



Við ringum matarlysti skal hvør biti, sum fer niðurum, vera fullur av orku og protein til tess at styrkja kroppin

Hvussu nógv veit hon ikki reiðiliga, men vektin stóð á 33 kilo, tá hon var heimkomin.  
- Eg beundri tæy fyrri, hvussu hart tæy royndu at fáa meg at eta, smílist ein fegin Margith.  
- Eg havi so nógv at liva fyrri.

**Smátt men gott**  
Við ringum matarlysti skal hvør biti, sum fer niðurum, vera fullur av orku og protein til tess at styrkja kroppin. Orkufátækur matur, sum til dømis salat og grønmæti, eigur til sjúklingar, ið ikki eta nógv, at minkast til fyrimums fyrri meiri orkuríkan mat, so sum ost, kjøt, fisk, rómásós, kakao og proteindrykk. Vanligi matarvarðin eigur í veruleikanum at snarast á høvdið. Álvársliga sjúk fólk orka sum oftast heldur ikki at eta ov nógv í

senn og hava kanska ringt við at tyggja. Tí er tað eisini týðningarmikið, at sjúklingarnir hava møguleika at fáa nógv smærri máltíðir og at veljast kann okkurt, sum lættliga gliður niður, sum til dømis proteindrykkur og orkuríkar dessertir.

**Kostviðgerð**  
Nógvar kanningar hava víst, at kostráðgeving og orku- og proteinríkur matur og drykkir gera heilt stóran mun hjá millum annað krabbameinssjúklingum, soleiðis at lívsgóðskan og útlitini gerast betri.  
Tí hevur verkætlanarbólkin nú sett í verk broytingar av kostinum á B6, og starvsfólkini nýta í stóran mun kostin sum ein virknan part av viðgerðina.  
Í síðsta enda kann tað vera júst kosturin, sum er avgerandi fyrri um tú yvirlivar og hvussu leingi.

**FAKTA**  
Í januar 2013 byrjaði ein granskingarverkætlan á Landssjúkrahúsinum. Verktælanin er eitt samstarv millum køkin, sjúkraræktina á B6 og depilsleiðsluna á medisinska deplinum.  
Eftir ætlan verður kanningin liðug móti endanum av 2014, men júst nær, veldst um hvørjar sjúklingar tæy fáa inn á B6, sum lúka treytirnar fyrri at luttaka í verktælanini. Grundarlagið fyrri kanningini skal vera í minsta lagi tilsamans 200 sjúklingar.

# At eta, ella ikki at liva... tað er spurningurin

Munur er á, hvat er góður kostur til barnakonur, sálarsjúk ella krabbameinssjúklingar. Summi hava tørv á soltnum mati, onnur á vitamin- og mineralríkum mati. - Sjúk fólk, sum hava ringan matarlyst, skulu hava orku- og proteinríkan kost, sigur verkætlanarbólkur á Landssjúkrahúsinum

Helle Thede Johansen  
86 ára gamla Margith Holm Jacobsen úr Havn varð í summar bráinnlogd á B6 við ígerð í øðrum beininum.  
Hon var væl fyrri, tá ið hon fór úr songini tann morgunin, men knappliga fór hon at ristast ógvusliga og varð sera illa fyrri. Hon megnaði tó at ringja eftir dóttirini, sum fekk hana innlagda.

Margith minnst ikki nógv afturat frá tí degnum.  
Brunasjúkan hevði við sær nógvan fepur, yvir 40 stig, og Margith misti matarlystin. Hon varð sera veik og orkaði enn ikki at tyggja eitt kókað epli. Støðan gjørdist rættiliga hættislig, sum Margith sigur sjálf:  
- Eg var ógvusliga sjúk. Eg kundi gott verið sigld av.  
mást royndu at fáa okkurt niðurum. Annars verður tú aldrin frísk.  
Margith greiður frá, at tað frægasta var eplir og sós, og so millummáli.  
- Eg fekk altíð millummála við bollum ella onkrum søtum, sum lættliga kundi gliða niður. Tað var tað einasta eg fekk niður í meg. Og hvønn morgun fekk eg eitt bikar við proteindrykki.

**Føðslutrot**  
Tá ið matarlysturin minkar í sambandi við sjúku, minkar vektin, men tað er vøddavevnaður, kroppurin missur. Sigast kann, at ein sjúklingur kroppur "etur" protein, sum serliga finnst í vøddunum. Talan er sostatt ikki bara um at missa nokur kilo, men um at vøddarnir minka. Tá er vandi fyrri føðslutroti.  
Hevur ein sjúklingur føðslutrot, verður hann veikari, og stórri vandi er fyrri komplikationum, verri sárgrøðing og longri innlegging. Í ringasti føri kann talan vera um, at viðgerðin má útsetast ella í summum førum heilt steðgast, tí at sjúklingurin er ov veikur.  
Eisini fólk, ið víga ov nógv, kunnu fáa føðslutrot. Summi halda kanska, at "tað ger einki, um eg tapi meg." Men tá vektatapið er í sambandi við sjúku, er tað oftast vøddavevnaðurin, ið minkar og ikki feittvevnaðurin. Hóast vektin er alt ov høg, kann ein sjúklingur sostatt væl hava føðslutrot.  
Nevnast skal eisini, at kanningar í Danmark hava víst, at umleið 60 prosent av eldri íbúgvum á ellis- og røktarheimum eru í vanda fyrri føðslutroti.

**FAKTA**  
Hósdagin 6. november 2014 fer Landssjúkrahúsið at seta sjóneykuna á sjúkrahúsmat og føðslutrot hjá sjúklingum. Øll eru vælkomn til opið hús kl. 18.30 í køkinum á Landssjúkrahúsinum at hoyra um, hvussu arbeitt verður við betri mati til sjúklingar.

**Nógv at liva fyrri**  
Áleið trýggir mánaðir gingu, áðrenn Margith slapp heim aftur, og tá hevði hon mist nógvá vekt.

**Tá matarlysturin er ringur**

1 frukt = 100 g      2 keks við osti = 100 g

240 kJ  
1 gram protein

1200 kJ  
9 gram protein

5 ferðir so nógv orka  
9 ferðir so nógv protein

**Mundi mist beinið**  
Tað var eina tíð upp á tal at taka beinið, men tæy royndu alt tæy kundu at viðgera sjúkuna við heilivági og samstundis tryggja, at tað sindrið, sum Margith fekk niðurum, var orkugevandi.  
- Eg klíggjaði og spýði, hvørja ferð tæy komu við matinum. Eg kundi einki fáa niðurum. Men tæy gjørdu veruliga alt tað tæy kundu. Tæy royndu at fáa meg heima. Tæy søgdu altíð:  
- Tað nýtta einki, at tú sigur, at tú ikki kanst ella ikki orkar. Tú

**Ringan matarlyst**  
B6 á landssjúkrahúsinum er ein medisinsk seingjardeild. Har verður veitt viðgerð, kanningar og røkt av sjúklingum við millum annað krabbameini, maga- og tarmsjúku, nýrasjúku og ymiskum ígerðasjúkum. Eisini hevur deildin tvær stovur til palliativa viðgerð; linnandi viðgerð og umsorgan til sjúklingar við ólekjandi sjúku. Sjúklingar av hesum slagi hava ofta ringan matarlyst, orsakað av sjúkuni sjálvari og/ella hjáárinu frá viðgerðini.

**- Eg fekk altíð millummála við bollum ella onkrum søtum, sum lættliga kundi gliða niður. Tað var tað einasta eg fekk niður í meg**

