



Ernæringsdagbog

Efter en operation i spiserøret har din krop behov for energi og protein. Maden er lige så vigtig en del af behandlingen som medicin. Det er ikke hensigtsmæssigt, hvis du taber dig, da livsvigtige muskler og organer kan tabe væv. Det betyder, at du får nedsat modstandskraft, nedsat sårheling og øget træthed.

Din operation har medført, at mavesækken er mindre, og den kan derfor nu rumme en mindre mængde mad per måltid end før. Det er derfor nødvendigt at øge kalorie- og proteinindholdet i den mad du spiser.

VÆR OPMÆRKSOM PÅ

Spis rigeligt

Du skal være opmærksom på at få nok næring. Spis 6-7 energi- og proteinrige måltider fordelt over hele døgnet. Du vil ikke altid opleve sult, men skal spise alligevel. Vi anbefaler, at du kan drikke 3 proteindrikke dagligt som de 3 af måltiderne.

Du kan opleve utilpashed

Nogle patienter oplever utilpashed, svedeture og hjertebanken i forbindelse med især meget fede og/eller søde måltider i den første tid efter operationen. Dette fænomen kaldes dumping. Du kan få yderligere information om dumping i pjecen 'Kost efter operation i mavesækken'.

Supplér din mad med sondemad

For at sikre, at du får optimal ernæring, mens du er indlagt, registrerer vi, hvad du spiser, og supplerer med sondemad om natten. Når du er klar til at blive udskrevet, har du de første 2 uger fortsat behov for sondeernæring som supplement. Du bliver oplært i opsætning af sondeernæring og tilbudt hjælp og støtte fra hjemmeplejen.

Du skal være opmærksom på at få væske nok

For at sikre at du får væske nok, skal du i de første 2 uger dagligt supplere med mindst 500 ml postevand i sonden. Vandet gives via den lille sprøjte med 50-100

ml ad gangen. Får du for lidt væske, vil din vandladning blive sparsom og mørk.

Udfyld ernæringsdagbogen

Når du er kommet hjem, skal du udfylde en ernæringsdagbog, som du finder på de næste sider. Den skal du medbringe, når du efter 1 uge kommer til samtale. Samtalen vil foregå med en sygeplejerske fra sengeafsnittet på Hjerte-Lungekirurgisk Afdeling. Du skal udfylde ernæringsdagbogen med beskrivelse af mængde og indhold af de enkelte måltider.

Til samtalen får du vejledning i ernæring og andre emner, der udfordrer i tilknytning til sygdommen og operationen.

Det kan også være en hjælp at skrive ned, hvor meget du får drukket/suppleret i sonden i løbet af dagen.

Det kan være svært at få plads til både mad og drikke, hvilket kan medføre, at du kan få for lidt væske. Du har brug for 1-1,5 liter væske hver dag. Der er meget væske i den flydende kost og alt tæller, vand, kaffe, saft, proteindrik osv.

Vægt

Du skal veje dig et par gange om ugen. Vægten fortæller, om du får nok energi. Det er målet at undgå væggtab, og du skal derfor have sondeernæring, så længe du ikke kan spise nok, uden at du taber dig.

Fødesonden

Du skal beholde sonden til efter den afsluttende kemoterapi, eller så længe du har problemer med at spise nok.

Efter samtalen i Hjerte-Lungekirurgisk Afdeling er den kliniske diætist din kontaktperson ved ernæringsproblemer.



KONTAKT OG MERE VIDEN

Har du spørgsmål, er du velkommen til at kontakte os.



Kontakt

Hjerte-Lungekirurgisk Afdeling

Tlf. 97 66 47 00

Vi træffes:

Mandag – fredag 8.00 – 15.00

www.aalborguh.rn.dk/hjertelunge

Klinisk diætist

Tlf. 97 66 35 49

DINE DATA

Din højde inden operationen:

cm

Din vægt inden operationen:

kg

Dit energibehov:

Dit proteinbehov:

Sondemad per dag:

poser



ERNÆRINGS DAGBOG

Dag 1	Dato:	Vægt:
-------	-------	-------

Morgen:

Formiddag:

Middag:

Eftermiddag:

Aften:

Sen aften:

Notér også, hvor meget væske du får indtaget..



ERNÆRINGS DAGBOG

Dag 2	Dato:	Vægt:
-------	-------	-------

Morgen:

Formiddag:

Middag:

Eftermiddag:

Aften:

Sen aften:

Notér også, hvor meget væske du får indtaget.



ERNÆRINGS DAGBOG

Dag 3	Dato:	Vægt:
-------	-------	-------

Morgen:

Formiddag:

Middag:

Eftermiddag:

Aften:

Sen aften:

Notér også, hvor meget væske du får indtaget.



ERNÆRINGS DAGBOG

Dag 4	Dato:	Vægt:
-------	-------	-------

Morgen:

Formiddag:

Middag:

Eftermiddag:

Aften:

Sen aften:

Notér også, hvor meget væske du får indtaget.



ERNÆRINGS DAGBOG

Dag 5	Dato:	Vægt:
-------	-------	-------

Morgen:

Formiddag:

Middag:

Eftermiddag:

Aften:

Sen aften:

Notér også, hvor meget væske du får indtaget.



ERNÆRINGS DAGBOG

Dag 6	Dato:	Vægt:
-------	-------	-------

Morgen:

Formiddag:

Middag:

Eftermiddag:

Aften:

Sen aften:

Notér også, hvor meget væske du får indtaget.



ERNÆRINGS DAGBOG

Dag 7	Dato:	Vægt:
-------	-------	-------

Morgen:

Formiddag:

Middag:

Eftermiddag:

Aften:

Sen aften:

Notér også, hvor meget væske du får indtaget.



ERNÆRINGS DAGBOG

Dag 8	Dato:	Vægt:
-------	-------	-------

Morgen:

Formiddag:

Middag:

Eftermiddag:

Aften:

Sen aften:

Notér også, hvor meget væske du får indtaget.



ERNÆRINGS DAGBOG

Dag 9	Dato:	Vægt:
-------	-------	-------

Morgen:

Formiddag:

Middag:

Eftermiddag:

Aften:

Sen aften:

Notér også, hvor meget væske du får indtaget.



ERNÆRINGS DAGBOG

Dag 10	Dato:	Vægt:
--------	-------	-------

Morgen:

Formiddag:

Middag:

Eftermiddag:

Aften:

Sen aften:

Notér også, hvor meget væske du får indtaget.



ERNÆRINGS DAGBOG

Dag 11	Dato:	Vægt:
--------	-------	-------

Morgen:

Formiddag:

Middag:

Eftermiddag:

Aften:

Sen aften:

Notér også, hvor meget væske du får indtaget.



ERNÆRINGS DAGBOG

Dag 12	Dato:	Vægt:
--------	-------	-------

Morgen:

Formiddag:

Middag:

Eftermiddag:

Aften:

Sen aften:

Notér også, hvor meget væske du får indtaget.



ERNÆRINGS DAGBOG

Dag 13	Dato:	Vægt:
--------	-------	-------

Morgen:

Formiddag:

Middag:

Eftermiddag:

Aften:

Sen aften:

Notér også, hvor meget væske du får indtaget.



ERNÆRINGS DAGBOG

Dag 14	Dato:	Vægt:
--------	-------	-------

Morgen:

Formiddag:

Middag:

Eftermiddag:

Aften:

Sen aften:

Notér også, hvor meget væske du får indtaget.