þunn boost/smoothies.
- Ósykraðir ávaxtasafar.
- Flóuð mjólk eða háflflóuð mjólk, styrkt með mjólkurdufti/próteindufti (ein til tvær teskeiðar í hverja 200 ml).

Allt sem þarf að þynna er betra að þynna með mjólk í stað vatns til að halda næringargildinu sem mestu. Fjörmjólk inniheldur mest prótein.

Dæmi um málsverð

Morgunverður	Ávaxtasoothie (200 ml).
Snarl	Ávaxtasafi eða próteindrykkur (200 ml).
Hádegisverður	Complain eða Build-Up eða glas af flóaðri mjólk ásamt tveimur teskeiðum af fleyttu mjólkudufti (200ml).
Aðalmáltíð	Súpa með auka próteini (200 ml).
Kvöldverður	Build-Up eða Complain (200 ml) eða skyrdrykkur.

Auk þess te, kaffi, sykurlausir drykkir o.s.frv.

Farðu yfir á stig tvö eftir tvær vikur.

Annað stig – Mjúk blanda/mauk (þriðja og fjórða vika eftir aðgerð)

Á þessu stigi er enn mikilvægt að forðast bita. Gakktu úr skugga um að maturinn sé vel maukaður. Hér getur töfraspoti komið að mjög góðum notum.

Hvað varðar áferð áttu að miða við þykkt á jógúrt.

Borðuðu fjórar til sex máltíðir á dag. Stefndu að einni til tveimur matskeiðum á tveggja stunda fresti yfir daginn.

Byrjaðu á einni eða tveimur matskeiðum í hvert mál og auku það jafnt og þétt þegar hungrið verður meira (þó ekki meira en fjórar matskeiðar).

Tyggðu vel og borðuðu hægt. Hættu strax og þér finnst þú mett(ur).

Ekki drekka á matmálstímum. Bíddu með að drekka þar til að minnsta kosti hálf tíma eftir mat. Þú mátt líka drekka hálf tíma fyrir mat.

Vertu viss um að fá nógu mikið af próteini með hverri máltíð. Það flýtir fyrir því að sárin grói. Byrjaðu hverja máltíð á próteinum.

Hafðu hálfan lítra af mjólk til reiðu daglega. Notaðu hana til að þynna eða blanda matinn frekar en vatn því mjólk eykur næringarinnihaldið.

Dæmi um máltíðir

Morgunverður

- Sykurlaus jógúrt/súrmjólk/ab mjólk.
- Gegnblautt Weetabix.
- Þunnur hafragrautur.
- Heimagerður ávaxtadrykkur/boozt (búinn til með jógúrt).

Snarl

- Blandaðir ávextir úr dós (ósykraðir).
- Sykurlaus jógúrt/súrmjólk/ab mjólk.
- Stappaður banani.
- Eplamús.
- Skyrdrykkur.

Hádegisverður/kvöldverður

- Þykkari, kekkjalaus súpa (að viðbættu próteindufti ef súpan inniheldur ekki kjöt, fisk, kjúkling eða linsubaunir).
- Maukaðar bakaðar baunir og kartöflumús.

- Maukaður fiskur og kartöflumús.
- Kjöt eða fiskur í vökvaformi (maukað með töfrsprotu) með samskonar grænmeti.
- Pasta í vökvaformi (mjög vel soðið) með osti og grænmetissósu.

Farðu svo yfir á þriðja stig eftir tvær vikur.

Priðja stig – Mjúk áferð (fimmta og sjötta vika eftir aðgerð)

Áferðin sem þú stefnir núna að er stappaður matur sem þú borðar með gaffli eða skeið.

Bitar eru leyfilegir. En það er mikilvægt að þú tryggir matinn vel og gefir þér góðan tíma. Gott er að ímynda sér að maður sé að gefa ungabarni að borða.

Þú ættir að fækka máltíðum niður í þrjár til fjórar á dag (eða þrjár og snarl) og forðast að borða á milli mála. Reyndu að koma á þeirri reglu að borða þrjár máltíðir á dag og snarl einu sinni eða tvisvar (t.d. ávexti, egg, súrmjólk), jafnvel þótt þú sért ekki svangur/svöng einmitt á þessum tímum í upphafi. Þetta hjálpar þér að missa þyngd þegar til lengri tíma er litið.

Haltu áfram að sleppa því drekka með mat, a.m.k. 30 mín. fyrir eða eftir mat.

Þú **þarfnast ekki lengur** aukalega mjólkur, safa eða slíkt þar sem getur núna neytt almennrar fæðu.

Hugmyndir um mat. Ein af þessum tillögum

Morgunmatur

- Eitt stykki Weetabix með mjólk og nokkrum niðurskornum berjum.
- Lítil skál með hreinni súrmjólk/jógúrt, haframjöli, fræjum.
- Hafragrautur með kanil og mjólk.

Hádegismatur/kvöldmatur

- Linsoðið egg og hálf stappað avókadó.
- 3-4 matskeiðar af hrærðum eggjum.
- 3-4 matskeiðar af bökuðum baunum.
- 3-4 matskeiðar af brytjuðu kjöti, til með dæmis kotasælu eða pastasósu og mjög soðnu pasta/kúskús eða grænmeti.
- 3-4 matskeiðar af fiski í sósu, fiskböku eða plockfiski með kartöflumús.
- Léttir, tilbúnir málsverðir, eins og lasanja, makkarónur og ostur (mac&cheese).

Snarl

- Banani,
- 2 melónusneiðar.
- Egg.
- Ostasneið.
- Vínber.
- 2-3 gúrkusneiðar með túnfisksalati.
- Skyr.
- Súrmjólk.
- Hrísmjólk án sultu.

Fjórða stig - Eðlilegur matur (um það bil sex til átta vikum eftir aðgerð)

Nú skaltu stefna að þremur máltíðum á dag og snarli einu sinni til tvisvar. Langtímamarkið er að borða þrjá litla diska af mat daglega ásamt næringarríku snarli á milli mála, svo sem ávaxtabita eða jógúrt.

Þú þarfnast ekki lengur aukalegra hitaeininga úr vökva eða próteins. Þú þarfnast ekki aukalega mjólkur, hrærðs mjólkurdufts, ávaxtasafa eða Slimfast.

Hungur og matarlyst

Þú finnur ef til vill ekki fyrir hungri. Það er vegna breytinga á hormónajafnvægi sem stafa af aðgerðinni. En það er mjög mikilvægt að neyta þriggja máltíða á dag - þú þarfnast næringarefnanna! Það er freistandi að sleppa úr máltíð ef þú finnur ekki fyrir hungri til að hraða þyngdartapinu en þetta leiðir til þess að þú vannærð(ur) og kemur þér upp óheilbrigðum matarvenjum. Hármisssir getur verið afleiðing af vannæringu eftir aðgerð til að léttast. Það er venjulega merki um almennt næringarleysi gagnstætt skorti á vítamínum og steinefnum. Af þessum ástæðum skaltu stefna að því að borða heilbrigðan mat eftir aðgerðina. Ef þú átt erfitt með að borða allan matinn borðaðu þá próteinríka hluta matarins fyrst, síðan kolvetnishlutann og loks grænmetið.

Nú skaltu reyna að borða allar gerðir af mat (muna að tryggja vel). Ef um er að ræða nýjan mat borðaðu mjög lítið í einu og tryggðu vel, það á t.d. við um hrátt trefjaríkt grænmeti (t.d. brokkólí, grænkál), hnetur, möndlur, gular baunir, fræ og appelsínur.

Morgunmatur

- Eitt stykki Weetabix, með mjólk og nokkrum niðurskornum berjum.
- Lítil skál með hreinni súrmjólk/jógúrt, haframjöli, fræjum.
- Hafragrautur með kanil og mjólk.
- Egg og kavíar.

Snarl

- Epli.
- Banani.
- 2 melónusneiðar.
- Appelsína.
- ½ epli með hnetusmjöri.
- Hrökkbrauð með kotasælu, papriku og pipar.
- Egg.
- Hrökkbrauð með eggji, osti eða kæfu.
- Vínber.
- ½ desilítri hnetur (fara varlega af stað í hneturnar).

- 3 gúrkusneiðar með túnfisksalati.
- Gulrótarlengjur með túnfisksalati.
- Skyr.
- Hleðsla/Hámark.
- Súrmjólk.

Hádegismatur/kvöldmatur (hugmyndir)

- Eggjakaka
 - Steikja skinku, spínat, brokkolí, papriku í smástund og hella svo eggji og mjólk sem búið er að blanda saman yfir. Rifa parmesan ost yfir eða setja nokkra bita af fetaosti út í eggin.
 - Svo má prófa sig áfram með innihaldið: tómata, lauk, sveppi, kjúklingabita. Oftast er gott að steikja það sem fer í eggjæræruna áður til að fá bragðið fram. Pipra eftir smekk.
- 1-2 hrökkbrauð
 - T.d. með túnfiski – túnfiskur í dós, majónes, sýrður rjómi og kotasæla, niðurskorinn rauðlaukur og pipar. Grænmeti má hafa með, papriku, tómatu, gúrku.
 - Skinka/kjúklingur/egg, pítusósa, grænmeti.
 - Egg, avókadó, tómatar, pipar.
- Salat
 - Grunnur: kál, tómatar, gúrka, paprika, svartar baunir.
 - Viðbót/breytilegt: maísbaunir, avókadó, fetaostur, sólblómafræ, hnetur, egg, kjúklingur, lax, parmesanostur.
- Kjöt og meðlæti, t.d. ofnakað grænmeti: gulrætur, sæt eða venjuleg kartafla, rófur, brokkolí, rósakál.
 - Sósa: Gott getur verið að blanda saman 10% sýrðum rjóma og sweet chilli sósu eða ½ bréfi af kryddi, t.d. frá Knorr.
 - Þessar sósur passa bæði vel með kjöti og fiski.
- Fiskibollur og kartöflur.
- Plokkfiskur.
- Ofnakaður lax með sítrónu og pipar.
- Súpur, gott að hafa þær matarmiklar og þá er hægt að bæta í þær linsubaunum eða grænmeti (gulrótum, brokkolí, blómkáli).

Gott mataræði til að ná árangursríku þyngdartapi eftir magaermi

Borðaðu þrjár máltíðir á dag, jafnvel þótt þú finnr ekki fyrir hungri.

Útbúðu næringarríkt snarl milli mála, svo sem ávexti eða jógúrt.

Borðaðu hægt. Settu lítinn mat upp í þig hverju sinni og tryggðu mjög vel. Það getur verið gott að sitja við borð í ró og næði og leggja hnífapörin frá sér á milli bita.

Ekki hafa það að markmiði að borða þar til þú ert að springa. Það að borða yfir sig getur strekkt á maganum og valdið óþægindum og jafnvel uppköstum.

Ekki drekka með matnum. Bíddu með að drekka í að minnsta kosti hálf tíma eftir mat. Drekkstu að minnsta kosti tvo lítra af vökva daglega.

Forðastu gosdrykki, þeir getur sett auka spennu á magann.

Sumir eiga erfitt með að neyta ákveðins matar eftir magaermi. Meðal þessa er seigt kjöt, hvítt brauð, trefjaríkir ávextir, hrátt grænmeti, hnetur og fræ. Þú ætti að forðast þetta til að byrja með en borða það hægt og rólega eftir að þú ert farin(n) að borða venjulegan mat. Það er misjafnt hvað hver og einn getur og þú verður að komast að því hvað hentar þér með því að prófa þig áfram. Mikilvægt er að prófa sig áfram í rólegheitum.

Mikilvæg minnisatriði

Haltu þig alltaf við þá matarskammta sem mælt er með.

Þú skaðast ekki af því að borða mjög litla skammta þrisvar á dag. Mundu að rúmmál magans um 200-225 ml, á stærð við bollamál.

Hver máltíð á að taka þig um tuttugu til þrjátíu mínútur. Ekki hunsa góð áhrif þess að borða mjög hægt.

Tyggðu matinn mjög vel áður en þú kyngir.

Ekki drekka og borða mat á sama tíma.

Finnir þú til hungurs milli mála skaltu drekka vökva til að ganga úr skugga um að þú ruglir hungurinu ekki saman við þorsta.

Finnir þú samt fyrir hungri skaltu fá þér lítið snarl eins og lýst er hér að framan.

Vökvar

Eftir því sem mataræði þitt verður stöðugra og þú fetar þig gegnum stigin fjögur er enn mikilvægt að halda áfram að drekka. Hentugur kostur er vatn, te og kaffi og allt að hálfum lítra af mjólk á dag. Forðastu gosdrykki þar sem þeir geta valdið óþægindum.

Þú átt ekki að drekka með mat. Þér kann að þykja þetta erfitt til að byrja með, ekki síst ef þú hefur vanist því að drekka með mat. En maginn er ekki nógu stór til að ráða við þetta lengur og ef þú drekkur og borðar samtímis gætirðu kastað upp. Stefndu að því að láta líða hálf tíma frá mat þar þú drekkur.

Algengar spurningar

Ætti ég að forðast einhvern mat eftir magaermi?

Það kann að vera að þú þolir illa ákveðinn mat en það er breytilegt frá manni til manns. Algengur matur sem getur valdið óþægindum er þurrkjöt, mjúkt, hvítt brauð, hrísgrjón, hrátt trefjamikið grænmeti, korn, hnetur, þurrkaðir ávextir og fræ. Forðastu þetta þar til þú getur borðað venjulegan mat og farðu ævinlega varlega í að prófa nýjan mat. Ef þú þolir ekki mat reyndu þá aftur að borða hann eftir nokkrar vikur. Þú þarfnast mikillar aðlögunar fyrstu mánuðina. Það eru allar líkur á að þú komist yfir þetta með tímanum.

Má ég drekka áfengi eftir magaermi?

Það er ekki mælt með því að þú drekkir áfengi fyrstu tvo mánuðina eftir aðgerðina og mundu að áhrif vínsins verka miklu fyrr en áður. Gættu þín sérstaklega við akstur þar sem þetta getur haft áhrif á leyfileg mörk áfengis í blóði og viðbragðaflýtin.

Hafðu hugfast að í áfengi er mikið af hitaeiningum (einkum áfengum gosdrykkjum, sterku víni og bjór). Áfengisneysla getur líka örvað matarlyst og þar er því önnur ástæða fyrir því að drekka sjaldan.

Af hverju á ég að forðast sykur og mikla fitu?

Það að forðast fæðu með miklum sykri heldur blóðsykrinum jöfnum sem minnkar hungursveiflur. Einnig gefur sykur einungis orku (hitaeiningar, kalóríur) en engin vítamín eða steinefni. Fita í hóflegu magn er af hinu góða, hún eykur seddu og stuðlar að inntöku fituleysanlegra vítamína. Þó ber að hafa í huga að fita er orkuríkari en til að mynda prótein, kolvetni og trefjar.

Þarf ég að taka vítamín eftir aðgerðina?

Nauðsynlegt er að taka eina fjölvítamín á dag. Einnig er lýsi mjög góður kostur. Ástæða þessa er að máltíðirnar hafa minnkað verulega sem getur haft í för með sér minni vítamínneyslu. Mikilvægt er að fylgjast með ástandi líkamans og fara reglulega í blóðprufur þar sem helstu vítamín og prótein eru mæld.

Hvaða prótein eru góð fyrir mig?

- Fiskur (lax, bleikja, túnfiskur, lúða, þorskur, ýsa).
- Kjúklingur, nautakjöt, svínakjöt, kalkúnn.
- Ostar, jógúrt, mjólk, skyr, sojamjólk.
- Tófu.
- Baunir og linsur.
- Egg.
- Hnetur og fræ (t.d. graskers).

Þarf ég að nota þrýstisokka?

Taka á þrýstisokka með sér í aðgerðina og nota þá í nokkrar vikur eftir aðgerðina. Þessir sokkar fást í apótekum. Anti-embolism skurðsokkar sem fást í Lyfju (Lágmúla, Smáratorgi, Keflavík) eru með frönskum rennilás og er þá hægt að laga þá að einstaklingsþörfum. Þeir eru til sem ná upp að hnjám og lærum.

Hvenær má ég stunda líkamsrækt?

Einni til tveimur vikum eftir aðgerð máttu fara í léttar gönguferðir en en rétt er að bíða í um fjærorar vikur áður en þú ferð að stunda almenna líkamsrækt. Gott getur verið að bíða í um sex vikur áður en mikil átök eiga sér stað í líkamsrækt, eins og kraftlyftingar.

Má fara í sund eða bað?

Mikilvægt er að allir skurðir séu algjörlega grónir áður en farið er í sund eða bað, það tekur yfirleitt um 4-6 vikur. Það má fara í sturtu.

Möguleg vandamál og lausnir eftir magaermi

Uppköst

Þú skalt ekki reikna með að veikjast eftir magaermi. En ef það gerist er líklegt að þú hafir:

- Borðað of mikið.
- Borðað of hratt.
- Ekki tuggið matinn nógu vel.
- Drukkið of snemma eftir mat.

Spurðu sjálfa(n) þig hvort eitthvað af þessu er líkleg ástæða og reyndu að koma í veg fyrir að gera þessi „mistök“ í næstu máltíð.

Ef veikindin halda áfram og skýrast ekki af ofanskráðu skaltu hafa samband við skurðlækninn eða heimilislækni.

Hægðatregða

Ef þetta þjakar þig gakktu þá úr skugga um að þú fái nægan vökva. Þú átt að drekka að minnsta kosti 2-2,5 lítra á dag. Reyndu að velja frekar trefjaríkan mat eins og kornvörur, ávexti og grænmeti. Sveskjumauk (t.d. fyrir ungabörn) eða sveskjugrautar geta einnig hjálpað vgegnið harðlífi. Regluleg hreyfing er líka gagnleg til að draga úr harðlífi, sem og góðgerlar (probiotics). Haldi hægðatregðan áfram máttu taka inn hægðalosandi lyf eins og Sorbitol, Laktulosa, Resource Optifibre, magnesíum eða Senna.

Hvað á ég að gera ef maturinn festist?

Þetta getur gerst ef þú borðar mat sem er of þéttur, hefur borðað of hratt eða borðað mat sem hefur viss „vandamál“ í för með sér. Þetta veldur óþægindum og þér verður ef til vill flökurt eða kastar upp. Þetta lagast yfirleitt af sjálfu sér en þú getur reynt að drekka smásopa af köldu gosi þar sem gosið getur losað um bitann. Heitt vatn getur gert sama gagn. Ef vandinn er viðvarandi hafðu þá samband við heimilislækni eða slysadeild.

Erfitt að drekka vatn fyrst eftir aðgerð

Sumir lenda í því að eiga erfitt með að drekka kalt vatn, finnst það „þungt“. Þá er gott að prófa að drekka ylvolgt/volgt vatn og jafnvel að kreista sítrónu út í vatnið. Þetta lagast þegar líður frá aðgerð.

Hárlos

Hárlos getur verið fylgikvilli mikils þyngdarmissis og mikilla breytinga á mataræði. Mikilvægt er að borða nóg prótein, einnig gegna vítamínin bíótín og fólínsýra hlutverki í hárvexti. Þá er til eru vítamíntöflur gegn hárlösi.

Hafa samband

Auðun Sigurðsson skurðlæknir

audun@magaband.is

Sigríður Einarsdóttir hjúkrunarfræðingur

sigridur@magaband.is

Sími: 666-0021

Gréta Jakobsdóttir næringarfræðingur

greta.jakobsdottir@magaband.is

Sími: 821-0744

Marta Auðunsdóttir ráðgjafi

marta@magaband.is

Sími: 698-0270