



Mataræði eftir líffæraígræðslu

Eftir líffæraígræðslu er mikilvægt að borða næringarríka og fjölbreytta fæðu en jafnframt að gæta að hreinlæti við meðhöndlun matar.

Næringarrík fæða

Hollur og fjölbreyttur matur stuðlar að því að við fáum þau næringarefni sem líkaminn þarf á að halda og leggur grunn að góðri heilsu og vellíðan. Það er mikilvægt að borða hæfilega mikið og hreyfa sig reglulega til að hafa jafnvægi á því hve mikla orku við fáum með mat og drykk og hve mikla orku við notum við hreyfingu. Þannig er auðveldara að viðhalda heilsusamlegu holdafari. Hreyfingin viðheldur einnig líkamshreysti, stuðlar að andlegri, líkamlegri og félagslegri vellíðan og spornar gegn langvinnum sjúkdómum. Regluleg hreyfing auðveldar fólki að takast á við dagleg verkefni, hvílast betur og eykur líkur á að lifa lengur við betri lífsgæði.

Æskilegt er að velja fyrst og fremst matvæli sem eru rík af næringarefnum frá náttúr-unnar hendi, svo sem grænmeti, ávexti, ber, hnetur, fræ, heilkornavörur, baunir og linsur, feitan og magran fisk, olíur, fituminni mjólkurvörur og kjöt og vatn til drykkjar. Hægt er að lesa meira um ráðleggingar um mataræði á vefnum www.heilsuvera.is: [Ráðleggingar um mataræði fyrir fullorðna og börn frá tveggja ára aldri](#).

Yfirleitt eykst matarlyst nokkrum vikum eftir aðgerð og því getur fylgt þyngdaraukning. Mikilvægt er að fylgjast með vigtinni og forðast óhóflega aukningu á þyngd. Ef þörf er á að þyngjast er best að það gerist hægt þar sem það tekur tíma að byggja upp vöðva. Ef matarlyst er lítil eða þörf á sérþæði er hægt að fá sérstakar ráðleggingar hjá næringarfræðingi.

Hreinlæti við matseld þegar ónæmiskerfið er bælt

Ónæmisbælandi lyf sem eru gefin eftir líffæraígræðslu minnka mótstöðu gegn sýkingum. Þegar heim er komið gilda ekki jafn strangar ráðleggingar um mataræði og á sjúkrahúsi en gott hreinlæti og þekking á matvælum sem geta valdið sýkingum er mikilvæg.

Hætta á sýkingum er mest fyrstu 3-6 mánuðina eftir aðgerð og ef veita þarf meðferð vegna höfnunar líffæris. Bakteríurnar listería og toxoplasma geta valdið alvarlegum sýkingum sem berast með mat. Gott hreinlæti og varúð við neyslu viðkvæmra matvæla minnkar hættu á sýkingu. Handþvottur og notkun hreinna áhalda, klúta og borðplatna ásamt því að geyma matvæli á réttan hátt minnkar hættuna á að maturinn mengist af bakteríum, vírusum og sýklum sem valda veikindum. Á heimasíðu matvælaeftirlitsins, www.mast.is er að finna almenn ráð varðandi hreinlæti.

Hitun, kæling og meðhöndlun matvæla

- Kælivöru á að geyma við 0-4°C. Matvæli sem á að framreiða köld verður að kæla fljótt og vel, og geyma við 0-4°C.
- Við upphitun þurfa matvæli að gegnhitna í 75°C og heitum mat þarf að halda heitum fyrir ofan 60°C.

Leiðbeiningar um meðhöndlun matvæla

Niðurskorið kjötálegg og kæfa

- Skoða pökkunardag og borða aðeins ef pökkunin hefur verið gerð innan viku.
- Frysta þurrkað, kaldreykt og grafið kjöt (eins og loftþurrkaða skinku eða nautakjöt, reyktar pylsur og salami) í þrjá sólarhringa áður en það er borðað.

Rautt kjöt

- Gegnumsteikja rautt kjöt þar til að það nær að lágmarki 60-65°C eða þar til það er bleikt og án blóðs.
- Frysta kjöt í minnst þrjá sólarhringa fyrir matseld ef ætlunin er að borða léttsteikta eða blóðuga kjötbíta sem eru hitaðir í minna en 60°C.

Grafinn og reyktur fiskur

- Skoða pökkunardag og borða eingöngu ef fiskurinn er minna en viku gamall.
- Nota nýtt og ferskt hráefni úr nýveiddum eða nýþíddum frystum fiski ef fiskur er grafinn eða reyktur heima. Slíkan mat þarf að borða innan viku eða frysta.

Sushi eða sashimi

Forðast þarf sushi eða sashimi sérstaklega fyrstu þrjá mánuðina eftir aðgerð. Eftir þann tíma má neyta þess ef:

- Það er nýmatreitt frá veitingastað.
- Notaður er ferskur eða nýþíddur fiskur við matreiðslu heima og borðað innan fárra daga.

Mjólk og ostar

Óhætt er að borða:

- Alla harða osta sem eru skornir með ostaskera og einnig ógerilsneyddar tegundir.
- Gerilsneydda smurosta eins og rjómaostur, ricotta og mascarpone. Það á einnig við um halloumi, mozzarella, fetaost og aðra smurosta eins og til dæmis rækjuost og skinkuost.
- Mygluosta sem búið er að hita, svo sem í heitum brauðréttum, sósum eða gratínréttum sem annars geta valdið listeríusýkingu, þó þeir séu gerðir úr gerilsneyddri mjólk. Dæmi um mygluosta eru brie, camembert, gorgonzola, chèvre og taleggio.

Ávextir, ber og grænmeti

- Skola þarf öll sýnileg óhreinindi í burtu fyrir neyslu.
- Forðast þarf keypta innpakkaða ávexti í bitum.
- Borða niðurskorna ávexti innan fárra daga.
- Sjóða innflutt frosin hindber í eina mínútu fyrir neyslu þar sem þau geta innihaldið nóróveiru sem getur valdið uppköstum og niðurgangi.
- Geyma afþitt fryst grænmeti í ísskáp og borða innan fárra daga.

Matur og fæðubótarefni sem þarf alveg að forðast	
Matvæli	Ástæða
Ávextir - Grapeávextir, pomelo og skyldir ávextir eins og ugli og sweetie (í lagi er að borða appelsínur, klementínur, límónur og sítrónur). - Stjörnuávöxtur (carambola)	Safi og aldinkjöt (einnig í blönduðum safi) innihalda efni sem geta haft áhrif á ónæmisbælandi lyf.
Öll köld blönduð grænmetisalöt, samlokur og salöt sem innihalda: - Reyktan eða grafinn fisk - Myglu- og smurost - Unnið kjöt	Hætta á sýkingum
Ógerilsneydd mjólk	Getur innihaldið sýkla
Fæðubótarefni, náttúruafni og náttúrulyf Dæmi: Jóhannesarjurt	Áhrif þeirra á lyf sem eru gefin vegna ígræðslu hafa ekki verið rannsökuð nægilega

Nánnar um bakteríurnar listeríu og toxoplasma

Bakterían listería getur mengað matvæli. Hún getur borist í matvælin við meðhöndlun þeirra og fjölgað sér hratt. Listería deyr við upphitun að 72°C og þolir illa súrt umhverfi eins og edikblöndu. Hún lifir af frystingu og getur einnig fjölgað sér við ísskápshita. Listería dafnar vel í lofttæmdum umbúðum og þolir mikið salt. Matvæli sem oft tengjast listeríusýkingu eru í lofttæmdum umbúðum eins og reyktur og grafinn lax, niðursneytt kjötalegg, ógerilsneydd mjólk og mygluostar.

Toxoplasma er sníkill (bogfrymill) sem er algengur í mönnum og dýrum. Algengast er að smitast af við neyslu á hráu eða lítið hituðu kjöti en einnig við neyslu grænmetis, ávaxta og vatns sem mengað er af eggjum sníkilsins. Jafnframt geta eggin borist beint í fólk úr kattasaur eða jarðvegi. Toxoplasma þolir ekki upphitun og deyr á þriðja degi frystingar. Óvíst er hvort hann deyi við að grafa, þurrka eða kaldreykja kjöt.

Frekari upplýsingar

Ef spurningar vakna er velkomið að hafa samband við hjúkrunarfræðing eða næringarfræðing á ígræðslugöngudeild. Einnig hægt að senda tölvupóst á transplant@landspitali.is.

Vefur matvælastofnunar: www.mast.is.

Þetta fræðsluefni er byggt á sænsku efni frá Livsmedelsverket (www.slv.se) og staðfært að íslenskum aðstæðum. Frumpýðingu gerði Ágúst Einarsson. Fræðsluefnið er einnig að finna á www.transplantationscentrum.se

Þetta fræðsluefni er gert fyrir sjúklinga Landspítala og aðstandendur þeirra og er byggt á bestu þekkingu við útgáfu þess. Tilgangur fræðsluefnisins er að styðja við faglega ráðgjöf heilbrigðisstarfsfólks Landspítala sem veitir nánari upplýsingar eftir þörfum. Efninu er ekki ætlað að koma í stað einstaklingsbundinna leiðbeininga heilbrigðisstarfsfólks.

ÚTGEFANDI:
LANDSPÍTALI - MIÐSTÖÐ
SJÚKLINGAFRÆÐSLU
JÚNÍ 2024
LSH-3180

ÁBYRGÐARMENN:
DEILDARSTJÓRI NÆRINGARSTOFU OG
DEILDARSTJÓRI GÖNGUDEILDAR 10E.

HÖNNUN:
GRAFÍSKUR HÖNNUÐUR
LANDSPÍTALA