

HEILSA

TÚ BROYTIST VIÐ STRONGD Strongd er ikki nakað, ein starvsfelagi knappliga fær ein mánamorgun klokkan 10. Tað tekur drúgvu tíð hjá einum og hvørjum menniskja at gerast so mikið illa fyri av strongd, at arbeiðsevnini vikna. Tað eru nógv greið og sjónlig tekin, áðrenn eitt starvsfólk verður so illa fyri, at tað ikki megnar sítt arbeiði. Eitt starvsfólk, rakt av strongd, byrjar sum oftast at hava fleiri sjúkradagar. Persónurin broytir eisini atburð og atferð. Tað gongur verri og verri at taka avgerðir, og viðkomandi sleppur sær meira og meira undan ábyrgd. Persónurin kann gerast meira beiskur og lítið skal til, at viðkomandi øvundar øðrum starvsfeløgum, øsir seg um lítið og lætt - og at einki er stuttligt longur. Kelda: www.fegin.fo



Fiti var um at taka lívið av Allani Leth

- Fólk kendu meg simpulthen ikki aftur. Nú venda damurnar sær á og hyggja eftir mær. Tað havi eg ongantíð upplivað áður, sigur vælnøgdi danin, Allan Leth, sum hevur fingið gastric bypass - og eitt nýtt og betri lív

» **Eg havi tað nógv betri og føli meg á ongan hátt sjúkan**

Vilmund Jacobsen

Tað var ikki tí, at danin Allan Leth át ov nógv søtmeti ella køkur, at hann var feitur, men hann át ov nógv mat. Hann át so nógv, at vektin við tíðini hótti hann eftir lívinum. Ein gastric bypass skurðviðgerð var byrjanin uppá ein nýggjan lívsstíl hjá honum við smærri nøgdum av mati og nógvari motión.

Fyri sína fitiskurðviðgerð vigaði Allan 161 kilo. Í dag vigar hann 93 og starvast partvís sum vegleiðari í spinning.

Tað, sum gleðir hann mest, er, at vandin fyri fylgisjúkum av høgu vektini er minkaður munandi. Í dag følir hann ikki, at vektin hóttir hann eftir lívinum.

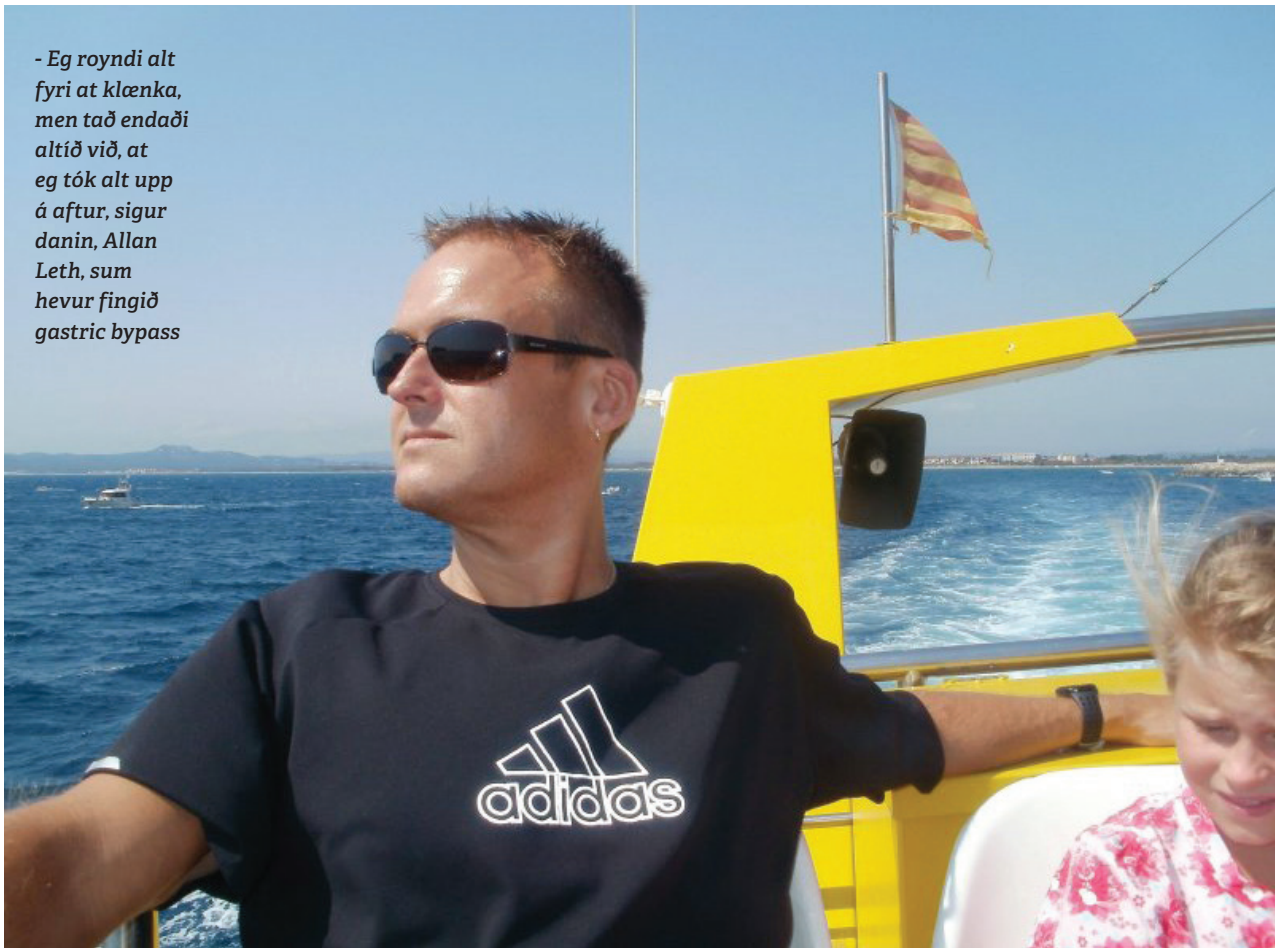
- Eg royndi alt fyri at klænka, men tað endaði altíð við, at eg tók upp á aftur. Um eg hevði hildið fram í sama spori, trúgvi eg, at mínar døtur høvdu mist meg, áðrenn eg gjørdist seksti ára gamal, sigur Allan Leth.

Hvat kiksaði?

Tað var á ungum árum, at vektin hjá Allani gjørdist ov høg. Sjálvur minnst hann seg ongantíð at hava havt eina vanliga vekt.

Um tað hevur verið Allan sjálvur, sum hevur verið ov matgladur, um hann hevur lært ósunnar matvanar í uppvøkstrinum - ella, um orsökkin bara var eitt skeivt etingarmynstur við mati sum troyst, tá hann keddi seg - veit hann í veruleikanum ikki sjálvur.

Men, kanska hevur hetta verið ein blanding av fleiri



- Eg royndi alt fyri at klænka, men tað endaði altíð við, at eg tók alt upp á aftur, sigur danin, Allan Leth, sum hevur fingið gastric bypass

tingum. Avgerandi hevur verið, at Allan ikki hevur havt etióróg, so fyri hann hevur matur heldur verið ein keðiligur vani - tó ikki ein vani, hann hevur fingið fyri at fjala út yvir sálarligar trupulleikar.

- Tað ljóðar undarligt, men eg havi ongantíð havt trupulleikar við at tapa meg í vekt. Trupulleikin hevur verið, at eg megnaði ikki at halda vektini niðri. Fyrstu triggjar mánaðirnar gekk tað fint, og eg slapp av við bæði 30 og 40 kilo. Men, eg havi altíð tikið kilo'ini uppá aftur,

sum tíðin er liðin. Nú havi eg hildið vektini stabla í meira enn tvey ár og havi livað eitt rímliga sunt lív.

Gastric bypass

Motivatiónin hjá Allani Leth at broyta sítt lív og sína stóru yvirvekt, gjørdi hann egnaðan til eina skurðviðgerð móti fiti, eina gastric bypass. Á einum privatum sjúkrahúsi fekk hann viðgerðina, sum partvís er ein minking av magasekkinum - og sum partvís leiðir matinuttan um byrjanina av buggerðini (tólvfingratarminum).

Hetta merkir, at ikki øll føðslan av tí mati, tú etir, verður tikin upp.

Ein slík skurðviðgerð er endalig. Hetta merkir, at tað ikki ber til at broyta tingini aftur til tað upprunaliga, um sjúklingurin ikki ynskir at liva við sínari gastric bypass meira. Tað er tí eisini avgerandi, at sjúklingurin er motiveraður og hevur skilt, hvat tað merkir at liva við gastric bypass.

Kosttilskot neyðugt

Mette Christensen er føðsluráðgevi. Hon undirvísir og

vegleiðir sjúklingar á Aleris-Hamlet, har Allan varð skurðviðgjørdur.

- Áðrenn eina gastric bypass skal sjúklingurin tapa ein part av yvirvektini, og eftir skurðviðgerðina skal hann eta eftir nøkrum ávís-um prinsippum. Í byrjanini fær sjúklingurin bara flótandi føði, men sum tíðin gongur, kann hann eta vanligan mat aftur.

Hon sigur, at vanliga eftir eina slíka skurðviðgerð tola sjúklingar ikki feitt og sukur í somu nøgdum sum áður, og neyðugt er eta nógvar og

smáar proteinríkar máltíðir.

- Hetta ljóðar næstan, sum ein heilt vanligur proteinríkur kostur, og tað er tað næstan. Men, sjúklingar við gastric bypass skulu ikki drekka aftur við matinum, tí lokabúnaðurin í maganum er ein partur av teimum funktiónum, tú missir við gastric bypass. Hetta merkir, at maturin kann fara beinleiðis út í tarmin, og tað kann eitt nú elva til magapínu.

Mette Christensen sigur, at minkingin av tarminum merkir eisini, at neyðugt verður at taka nakað av kosttilskoti fyri at tryggja sær, at tú fært øll tey føðsluevni, sum tú hevur brúk fyri - eins og tú skalt hava eina sproytu við B-vitaminum hjá lækna hvørt fjórðingsár.

Damurnar hyggja

Soleiðis er tað eisini hjá Allani, men dagligu tablettirnar og vitjaninar hjá lækna fáa hann ikki at føla seg sjúkan.

- Eg samanberi jú við, hvussu eg hevði tað áður, og tá kundi eg einki orsakað av míni vekt. Eg havi tað nógv betri og føli meg á ongan hátt sjúkan, sigur Allan Leth.

Hann býr í einum lítlum býi, og knappliga vóru tað fólk, sum ikki heilsaðu upp á hann longur.

- Tey kendu meg simpulthen ikki aftur. Nú venda damurnar sær á og hyggja eftir mær. Tað havi eg ongantíð upplivað áður, sigur vælnøgdi danin, sum hevur fingið gastric bypass - og eitt nýtt og betri lív.