

Almenn ráð sem stuðla að bata og betri líðan

- Mikilvægt er að tryggja vel matinn
- Taka góðan tíma til að matast
- Borða ekki stórar máltíðir
- 5 - 6 minni máltíðir eru æskilegri
- Drekkja vatn daglega

Fæðuval eftir þindarslitsaðgerð

Upplýsingarit

ÚTGEFANDI:
LANDSPÍTALI - HÁSKÓLASJÚKRAHÚS
SKURDLÆKNINGASVIÐ
NÆRINGARSTOFA
JÚNÍ 2004

UMSJÓN OG ÁBYRGÐ:
SVAVA ENGBERTSDÓTTIR, NÆRINGARRÁÐGJAFI

HÖNNUN:
GAGNASMIÐJA/AV

LJÓSMYND:
GAGNASMIÐJA/AV



Hér fara á eftir leiðbeiningar um mataræði til þeirra sem eru að koma úr þindarsliðaöngerð.

Það er mikilvægt að taka sér góðan tíma til að matast, tyggja vel og borða ekki stórar máltíðir.

Fyrst eftir aðgerð færð þú fljótandi eða maukað fæði á spítalanum. Það er einstaklingsbundið hvernig fólki gengur að borða til að byrja með eftir aðgerðina. Sumir finna svoltið fyrir þegar þeir kyngja en aðrir ekki. Til að auðvelda kynginguna reynist mörgum vel að drekka með matnum. Þegar heim kemur er ráðlegt að borða mat sem auðvelt er að tyggja og kyngja til þess að forðast hugsanleg óþægindi og reyna ekki of mikið á þindina.

Ráðleggingar um fæðuval fyrstu 3-5 vikurnar eftir aðgerð:

Brauðmáltíðir

- Mjúkt brauð t.d. venjulegt heilhveitibrauð, ristað eða óristað. Pönnukökur, vöflur og mjúkar kökur. Brauð með fræjum, heilu korni og harðri skorpu er ekki við hæfi.
- Hafragrautur eða annar mjölgrautur og bleytt morgunkorn svo sem Cheerios eða kornflögur (ekki morgunkorn með þurrkuðum ávöxtum og hnetum).
- Sem álegg á brauð má til dæmis nota kæfu, smurost, mýsing, kotasælu, þunnt sneitt kjötálegg og brauðost.

Heitar máltíðir

- Kjötbollur eða kjötbúðingur án steikingarskorpu. Soðið eða ofnsteikt meyrkt kjöt hakkað eða skorið í bita.
- Soðinn eða ofnbakaður og stappaður fiskur. Fiskibollur og fiskbúðingur.
- Ráðlagt er að nota sósu með matnum.
- Hrærðar eða stappaðar kartöflur, vel soðin hrisgrjón og pasta.
- Soðin og hrærð egg og eggjakökur.
- Vel soðið grænmeti (t.d. gulrætur, gulrófur og blómkál), maukað ef þörf krefur. Niðursoðið grænmeti. Grænmetissafi.

Eftirréttir

- Súrmjólk og jógúrt.
- Skyr og aðrar sýrðar mjólkurafurðir án korna.
- Grænmetissúpur, ávaxtagrautar og niðursoðnir ávextir.
- Vel þroskaðir eða stappaðir ávextir svo sem bananar, perur, kíví, jarðarber og melónur án hýðis og kjarna. Ávaxtamauk og ávaxtasafar. Slepplið eplum, appelsínnum og vínberjum.

Annað

- Rétt er að sleppa brjóstsykri, Ópal o.fl. sem auðveldlega hrekkur ofan í fólk.
- Ískaldir og sjóðheitir drykkir geta valdið verkjum og óþægindum.
- Ráðlegt er að varast sterkt kaffi og mikið kryddaðan mat.
- Varist gosdrykki og bjór vegna loftmyndunar.
- Áfengi er ekki æskilegt þennan tíma.

Tillaga að eins dags matseðli:

Morgunverður:

Hafragrautur með mjólk.
Mjúkt brauð með smurosti.
Ávaxtasafi. Te.

Hádegisverður:

Súpa.
Brauð með mjúku áleggi.
Vel þroskuð pera eða kíví.
Te eða kaffi. Vatn.

Síðdegisbiti:

Brauð m/mýsingi.
Mjúk kaka.
Te eða kaffi. Vatn.

Kvöldverður:

Soðinn, stappaður fiskur, sósa eða viðbit (smjör).
Soðnar eða stappaðar kartöflur.
Vel soðið og/eða maukað grænmeti.
Hrisgrjónavellingur m/kanelsykri.
Vatn.

Kvöldbiti:

Vel þroskaður banani.
Mjúkt brauð með kotasælu.
Mjólk, ávaxtasafi eða vatn.