



Hæg magatæming

Ráðleggingar um mataræði

Hæg eða seinkuð magatæming (e. gastroparesis) er truflun á meltingu sem hægir á ferð matar frá maga niður í smágirni jafnvel þótt ekkert stífli meltingarveginn.

Orsakir

Orsakir seinkaðrar magatæmingar eru ekki alltaf þekktar en talið er að taugar og vöðvar í maganum starfi ekki sem skyldi. Stundum er um fylgikvilla langvinnra sjúkdóma að ræða, til dæmis sykursýki, en ástandið getur einnig komið fram eftir sumar skurð-aðgerðir.

Einkenni

Einkenni seinkaðrar magatæmingar geta verið ógleði, uppköst, uppþemba, loftmyndun, magaverkir og þyngdartap. Hafa þarf í huga að einstaklingar með hæga magatæmingu geta einnig verið með hægðatregðu sem getur þurft að meðhöndla fyrst.

Ráðleggingar

Eftirfarandi ráðleggingar geta hjálpað til við að draga úr einkennum og stuðla að góðu næringarástandi:

Skipulag máltíða

- Borða smærri máltíðir eða millibita oft yfir daginn, það er sex sinnum eða oftar.
- Gefa sér tíma til að tyggja matinn vel.

Staða og hreyfing

- Vera uppréttur á meðan borðað er og í eina til tvær klukkustundir á eftir.
- Hreyfa sig eftir máltíð, til dæmis fara í léttan göngutúr.

Áferð matar og fæðutegundir

- Prófa fljótandi eða maukaðan mat því hann þolist oft betur en föst fæða. Ef einkenni versna yfir daginn, má byrja daginn á fastri fæðu og skipta síðan yfir í fljótandi fæði.
- Forðast fituríkan mat sem getur hægt á meltingu. Fita í vökva þolist betur en fita í fastri fæðu. Til dæmis veldur fita í bústum og næringardrykkjum minni einkennum en fita í pylsu eða sætabrauði.
- Forðast trefjaríkan mat. Trefjar geta hægt á tæmingu magans og valdið meiri sársauka og ógleði, sjá töflu 1.
- Forðast mikið kryddaðan mat, þar sem það getur aukið framleiðslu á magasýru og valdið meltingaróþægindum.
- Taka fjölvítamín með steinefnum.

Matreiðsluáferðir

- Soðinn og ofnbakaður matur reynist betur en matur sem er brasaður (steiktur í mikilli fitu).

Vökvainntaka

- Drekka vel af vökva, það er 6-8 glös á sólarhring og dreifa vökvainntöku yfir daginn.
- Forðast kolsýrða drykki, koffein, áfengi og reykingar.

Sykursýki

- Góð stjórnun blóðsykurs er mjög mikilvæg ef um sykursýki er að ræða. Slæm stjórnun blóðsykurs getur ýtt undir að einkenni versni.

Næringarfræðingar veita nánari leiðbeiningar um mataræði, fæðuval og bætiefni.

Tafla 1: Ráðleggingar um trefjaminna fæði

Velja fæðu með minna af trefjum	Forðast trefjaríka fæðu
Grænmeti og ávextir	
<ul style="list-style-type: none"> • Vel soðið grænmeti annað en það sem er skráð undir „forðast“ 	<ul style="list-style-type: none"> • Hrált grænmeti, soðið spergillkál, maís, baunir, súrkál og spínat
<ul style="list-style-type: none"> • Proskaða banana, maukaða ávexti, niðursoðna ávexti 	<ul style="list-style-type: none"> • Ferska ávexti (nema banana), þurrkaða ávexti eins og döðlur, fíkjur, rúsínur og sveskjur
<ul style="list-style-type: none"> • Ávaxtasafa án aldinkjöts 	<ul style="list-style-type: none"> • Ávaxtasafa með aldinkjöti
<ul style="list-style-type: none"> • Tómat- og grænmetissafa 	
<ul style="list-style-type: none"> • Kartöflur og sætar kartöflur án hýðis 	<ul style="list-style-type: none"> • Kartöflur með hýði
Kornvörur	
<ul style="list-style-type: none"> • Hvítt brauð, snúða, saltkeX og beyglur • Korn og hveiti tortillur • Bakaðar vörur úr hvítu hveiti 	<ul style="list-style-type: none"> • Heilhvæiti-, fjölkorna- og rúgbrauð • Brauð og morgunkorn með hnetum, fræjum eða þurrkuðum ávöxtum • Kókos og poppkorn • Bakaðar vörur úr heilkornahveiti
<ul style="list-style-type: none"> • Vel soðinn hafragraut, morgunkorn eins og t.d. Kornflex, Rice Krispies, Special K 	<ul style="list-style-type: none"> • Morgunkorn eins og músli, Cheerios, All Bran, Bran Flakes
<ul style="list-style-type: none"> • Hvítt pasta 	<ul style="list-style-type: none"> • Heilkornapasta
<ul style="list-style-type: none"> • Hvít hrísgrjón, kúskús 	<ul style="list-style-type: none"> • Brún hrísgrjón, bygg, búlgur
Próteingjafir	
<ul style="list-style-type: none"> • Flestar mjólkurvörur 	<ul style="list-style-type: none"> • Jógúrt og aðrar mjólkurvörur sem innihalda hnetur, fræ eða þurrkaða ávexti
<ul style="list-style-type: none"> • Fisk, skeldýr, kjúkling, kjöt, egg, tófú 	<ul style="list-style-type: none"> • Þurrkaðar baunir og linsubaunir • Hnetur og fræ
<ul style="list-style-type: none"> • Mjúkt hnetusmjör 	<ul style="list-style-type: none"> • Gróft hnetusmjör

