



Sturtæming maga

Ráðleggingar um mataræði

Þegar matur fer of hratt úr maga yfir í smáþarma er talað um um sturtæmingu maga (dumping syndrome).

Flestir finna fyrir einkennum 10-30 mínútum eftir máltíð og lýsa þau sér gjarnan sem snögg seddutilfinning, ógleði, uppþemba, meltingakrampar, niðurgangur, svimi, þreyta og hraður hjartsláttur. Aðrir finna einkenni 1-4 klukkustundum eftir máltíð og eru þau þá vegna lækkunar á blóðsykri. Þau einkenni geta verið sviti, skjálfti, einbeitingarskortur og hungur.

Einkennin hverfa oft með tímanum en þau geta verið mjög óþægileg. Yfirleitt er hægt að minnka einkennin verulega með því að gera breytingar á mat og drykk. Misjafnt er hvað veldur einkennum hjá hverjum og einum og því er mikilvægt að prófa sig áfram. Ef einkenni eru veruleg og lagast ekki við breytingu á mataræði þarf að skoða það nánar.

Ráðlagt er að prófa að:

- Borða minni máltíðir í einu en oftar yfir daginn. Það getur hjálpað að borða sex eða fleiri litlar máltíðir á hverjum degi með 2-3 klukkustunda millibili.
- Borða hægt og rólega og tryggja matinn vel.
- Borða fæðu sem eru rík af próteini í hverri máltíð t.d. kjöt, fisk, baunir, hnetu-smjör og egg.
- Borða fæðu sem eru rík af ómettaðri fitu í hverri máltíð t.d. ólífuoloíu, fisk, lárperu (avókadó) og hnetur.
- Borða trefjaríka fæðu, sérstaklega ef einkenni koma fram nokkrum klukkustundum eftir máltíð. Trefjar sem eru í linsum og baunum, eins og nýrna-baunum, svörtum baunum og pintó baunum, haframjölí, ávöxtum og grænmeti eru hjálplegastar.
- Leggjast út af eftir máltíð. Ef einkenni eru alvarleg getur verið gott að leggjast á bakið í 30 mínútur eftir máltíð, sérstaklega ef ber á yfirliðstilfinningu eftir máltíð.

Ráðlagt er að prófa að takmarka eftirfarandi:

- Drykk með máltíðum, þ.e. ekki drekka 30 mínútum fyrir máltíð og ekki fyrir en 30 mínútum eftir máltíð.
- Viðbættan sykur og auðmelt kolvetni svo sem gosdrykki, ípróttadrykki og aðra sykraða drykki ásamt sælgæti, kexi og kökum. Sama gildir um ávaxtasafa og aðra drykki sem innihalda kolvetni.
- Mjólkurvörur ef þær auka einkenni. Ef þær valda hins vegar ekki verri einkennum er í lagi að nota þær.
- Koffín ef það gerir einkennin verri. Koffín er í kaffi, tei, orkudrykkjum, kóladrykkjum og súkkulaði. Hægt að prófa koffínlausa drykki í staðinn.
- Áfengi.

Til minnis: