

Eftirfylgd á heilsugæslu >2 árum eftir efnaskiptaaðgerð

Helstu vandamál tengd næringu

Mesta þyngdartapið hefur þegar átt sér stað á fyrstu tveimur árum eftir efnaskiptaaðgerð. Á þessum tímapunkti er markmiðið að þyngd einstaklings nú verði þyngd hans til framtíðar. Mælt er með reglulegu mataræði fimm máltíðum á dag, töku bætiefna og reglulegrar hreyfingar. Þær breytingar sem verða á meltingarvegi og mataræði geta haft áhrif á meltinguna og ýmis vandamál og óþægindi geta komið upp. Rétt fæðuval er þá mjög mikilvægt.

Dumping syndrome (sturtæming maga)

Dumping syndrome er samheiti yfir nokkur einkenni sem geta komið fram eftir efnaskiptaaðgerð. Þau koma fyrir þegar maturinn færist of hratt úr maga yfir í smáþarma. Flestir finna fyrir einkennum 10-30 mínútum eftir máltíð og lýsa þau sér gjarnan sem snögg sedduþilfinning, ógleði, uppþemba, meltingakrampar, niðurgangur, svimi, þreyta og hraður hjartsláttur. Aðrir finna einkenni 1-4 klukkustundum eftir máltíð. Þau einkenni geta verið sviti, skjálfti, einbeitingarskortur og hungur. Þessi einkenni stafa af ójafnvægi í blóðsykrinum. Þessi einkenni hverfa oftast með tímanum en þau geta verið mjög óþægileg. Ef einkenni eru veruleg og lagast ekki þarf að skoða það nánar.

Breytingar á mat og drykk sem geta minnkað einkennin:

- Borða minni máltíðir í einu en oftast yfir daginn. Það getur hjálpað að borða sex eða fleiri litlar máltíðir á hverjum degi með um 2-3 klukkustunda millibili. Borða hægt og rólega og tyggja matinn vel.
- Sleppa drykk með máltíðum. Ekki drekka 30 mínútum fyrir máltíð og ekki fyrr en 30 mínútum eftir máltíð.
- Takmarka viðbættan sykur. Takmarka matvæli eins og gosdrykki, íþróttadrykki og aðra sykraða drykki ásamt sælgæti, kexi og kökum. Sama gildir um ávaxtasafa og aðra drykki sem innihalda einhver kolvetni
- Borða fæðu sem eru rík af próteini og ómettaðri fitu í hverri máltíð. Matvæli sem innihalda ómettaða fitu eru t.d. ólífuoilía, fiskur, lárpera (avókadó) og hnetur. Próteinríkur matur er t.d. kjöt, fiskur, baunir, hnetusmjör og egg.

- Borða trefjaríka fæðu. Þetta gæti verið hjálplegt sérstaklega ef einkenni koma fram nokkrum klukkustundum eftir máltíð. Trefjar sem finnast í linsum, baunum eins og nýrnabaunum, svörtum baunum og pintó baunum, haframjöli, ávöxtum og grænmeti eru hjálplegastar.
- Fara varlega með mjólkurvörur. Sumum finnst mjólkurvörur auka einkenni. Ef þær valda hins vegar ekki verri einkennum er í góðu lagi að nota þær.
- Forðast koffín ef það gerir einkennin verri. Koffín finnst í kaffi, tei, orkudrykkjum, kóladyrkjum og súkkulaði. Hægt að prófa koffínlausu drykki í staðinn.
- Leggjast niður eftir máltíð. Ef einkenni eru alvarleg getur verið gott að leggjast niður á bakið í 30 mínútur eftir máltíð, sérstaklega ef viðkomandi finnur fyrir yfirliðstilfinningu eftir máltíð. Þetta gæti hægt á hreyfingu fæðunnar úr maganum yfir í smáþarmana.

Blóðsykurfall

Blóðsykurfall er algengur kvilli sem yfirleitt tengist röngu mataræði. Neysla á stórum skömmtum af einföldum kolventum getur valdið blóðsykurfalli 30-60 mínútum eftir máltíð. Þá getur verið gott að borða oft og minna í einu, minnka skammta af einföldum kolvetnum, auka trefjaneyslu og leggja áherslu á fæðu sem er próteinrík og rík af ómettaðri fitu í hverri máltíð (sjá hér að ofan um dumping syndrome). Einnig getur blóðsykurfall komið ef of langur tími líður milli máltíða (meira en 2,5-3 tímar). Leita þarf álits innkirtlalæknis ef almennar ráðleggingar um mataræði dugar ekki.

Hægðatregða

Fyrstu ráð við hægðatregðu er að athuga vökva- og trefjaneyslu. Ef vökvaneysla er næg og mataræði reglulegt og trefjaríkt er næsta ráð að fá staup af sveskjusafa og volgu vatni fyrir morgunmat. Ef það virkar ekki getur verið gott að prófa að minnka eða sleppa mjólkurskammti. Ef þessi ráð duga ekki gæti verið þörf á að nota lyf t.d. Magnesia Medic töflur og til þess að losa ristilinn við fastar hægðir er gott að nota Klyx innhellingu.

Til að koma í veg fyrir hægðatregðu er mikilvægt til lengri tíma litið að huga að því að innbyrða nægt magn af trefjum (fást úr heilkornavörum, baunum, ávöxtum og grænmeti) ásamt því

drekka nægan vökva og stunda reglulega hreyfingu. Í sumum tilfellum er þó lyfjameðferð nauðsynleg til að tryggja reglulegar hægðir.

Niðurgangur

Niðurgangur tengdur efnaskiptaaðgerð getur komið upp en hann stendur yfirleitt stutt yfir. Mikilvægt er að drekka meira ef um tíðan niðurgangur er að ræða, ekki ætti hins vegar að drekka vökva með mat. Niðurgangur gæti verið vegna mjólkursykursóþols, sem getur komið upp í kjölfar efnaskiptaaðgerðar. Því gæti verið ráð að prófa að takmarka eða forðast vörur með mjólkursykri (sjá Mjólkursykursóþol hér að neðan). Einnig er ráð að takmarka eða forðast vörur sem innihalda sykuralkóhól (sætuefni sem enda á -ól t.d. maltítól, sorbitól, xylítól o.fl.). Ef mikil ólykt er af hægðum getur það verið merki um bakteríufarvöxt (bacterial overgrowth).

Uppþemba/loftgangur/magakrampar

Margar orsakir geta verið á uppþembu, loftgangi og/eða magakrömpum. Ágætt er að byrja á því að takmarka eða forðast vörur með mjólkursykri (sjá Mjólkursykursóþol hér að neðan) og takmarka eða forðast vörur sem innihalda sykuralkóhól (sætuefni sem enda á ól t.d. maltítól, sorbitól, xylítól o.fl.). Einnig er ráðlagt að forðast kolsýrða drykki. Einkenni geta komið fram ef drukkið er með röri. Ef svo er skal forðast að nota rör. Einnig getur hjálpað að drekka minni vökva í einu og taka minni sopa.

Ógleði/uppköst

Ógleði og uppköst geta komið upp tengt efnaskiptaaðgerð af ýmsum orsökum. Varðandi mataræði getur hjálpað að taka smærri bita, tyggja matinn meira og hinkra aðeins eftir hvern bita. Mikilvægt er að hætta að borða við fyrsta merki um seddu, sem gæti komið fram sem þrýstingur í brjóstkassanum. Það er einnig ágætis ráð að hafa matinn mjúkan og passa upp á að drekka nóg. Ekki er ráðlagt að drekka og borða á sama tíma. Ef ógleði og uppköst eru viðvarandi ætti að ráðleggja þíamínviðbót.

Mjólkursykuróþol (laktósaóþol)

Mjólkursykuróþol getur komið fram eftir efnaskiptaaðgerð sem lýsir sér gjarnan sem uppþemba, vindgangur, ógleði, krampakenndir kviðverkir og/eða niðurgangur í kjölfar neyslu

mjólkurvara. Athugið að einkennin gætu komið fram nokkrum klukkutímum seinna. Sé grunur um mjólkursykuróþol er ráð að prófa mjólkursykurslausar (laktósafríar) mjólkurvörur í staðinn. Athugið að mjólkursykur getur leynst víða annars staðar t.d. í lyfjum og unnum matvörum. Einnig er hægt að fá laktasaensím sem hægt er að taka inn þegar neyta á mjólkurvara með mjólkursykri.

Annað fæðuóþol

Tveimur árum eftir efnaskiptaaðgerð ættu einstaklingar að þola flestallan almennan mat sem ráðlagt er að borða. Það getur þó verið einstaklingsbundið. Finni einstaklingur fyrir óþægindum við ákveðnar fæðutegundir getur verið að þurfi að útiloka þær úr fæðunni. Áður en það er gert er mikilvægt að skoða hvort skammturinn sé hæfilegur, hvort maturinn sé nógu vel tugginn og hvort viðkomandi sé að drekka með matnum.

Brjóstsviði

Það er misjafnt milli einstaklinga hvaða matvörur það eru sem valda brjóstsviða. Þá þarf að skoða mataræðið og rita hjá sér hvaða matvörur það eru og forðast þær. Það getur einnig verið gott að taka smærri bita, tyggja matinn meira og hinkra aðeins eftir hvern bita. Einnig er ráð að vera í uppréttri stöðu í 30-60 mínútur eftir máltíð og forðast að borða a.m.k. tveimur klukkustundum fyrir svefn. Í mörgum tilfellum þarf einnig að íhuga lyfjameðferð.

Höfuðverkur, svimi og dökkt þvag (vökvaskortur)

Þetta eru einkenni ofþornunar og geta komið upp ef vökvainntakan er ekki næg eða í kjölfar uppkasta og/eða niðurgangs. Fyrsta ráðið er að drekka meiri vökva og jafnvel bæta við vökva með söltum eða setja súpukraft saman við.

Hárlos

Hárlos kemur helst fyrir fyrstu sex mánuði eftir efnaskiptaaðgerð og lagast yfirleitt af sjálfu sér. Ef hárlós heldur á fram eftir fyrstu sex mánuðina gæti það tengst næringunni. Þá er mikilvægt að tryggja að mæta próteinþörfinni á hverjum degi og taka inn bætiefnin.