



Mataræði eftir skurðaðgerð vegna bakflæðis

Eftir aðgerð á meltingarvegi er mikilvægt að nærast vel. Einstaklingsbundið er hvernig fólki liður og gengur að nærast eftir aðgerð. Fyrstu vikuna eftir aðgerð þarf að vera á fljóttandi fæði og næstu tvær vikur þar á eftir á mjúku fæði. Að þeim tíma liðnum geta flestir borðað allan mat eins og áður.

Mikilvægt er að gefa sér nægan tíma við máltíðir, sitja uppréttur og borða smærri máltíðir til að byrja með. Stöku sinnum getur virst sem matur eða lyf séu föst í vélindanu. Þá er ráðlagt að ganga rólega um og drekka litla sopa af vatni. Ekki má nota klaka út í drykki fyrst um sinn vegna hættu á krömpum í vélinda.

Næringarviðbót

Ef ber á lysterleysi eða erfiðlega gengur að nærast, er ráðlagt að fá sér næringarviðbót milli mála.

- Næringardrykkur úr matvörubúð t.d. Næring+
- Próteindrykkir úr matvörubúð t.d. Teygur (gerður úr jurtamjólk), Hámark, Hleðsla eða aðrir próteindrykkir
- Næringardrykkir t.d. Nutridrink, Resource o.fl. sem fást í apótekum

Það sem þarf að forðast fyrstu þrjár vikurnar eftir aðgerð.

- Brjóstsykur og annað sælgæti sem getur hrokkið auðveldlega ofan í kok
- Hrátt grænmeti, gróf morgunkorn eða músli, gróf morgunkorn eða músli, gróf kornabrauð, poppkorn, fræ, hnetur eða annað sem getur verið ertandi
- Ískalda og sjóðheita drykki, þar sem þeir geta valdið verkjum og óþægindum
- Sterkt kaffi og mikið kryddaðan mat
- Gosdrykki og bjór vegna loftmyndunar
- Áfengi

Fyrsta vika eftir aðgerð

Fæðan þarf að vera á fljótandi forni. Mikilvægt er að borða reglulega yfir daginn (4-5 sinnum á dag) og gefa sér góðan tíma við máltíð.

Tillögur að morgunverði og millimáltíðum:

- Vel soðinn hafragrautur
- Ab-mjólk, súrmjólk, jógúrt eða þynnt skyr
- Bústdrykkir úr t.d. skyri/jógúrti/jurtamjólk og ávöxtum eða öðru maukað saman
- Ávaxtasafar eða maukaðir ávextir (fljótandi)

Tillögur að heitum máltíðum:

Grænmetisúpur (gjarnan heimalagaðar) af ýmsu tagi maukaðar með sprota, í matvinnslu-vél eða blandara. Nota má baunir í súpur, t.d. linsubaunir, kjúklingabaunir eða aðrar baunir. Ekki er þörf á að sigta súpur ef þær eru vel maukaðar.

Tillaga að matseðli með fljótandi fæði

<p>Morgunverður Vel soðinn hafragrautur með mjólk eða ab-mjólk, súrmjólk eða jógúrt</p>	<p>Hádegisverður Maukuð grænmetisúpa, Hámark/Hleðsla eða annar próteindrykkur</p> <p>Millibiti Næringardrykkur eða búst drykkur</p>	<p>Kvöldverður Maukuð grænmetisúpa eða annar vel maukaður fljótandi matur</p> <p>Millibiti Ávaxtasafi eða bústdrykkur</p>
<p>Drykkir við hæfi með máltíð eða á milli mála: Vatn, te, ávaxtasafi, næringardrykkur eða kaffi</p>		

Önnur og þriðja vika eftir aðgerð

Fæðan þarf að vera mjúk, stöppuð eða maukuð. Mikilvægt er að tryggja matinn vel, borða oft og minna í einu og drekka vel af vökva.

Tillögur að morgunverði og millimáltíðum:

- Hafragrautur eða bleytt morgunkorn
- Súrmjólk, ab-mjólk, jógúrt eða skyr
- Ávaxtagrautur eða súpur
- Ávaxtamauk eða vel stappaður ávöxtur
- Mjúkt brauð með mjúku áleggi

Tillögur að heitum máltíðum:

- Kjöt, hakkað eða mjög smátt skorið. Bleytt með sósu eða soði.
- Fiskur með sósu eða smjöri
- Grænmetis- og baunaréttir vel eldaðir
- Soðnar, stappaðar kartöflur eða kartöflumús
- Vel soðið grænmeti, stappað eða maukað

Tillaga að matseðli með mjúku fæði

<p>Morgunverður Hafragrautur með mjólk eða ab-mjólk, súrmjólk eða bleytt morgunkorn</p>	<p>Hádegisverður Stappaður fiskur með smjöri eða sósu, soðnar kartöflur og vel soðið grænmeti stappað eða maukað</p> <p>Millibiti Ávöxtur eða mjúkt brauð með áleggi</p>	<p>Kvöldverður Kjöt, hakkað/maukað eða smátt skorið, stappaðar kartöflur og vel soðið grænmeti stappað eða maukað</p> <p>Millibiti Mjúkur ávöxtur eða næringardrykkur</p>
<p>Drykkir við hæfi með máltíð eða á milli mála: Vatn, mjólk, te, ávaxtasafi, næringardrykkur eða kaffi</p>		