

Eftirfylgd á heilsugæslu >2 árum eftir efnaskiptaaðgerð

Mataræði og hegðun í kringum mat og máltíðir

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.

Matur og drykkur

Hver manneskja er ólík og það sem hentar einum í mataræði eftir efnaskiptaaðgerð hentar oft ekki öðrum. Eftir efnaskiptaaðgerð þarf hver og einn að finna hvað hentar og læra inn á sinn líkama upp á nýtt. Fyrstu vikurnar eftir efnaskiptaaðgerð fara í að koma nýjum meltingarvegi af stað, fyrst á fljótandi fæði, svo maukuðu og loks á mjúku fæði. Svo þarf að finna mataræði sem hentar til framtíðar.

Eftir efnaskiptaaðgerð eru matarskammtar öllu jafna minni en áður. Of stórir skammtar geta valdið ofpenslu á maga og görn sem getur valdið ýmis kona óþægindum og vandamálum. Einnig er hætt á að ekki náist nógu góður árangur með að léttast eða viðhalda þyngdartapi.

Rétt fæðuval og bætiefni eru mikilvægir þættir til að takast á við dagleg störf og uppfylla næringarþörf líkamans. Eftir efnaskiptaaðgerð er áhersla lögð á að borða próteinríka fæðu daglega (t.d. kjöt, fisk, egg og mjólkurvörur) og helst að hún sé hluti af hverri máltíð og millimáli. Ágætt er að miða við að próteinrík matvæli séu um helmingur disksins, grænmeti um fjórðungur og kolvetnaríkar matvörur einnig um fjórðungur.

Ekki er mælt með því að drekka með matnum þar sem meiri hætt er á meltingaróþægindum og ógleði ef það er gert. Ágætt er að miða við að hætt að drekka vökva um 30 mínútum fyrir máltíð og bíða með að drekka vökva í um 30 mínútur eftir máltíð. Engu að síður þarf að huga vel að því að drekka nóg af vökva yfir daginn. Það er gott að þekkja einkenni ofþornunar (höfuðverkur, svimi) og fylgjast með lit á þvagi.

Að öðru leyti eru ráðleggingar um mataræði í takt við [almennar ráðleggingar um mataræði frá Embætti landlæknis](#).

Hegðun í kringum mat og máltíðir

Hegðun í kringum mat og máltíðir er ekki síður mikilvæg en fæðuvalið sjálft til að forðast óþægindi og fylgikvilla eftir efnaskiptaaðgerð. Gott er að hafa matmálstíma reglulega og skipulagða (morgunmatur, hádegismatur, kvöldmatur og millibitar) og forðast að narta í mat allan daginn. Ef stjórnleysi gerir vart við sig þegar matur er í umhverfinu er mikilvægt að breyta skipulaginu til að forðast það.

Þegar kemur að matmálstímum er mikilvægt að taka litla bita í hvert skipti, tryggja vel og hinkra milli bita til að sjá hvernig hann fer í maga. Ágætt er að miða við að hver máltíð sé allt að 30 mínútur að lengd. Það er mikilvægt að hlusta á líkamann og hætta að borða þegar fyrstu einkenni seddu gera vart við sig.