

# Langvinn lungnateppa

## Ráðleggingar um næringu

Langvinn lungnateppa (COPD) hefur áhrif á allan líkamann. Sjúkdómurinn getur leitt til þyngdartaps og missis á vöðvastyrk hjá þeim sem eiga erfitt með að nærast. Ráðlagt er að borða fjölbreytt fæði til að viðhalda styrkleika og færni auk þess sem það hjálpar líkamanum að berjast gegn sýkingum. Mikilvægt er að reyna að viðhalda þyngd, jafnvel þó um yfirþyngd sé að ræða. Í þessu fræðsluefni eru ráðleggingar um næringu og hvernig vinna má gegn þyngdartapi.

### Algeng vandamál við næringu

Lystarleysi, mæði, munnpurrkur og breytingar á bragðskyni eru algeng vandamál hjá þeim sem eru með langvinna lungnateppu og geta komið í veg fyrir að næring sé næg. Súrefni og innúðalyf geta orsakað munnpurrk og erfiðleika við að tyggja og kyngja.

## Ráðleggingar

### Mæði

Mikilvægt að borða allt að sex sinnum á dag. Minni máltíðir, næringardrykkir og millibitar geta reynst vel.

### Munnpurrkur

- Velja mjúkar fæðutegundir.
- Sjúga ávexti eða ísmola sem búnir eru til úr ávaxtasafa.
- Nota sykurlaust tyggjó þar sem það eykur munnvatnsframleiðslu.
- Bursta tennur 2-3 á dag og skola munn fyrir og eftir notkun á innúðalyfi til að koma í veg fyrir sveppasýkingu í munni.
- Nota tyggitöflur eða munnúða sem fást í apótekum til að auka munnvatnsframleiðslu.

### Breytingar á bragðskyni

- Eftir notkun á innnúðalyfjum er nauðsynlegt að skola vel munninn með vatni til að koma í veg fyrir sveppasýkingu í munni.
- Hugsa vel um tennumar, burstu þær reglulega og nota munnskol.
- Prófa stökkar, kryddaðar eða sykraðar fæðutegundir þar sem meira bragð er af þeim.
- Gera tilraunir með mismunandi krydd og sósur.
- Ef ákveðnar fæðutegundir bragðast illa, er ráðlagt að smakka þær reglulega þar sem bragðskynið getur breyst.

### Orkuleysi

Ef orkuleysi hindrar innkaup eða matarundirbúning:

- Óska eftir aðstoð fjölskyldumeðlima eða vina. Ekki hika við að þiggja boðið ef ættingjar og vinir bjóða í mat.
- Panta heimsendingu á matvælum sem ýmsar verslanir bjóða upp á.
- Panta heimsendan mat frá félagsþjónustu í viðkomandi sveitarfélagi.

## Mataræði

Mismunandi er hversu vel gengur að nærast en ráðlagt er að reyna að borða fjölbreytta fæðu. Eftirfandi tafla er til viðmiðunar.

| Fæðutegund                                                                                          | Ráðleggingar                                                                                            | Dæmi um fæðu                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Próteinrík matvæli - nauðsynleg fyrir heilbrigða og sterka vöðva (einnig þá sem taka þátt í öndun). | Borða próteinrík matvæli þrisvar til fjórum sinnum á dag, t.d. í hádegismat, kvöldmat og sem millibita. | Kjöt, fiskur, egg, mjólkurvörur (ostur, skyr, jógúrt, mjólk), tófú, baunir og linsur.                                                                                                                                                                                                                                                      |
| Kolvetnarík matvæli - nauðsynleg fyrir orku og úthald.                                              | Láta kolvetnarík matvæli fylgja hverri máltíð.                                                          | Kartöflur, brauð, pasta, hrísgrjón, morgunkorn.<br><br>Sykruð matvæli: kökur, búðingar, kex, sælgæti, sykraðir gosdrykkir.                                                                                                                                                                                                                 |
| Grænmeti og ávextir - veita nauðsynleg vítamín og steinefni til að styrkja ónæmiskerfið.            | Borða fimm skammta af grænmeti og ávöxtum á dag.                                                        | Allt grænmeti og ávextir, hvort sem það er ferskt, frosið, soðið, niðursoðið eða steikt.                                                                                                                                                                                                                                                   |
| Mjólkurvörur og önnur kalkrík fæða - fyrir sterk bein og orku                                       | Borða þrjá skammta af mjólkurvörum á dag.                                                               | Ostur, mjólk, jógúrt, skyr, rjómi, ís. Velja frekar fullfeitar mjólkurvörur en fitulitlar.<br><br>Matvæli sem innihalda ekki mjólk en útvega sömu mikilvægu næringarefnin (t.d. kalk) eru t.d. grænt blaðgrænmeti, ýmsar baunir, hnetur, möndlur, fræ, ávextir (t.d. appelsína, þurrkaðar fíkjur) og sjávarafurðir (t.d. lax og sardínur). |

## Beinþynning

Langvarandi steranotkun og minnkuð hreyfing eykur líkur á beinþynningu og þar með beinbrotum hjá fólki með langvinna lungnateppu. Til að minnka hættu á beinþynningu er mælt með að:

- Taka inn D-vítamín sem fæðubótarefni, annað hvort lýsi eða D-vítamíntöflur.
- Borða mjólkurvörur, þar sem þær innihalda ríkulegt magn af kalki, jöði og öðrum stein- og snefilefnum sem eru góð fyrir beinheilsu.

## Þyngdartap

Orkuríkur matur inniheldur yfirleitt töluvert af fitu (t.d. franskur kartöflur eða annar steiktur matur), sykri (t.d. sælgæti og gosdrykkir) eða bæði fitu og sykri (t.d. súkkulaði og kökur).

Þrátt fyrir að venjulega sé ráðlagt að borða þessar vörur í hófi þá geta þær hjálpað til við að þyngjast eða viðhalda þyngd. Því er ráðlagt að bæta þeim sem oftast við mat eða sem millimál.

### Leiðir til að hindra þyngdartap

- Velja fullfeitar og orkuríkar vörur t.d. nýmjólk og rjóma í staðinn fyrir léttmjólk.
- Bæta rjóma eða rjómaosti í matinn t.d. sósur, eggjahærur, súpur, pottrétti, kartöflumús, og eftirrétti.
- Bæta við smjöri þegar þú steikir grænmeti eða kartöflur.
- Bæta hunangi eða sírópi í mat og marmelaði eða sultu á brauð.
- Drekkja drykki eins og heitt súkkulaði, mjólkurhristing, og ávaxtaþeyting.
- Borða meira af þeim mat sem þér finnst góður þegar þú hefur lyst.
- Borða próteinríkar máltíðir 3-4 sinnum á dag t.d. í hádegi, á kvöldin og í millimál. Prótein fæst m.a. úr fiski, kjöti, eggjum, mjólkurvörum og baunum.
- Próteindrykkir og skyr með rjóma geta verið góð millimál.
- Taka lýsi eða D-vítamín.

## Eftirlit með þyngdartapi

Ráðlagt er að vigta sig mánaðarlega því þyngdin er góður mælikvarði á næringarástand. Einnig er gott að fylgjast með hvernig fötin passa. Ef fötin eru lausari en venjulega getur það bent til þyngdartaps. Ráðlagt er að ræða við næringarfræðing um áhyggjur af aukakílóum áður en gripið er til aðferða til að léttast því þyngdartap er yfirleitt ekki talið heppilegt fyrir fólk með langvinna lungnateppu.

## Hugmyndir að orku- og próteinríkum millibitum

Orku- og próteinríkir millibitar geta hjálpað til við að ná betri heilsu. Of lítil próteininntaka í langan tíma getur leitt til missis á vöðvastyrk. Samhliða aukinni hreyfingu er ráðlagt að borða orkuríka millibita yfir daginn.



Jarðaberjaskyr með rjóma



Bananaskyr með rjóma



Skonsa með skinku- og eggjasalati



Jöklabrauð með lífrakæfu og smjöri



Hindberjaostakaka



Hnetustykki



Hafrakex með smjöri og osti  
Borið fram með mjólkurglassi



Súkkulaðiostakaka

## Næringardrykkir og önnur næringarviðbót

Ef lystarleysi er viðvarandi ráðleggur næringarfræðingur um sérstaka næringarviðbót, svo sem drykki, búaðinga eða súpur sem gott er að nota milli mála eða með mat. Til eru margar bragðtegundir. Sumir næringardrykkir fást í litlum orkuþéttari skömmtum sem getur verið gagnlegt þeim sem finna fyrir mikilli mæði, lystarleysi eða eiga erfitt með að drekka mikið í einu. Næringardrykkir eru orku- og próteinríkir og fást í helstu apótekum. Hægt er að óska eftir niðurgreiðslu í viðtali hjá næringarfræðingi eða lækni.

### Hafa þarf samband við göngudeild lungnasjúklinga ef eftirfarandi einkenni eru til staðar:

- Viðvarandi léleg matarlyst og illa gengur að nærast.
- Erfitt er að kyngja eða hæsi.
- Viðvarandi þyngdartap í þrjá mánuði eða áhyggjur af þyngdartapi.

## Símanúmer

Göngudeild lungnasjúklinga, opin virka daga kl. 08:00-16:00 543 6040

Vinsamlegast athugið að sjúkrahúsið getur ekki borið ábyrgð á peningum eða öðrum verðmætum svo sem sínum, tölvum o.fl. sem sjúklingar eða aðstandendur hafa meðferðis. Athygli er vakin á því að starfsfólk og nemendur sjúkrahússins eru bundin þagnarskyldu og mega því ekki ræða um málefni sjúklinga á deildinni. Við viljum vinsamlegast biðja þig og aðstandendur þína að ræða ekki það sem þið kunnið að verða vitni að eða heyra um aðra sjúklinga. Landspítali er kennsluspítali og nemendur í heilbrigðisfræðum og tengdum greinum stunda hluta af námi sínu á spítalanum. Nemendur fylgjast með og taka þátt í daglegri meðferð sjúklinga og eru alltaf á ábyrgð og undir handleiðslu leiðbeinenda sinna.