



# Skurðaðgerð í neðri hluta meltingarvegjar

## Ráðleggingar um mataræði

Eftir aðgerð á meltingarvegi er mikilvægt að nærast vel. Einstaklingsbundið er hvernig fólki líður og gengur að nærast eftir aðgerð. Fyrsta máltíð eftir aðgerð er oftast fljótandi fæði en síðan geta flestir borðað fasta fæðu. Rétt er þó að fara rólega af stað í byrjun og gera ráð fyrir einhverjum aðlögunartíma.

### Almenn ráð sem eiga við fyrstu 4–6 vikurnar eftir aðgerð

- Borða reglulega: Morgunverð, hádegisverð, kvöldverð og 1-2 millibita. Tyggja matinn vel og taka góðan tíma þess til að borða.
- Nota má flestar matreiðsluaðferðir en soðinn, ofnbakaður og ofnsteiktur matur þolist oft betur en pönnusteiktur eða grillaður. Sumir þola verr feitan mat og sterk krydd.
- Næringardrykkur er góð viðbót milli mála fyrir þá sem eru lystarlausir og borða lítið.
- Taka inn D-vítamín eða lýsi daglega.
- Fæðutegundir eins og hafragrautur, heilhveitibrauð, soðið grænmeti, sveskjumauk og ávextir eru góðar fyrir meltinguna. Einnig geta Psyllium Husk trefjar (duft eða hylki) sem fást í apótekum verið hjálplegar. Nauðsynlegt er að drekka vel ef notaðar eru Psyllium Husk trefjar til að minnka líkur á hægðatregðu.
- Góðgerlar (probiotics) eru lifandi gerlar í AB mjólk, jógúrt og til dæmis LGG sem hafa góð áhrif á meltinguna og bæta þarmaflóru. Þetta á sérstaklega við ef um niðurgang er að ræða eða eftir notkun sýklalyfja. Góðgerlar fást einnig í töfluumformi í apótekum.
- Að borða grænmeti og ávexti hjálpar til við að viðhalda góðri meltingu, því í þeim eru efni sem örva vöxt gerla (prebiotics) í meltingarvegi.

**Nokkrar fæðutegundir sem þarf að varast á þessum tíma:**

- Appelsínur, greipaldin, mandarínur, sitrónur og hýði af eplum
- Þurrkaðir ávexti til dæmis gráfíkjur, apríkósur, döðlur og rúsínur
- Hrátt grænmeti s.s. spergilkál, hvítkál, rófur (salatblöð eru í lagi)
- Maískorn
- Heilar hnetur, möndlur og fræ (finmalað er í lagi)
- Poppkorn
- Gróft brauð með kjörnum, fræjum og rúsínum

**Tillaga af matseðli**

<b>Morgunverður</b> AB mjólk eða hafragrautur LGG	<b>Hádegisverður</b> Heit máltíð eða matarmikil súpa  <b>Millibiti</b> Brauðsneið með lífrarkæfu/túnfisksalati eða næringardrykkur	<b>Kvöldverður</b> Heit máltíð: Fiskur, kjöt eða grænmetisréttur Soðnar kartöflur Smjör eða sósa Soðið grænmeti  <b>Millibiti</b> AB mjólk/þeytingur Ávöxtur t.d. hálfur banani eða pera
Drykkir við hæfi með máltíð eða á milli mála: Vatn, te eða kaffi		