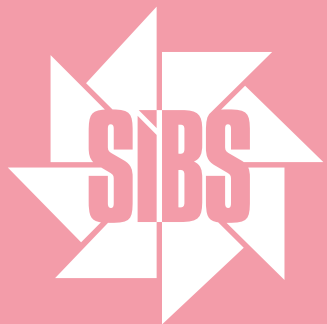




BLAÐIÐ

38. árg. 3. tbl.
október 2022

Meltingin

BRAGÐGÓÐUR ÁVAXTADRYKKUR

Resource Ultra Fruit Vandaður orkuríkur ávaxtadrykkur sem hentar þeim sem þurfa viðbótarnæringu.

Drykkurinn inniheldur 75% meira prótein en sambærilegir tærir næringardrykkir.

Resource Ultra Fruit er friskandi og mildur á bragðið og er kærkomin nýjung fyrir þá sem vilja alvöru ávaxtabragð.



Opíð mán – fim 8:30 – 17:00, fös 8:30 – 16:15
Síðumúli 16 | 108 Reykjavík | Sími 580 3900 | fastus.is

FASTUS
Veit á vandaða lausn

Fáðu góðar vörur á góðu verði og láttu gott af þér leiða – þá vinna allir!



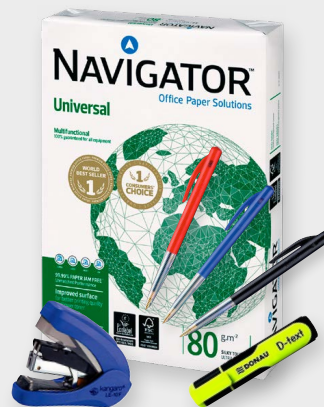
Pappírspokar

Með og án áletrunar – margar stærðir og litir



Handavinna

Við getum pakkað, brotið, merkt og ýmislegt annað



Allt fyrir skrifstofuna

Ritföng, pappír og aðrar skrifstofuvörur



Möppur

Úrval af möppum í öllum stærðum og gerðum

Kíktu á heimasíðu múlalundar – www.mulalundur.is
Þú pantar og við sendum til þín hvert á land sem er

Efnisyfirlit

3

Meltingarvegurinn og starfsstöðvar hans

10

Fæði án mjólkurskurs

12

Úr Mekka meltingarlækninga

16

Melting eftir efnaskiptaaðgerð

20

Glútenóþol eða ofnæmi

SÍBS-blaðið

38. árgangur | 3. tölublað | október 2022

ISSN 1670-0031 (prentuð útgáfa)

ISSN 2547-7188 (rafræn útgáfa)

Útgefandi: SÍBS

Borgartúni 28a

105 Reykjavík

sibs@sibs.is, www.sibs.is

Ábyrgðarmaður: Guðmundur Löve
gudmundur@sibs.is

Ritstjóri: Páll Kristinn Pálsson
pallkristinnpalsson@gmail.com

Auglýsingar: Öflun ehf.

Umbrot og prentun: Prentmet Oddi ehf.

Upplag: 10.000 eintök



Hlutverk SÍBS er að stuðla
að heilbrigði þjóðarinnar.

SÍBS á og rekur

endurhæfingarmiðstöðina Reykjalund,

öryrkjavinnustaðinn Múlalund,

Heilsumiðstöð SÍBS og

Happdrætti SÍBS.

Meltingarvegurinn og starfsstöðvar hans



Einar Stefán Björnsson
yfirlæknir á Landspítala,
prófessor við Læknadeild HÍ,
forstöðumaður fræðasviðs
Lyflækninga.

Pótt munnholið sé fyrsti hlutur meltingarvegarins gera langvinnir meltingarsjúkdómar sjaldan vart við sig þar með örfáum undantekningum. Í munnholinu eru vöðvar sem sjá um að tryggja fæðuna og búa hana undir flutning niður á við. Ef fólk gefur þessu hlutverki ekki nægan gaum getur fæðan fest í vélinda á leiðinni niður, einkum og sér í lagi ef um bólgur eða aðra sjúkdóma er að ræða í vélindanu.

Vélindað má telja sem fyrsta eiginlega hluta meltingarvegarins. Hlutverk þess er að flytja fæðuna niður og hefur til að bera innra og ytra vöðvalag sem gera það að verkum að kynging ferðast niður eftir vélindanu, hvort sem um er að ræða fasta eða fljótandi fæðu. Vélindað er ekki stíft rör heldur er um að ræða líffæri með finnstilltar hreyfingar þar sem taugar og vöðvar vinna saman við að færa „fæðubólus“ niður eftir vélindanu. Áður en kyngingin hefur náð að ferðast niður að neðra hringvöðvanum á sér stað slökun í þeim vöðva til að tryggja að flutningurinn eigi farsælan endi í maganum. Sjaldgæfur sjúkdómur getur valdið því

að þessi slökun eigi sér ekki stað, eða í mjög litlum mæli, og getur það þá valdið kyngingarerfiðleikum.

Annað mikilvægt hlutverk vélindans er að koma í veg fyrir að magainnihald fari aftur upp í munnhol. Þannig er nokkurs konar ventilstarfsemi neðst í vélindanu sem undir edlilegum kringumstæðum sleppir mjög litlu þar upp, nema einstaka ropa ef við á. Slímhúðin í vélindanu er ekki til þess fallin að þola magasýruna og ef þessi ventilstarfsemi er ekki til staðar eða veikburða á sér stað svokallað bakflæði frá maga upp í vélinda, sem getur þá valdið brjóstsviða eða nábit.

Maginn hefur fjölþætt verkefni á sinni könnu. Mismunandi hlutar magans sinna þessum verkefnum. Efsti hluti magans sinnir fyrst og fremst geymsluhlutverki. Hann nefnist „fundus“, og getur við fæðuinntöku víkkað umtalsvert út og geymir fæðuna þar til komið er að því að flytja hana niður í smáparmana. Þetta getur komið sér vel ef fólk ætlar t.a.m. að taka til matar síns í jólahlaðborðum sem svigna undan kræsingum. Hugsanlegt er að þetta eigi þátt í tilurð offitu enda þurfa sjúklingar með offitu stundum að gangast undir magaminnkunaraðgerð.

Neðan við efsta hluta magans er „corpus“ hluti magans en þar eru kirtlar sem framleiða magasýru. Magasýran hefur m.a. það hlutverk að drepa bakteríur og aðrar örverur sem berast okkur í gegnum óhreina fæðu. Einnig hefur magasýran áhrif á upptöku næringarefna, t.d. frásog á járn og B12 vítamini neðar í meltingarveginum. Þar eru líka hormónamyndandi frumur sem eiga þátt í að stjórna hreyfingum í maga.

Á mörkum „fundus“ og „corpus“ hluta magans er gangráður magans (e. gastric pacemaker). Gangráðurinn skapar reglubundin rafboð sem eru fyrst fremst ætluð til að gera fremsta hluta magans (antrum) mögulegt að sinna tæmingu magans. Þannig er fremsti hluti magans eins konar dæla sem dælir út fæðunni í gegnum

neðra magaopið (e. pylorus). Rafboðin sem eiga uppruna sinn í gangráði magans eru þrjú á mínútu, en öndvert rafboðum frá gangráði hjartans sem öll leiða til samdráttar á hjartavöðvanum, þá leiða ekki öll rafboð frá gangráði magans til vöðvasamdrátta í fremsta hluta magans.

Magatæmingunni er stýrt eftir magni, innihaldi og umhverfi magans. Mikil fita í fæðunni, „lamar“ magann og leiðir til hægari magatæmingar. Margt annað hefur áhrif á magatæminguna, t.a.m. ef fæðan er mjög sölt eða súr og ef hitastig fæðunnar er hátt eða mjög kalt. Þannig er tæmingunni stýrt til að koma í veg fyrir að skjótar breytingar verði á líkamstarfsseminni af völdum þess sem fólk tekur sér til munns. Maginn hefur þannig möguleika á að tempra flutning á óæskilegu innihaldi niður í smáparmana. Sökum gífurlegs yfirborðs í smápörmunum til frásogs á innihaldi fæðunnar kemst það hratt út í blóðið þegar maganum sleppir.

Í fremsta hluta magans á sér stað framleiðsla á hormóninu gastríni sem losnar úr læðingi við þenslu á fremsta hluta magans og sér m.a. um að örva sýruframleiðslu hans. Við fæðuinntöku hækkar sýrustig (pH) magans og verður meira basískt en gastrínið leiðir til aukinnar framleiðslu á magsýru til að tryggja næga framleiðslu á henni. Annað hormón sem uppgötvaðist fyrir örfáum áratugum er ghrelin sem örvar matarlyst og þéttni í blóði sem lækkar eftir máltíð en eykst eftir því sem lengra líður frá máltíð. Niðurbrot lyfja og annarra næringarefna á sér stað í lifrinni en undantekningar eru á því. Niðurbrot alkóhóls byrjar í maganum.

Skeifugörnin tekur við af maganum og myndar skeifu utan um brisið. Umhverfið og innihaldið í skeifugörninu hefur líka áhrif á magatæminguna t.a.m. ef eitthvað er „of sterkt“, og skeifugörnin getur þá beðið magann vinsamlegast um að hægja á magatæmingunni. Í skeifugörninu kemur gallið frá lifrinni í gegnum gallvegina og brissafinn frá brisinu sem eru nauðsynleg til að melta fæðuna. Mestmegnis renna þessir safar inn í skeifugörn sem svörun við fæðuinntöku og ræðst magnið af innihaldi fæðunnar. Í föstuástandi, t.d. í svefni, fer í gang hreinsiprógram sem nefnt er vinnukona þarmanna (e. house keeper of the gut eða migrating motor complex). En verkefni þessarar ágætu vinnukonu/vinnumanns samanstanda af kröftugum þarmahreyfingum sem stundum byrja í fremsta hluta magans en stundum í skeifugörn og ferðast hægt og bitandi gegnum smáparmana og flytja með sér matarleifar, dauðar frumur og bakteríur. Áður en þetta hreinsiprógram fer í gang, kemur flæði af galli og brissafa sem berast fyrir framan þessar kröftugu þarmahreyfingar sem nokkurs konar sápa sem hjálpar til við garna hreinsunina.

Lifrin hefur margþætt hlutverk. Eitt er að framleiða gall sem er nauðsynlegt við meltingu á fæðunni og til hjálpar við frásog á fituleysanlegum vítamínum. Lifrina má kalla stærsta líffæri líkamans að undanskildri húðinni. Lifrin tekur mikilvægan þátt í efnaskiptum næringarefna, s.s. að geyma næringarefni og tekur þátt í umbroti kolvetna, fitu og próteina. Lifrin er forðabúr fyrir orku, sér líka um geymslu á lífsnauðsynlegum vítamínum eins og B12 vítamíni. Lifrin sér

að auki um að hreinsa blóðið af eitrefnum, t.d. eru sértæk hvít blóðkorn sem eru nokkurs konar hermenn sem varna því að hættuleg efni einsog bakteríur og niðurbrotsefni þeirra komist í gegnum lifrina og áfram inn í almennu blóðrásina.

Í raun berst allt sem maður innbyrðir til lifrarinnar í gegnum innnyflablóðrásina (e. portal/splanchnic circulation). Lifrin sér einnig um niðurbrot lyfja og eitrefna sem berast inn í líkamann gegnum meltingarveginn. Einnig sér lifrin um útskilnað á niðurbrotsefni rauðra blóðkorna sem heitir bílirúbín. Í heilbrigðum einstaklingum á sér stað stöðug framleiðsla á rauðum blóðkornum. Rauðu blóðkornin lifa bara í u.þ.b. þrjá mánuði og lifrin sér um útskilnað á niðurbrotsefnum þeirra, m.a. bílirúbíni en ef lifrarstarfsemin bilar á sér stað uppsöfnun á bílirúbíni sem veldur gulu.

Lifrin sér líka um framleiðslu á mikilvægum eggjahvítefnum sem eru lífsnauðsynleg fyrir heilbriggt líf. Þar má nefna storkupætti sem eru nauðsynlegir fyrir storkun á blóðinu og albúmin sem er burðarefni fyrir mörg lyf í líkamanum og sjá til þess að halda vökva innan blóðrásarinnar og koma í veg fyrir bjúgmyndun.

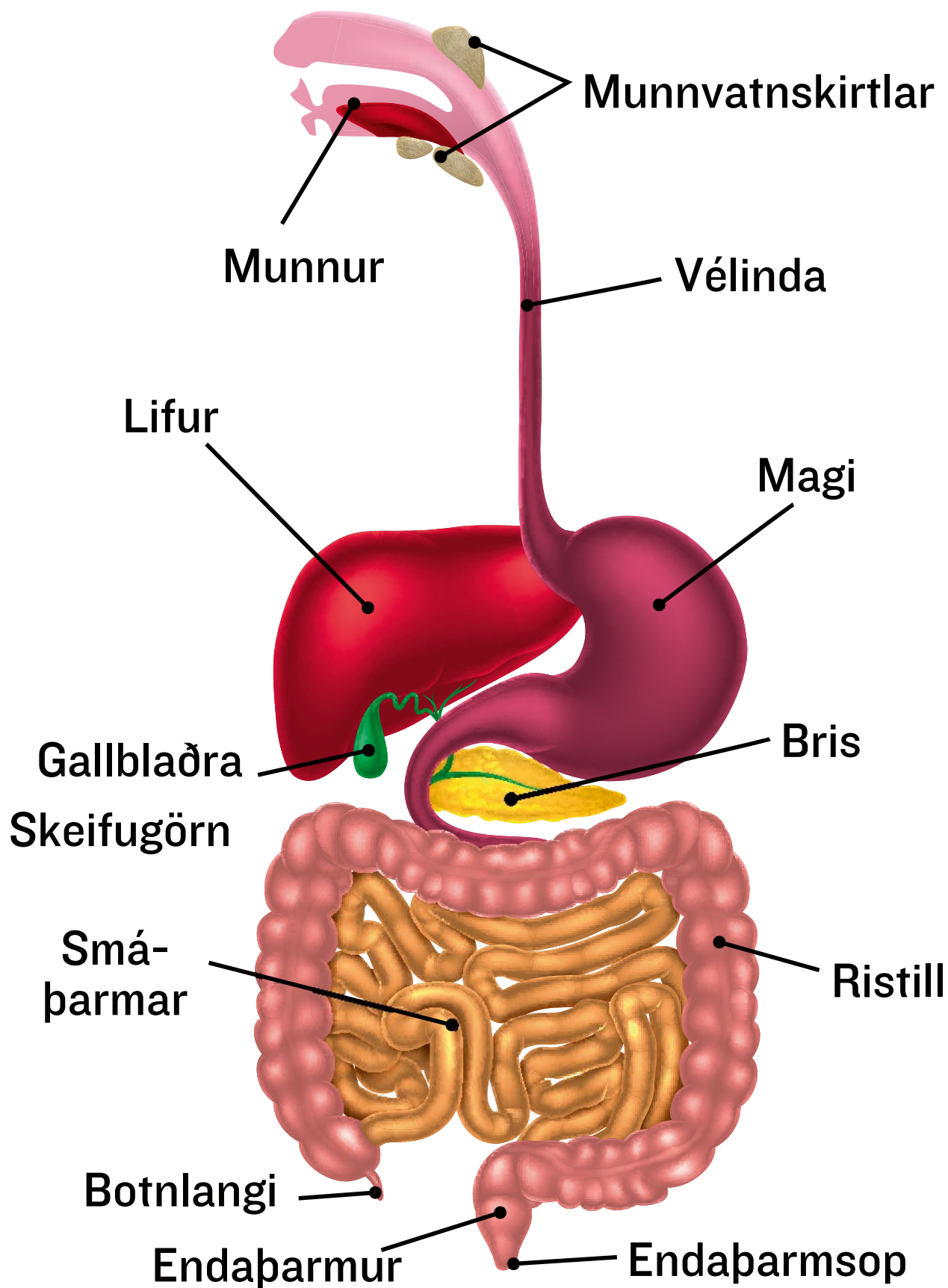
Brisið sér eins og áður segir um að framleiða s.k. brissafa sem innihalda meltingarhvata sem eru þýðingarmiklir við meltingu og frásog á fitu eins og gallið og hefur auk þess mikilvægt hlutverk við frásog á kolvetnum. Að auki eru til staðar til annars konar frumur en kirtillfrumur sem framleiða meltingarhvata. Þær framleiða hormón t.a.m. insúlín sem er lífsnauðsynlegt hormón í efnaskiptum líkamans og sér m.a. um að sykur í blóðinu komist til skila á réttan stað í líkamanum.

Smáparmarnir eru mikilvægasti hluti meltingarvegarins fyrir utan lifrina. Maður getur lifað án vélinda, maga og ristils en maður getur ekki lifað án smáparmanna sem sjá um frásog af næringarefnum. Stundum þurfa sjúklingar á að halda skurðaðgerð þar sem hluti smáparmanna er fjarlægður en ekki er hægt að fjarlægja of stóran hluta þeirra því að annars á einstaklingurinn ekki möguleika á heilbrigðu lífi.

Smáparmarnir eru mikilvægir í vökvajafnvægi líkamans. Í gegnum smáparmana sem eru u.þ.b. 5 metra langir fara u.þ.b. 9-10 lítrar af vökva á dag. Þessi vökví samanstendur af fæðu/vökva sem maður innbyrðir, gall- og brissafa og vökva sem kemur frá frumum í smápörmunum. Smáparmarnir frásoga langmest af þessum vökva og þegar innihaldið berst frá smápörmunum niður í ristilinn eru hjá heilbrigðu fólki einungis 1-2 lítrar til staðar sem koma frá neðsta hluta smáparmanna niður í fyrsta hluta ristilsins.

Ristillinn sér ekki aðeins um að flytja úrgangsefni sem eftir verða úr fæðunni eftir að frásog á næringarefnum hefur átt sér stað. Ristillinn hefur einnig mikilvægu hlutverk að gegna við frásog á vökva, einkum í fyrsta eða hægri hluta ristils. Þannig verða einungis 100-200 ml. af vökva eftir í hægðum hjá heilbrigðu fólki miðað við 1-2 lítra sem koma niður í ristilinn á hverjum degi. Í ristlinum er mikilvæg bakteríuflóra sem hefur þýðingarmikið hlutverk í ónæmiskerfinu sem er að mestu leyti óþekkt.

Meltingarvegurinn



Helstu sjúkdómar í meltingarveginum

Vélinda. Algengasti sjúkdómur í vélindanu er bakflæði (e. gastro-esophageal reflux disease). Magasýran fer upp í vélindað í óeðlilega miklum mæli. Ekki er að fullu ljóst hvers vegna sumir sjúklingar verða fyrir árás sýru úr maganum. Áhættuþættir eru m.a. þindarslit (e. hital hernia), þ.e. að neðri hringvöðvinn í vélindanu nær ekki að koma í veg fyrir að óeðlilegt magn af magasýru leiti upp í vélinda. Þannig eru maga-vélindamörkin í brjóstholinu en ekki á mörkum kviðarhols og brjósthols. Einnig eykur offita áhættu á bakflæði.

Brjóstsviði er aðaleinkenni við bakflæði en við alvarlegri sjúkdóm geta sjúklingar fengið magainnihald upp í munnhól og kallast það einkenni nábytur í daglegu tali. Samkvæmt spurningalistakönnunum upplifir stór hluti almennings brjóstsviða a.m.k. einu sinni í mánuði. Hins vegar er ekki hægt að segja að fólk sé með bakflæðissjúkdóm nema einkenni séu til staðar oft í viku og að þessi einkenni valdi án meðferðar verulegri versnun á lífsgæðum.

Flestir sjúklingar svara mjög vel meðferð með lyfjum sem minnka framleiðslu af magasýru. Mjög misjafnt er hversu löng meðferðin þarf að vera með þessum lyfjum. Ef vélindabólga er til staðar er mikilvægt að meðhöndla í fleiri vikur. Ef einkenni hverfa á þessari meðferð má reyna að stoppa hana. Ef einkenni koma tilbaka þarf sjúklingurinn yfirleitt að byrja aftur á henni og sumir þurfa lífslanga meðferð.

Hjá sjúklingum sem hafa haft langvarandi sýruárás í neðri hluta vélinda geta myndast eyjar af frumum sem eru af tegund þekju sem er í maganum og þolir sýruna mun betur. Þetta nefnist Barretts slímhúð og hjá sumum geta myndast frumubreytingar sem geta leitt til krabbameins í vélinda. Vélindakrabbamein sem tengist magasýruárásum af þessu tagi og hefur m.a. tengsl við Barretts slímhúð er kirtilmyndandi krabbamein. Að auki getur myndast flöguþekjukrabbamein sem þróast út frá frumum sem þekja vélindað og þaðan getur s.k. flöguþekjukrabbamein myndast. Algengasta einkenni bæði kirtilmyndandi- og flöguþekjukrabbameins eru kyngingarerfið-leikar. Slík einkenni eiga að leiða til magaspeglunar.

Magi. Algengasti sjúkdómur í maganum er magasár. Þau geta tengst langvinnri sýkingu með s.k. magasársbakteríu (e. helicobacter pylori). Önnur magasár tengjast notkun á bólguminnkandi gigtarlyfjum eða hjartamagnyl. Báðar þessar lyfjategundir geta skaðað slímhúð magans og geta valdið fleiðri (e. erosion) sem er skaði sem einskorðast við slímhúðina og sár sem ná dýpra, eða niður í lagið undir slímhúðinni. Blæðingar frá sárum geta verið alvarlegar og leitt til sjúkrahúsinnlagnar og blóðgjafa. Ýmis konar speglunartækni getur þurft að beita til að stöðva blæðingar, t.d. með heftibyssu þar sem sárum er lokað með hefti. Einnig er sprautað með adrenalíni í námunda við sárið og beitt brennslumefðerð þar sem hitamefðerð er beitt með teflon-húðuðum legg sem þræddur er í gegnum speglunartækið og má líkja við innvortis straujárn sem hægt er að stöðva með blæðingar. Einnig má

stöðva blæðingu með s.k. argon plasma sem er údað yfir sárið og má líkja við einskonar „logsuðu“tæki.

Mjög algengt er að fólk hafi verki eða óþægindi í ofanverðum kvið, með eðlilegar blóðprufur og magaspeglun sýnir eðlilegt ástand. Í raun finnst ekki skýring á einkennum og sjúklingar nefna það ekki ósjaldan að þeir hafi greinst með „magabólgu“. Það er hugsanlegt að einhver þessara sjúklinga hafi greinst með magasársbakteríu en yfirleitt er þetta ekki rétt, því að í læknisfræðilegum skilningi þarf að taka sýni úr maga til að greina magabólgu sem valda mjög sjaldan einkennum.

Fólki með langvinna sýkingu vegna magasársbakteríu hefur fækkað verulega síðustu áratugina, en um aldamótin 1900 má gera ráð fyrir að 90% hafi smitast af henni sem tengdist fátækt, lélegu hreinlæti og þröngbýli. Börn sem alast upp á Íslandi nú til dags eru nánast alveg laus við að smitast af þessari bakteríu og virðist hún vera að hverfa úr samfélaginu, en lifir enn meðal eldra fólks. Magakrabbamein var mun algengara áður fyrr á Íslandi en hefur fækkað í takt við fækkun á tilvist magasársbakteríunnar á þessum tíma. Magakrabbamein er fyrst og fremst greint meðal eldra fólks um og yfir 70 ára. Einkenni eru stundum ósértæk með kviðverkjum, ógleði og stundum megrun. Uppköst geta verið fyrsta einkenni ef hið illkynja æxli er staðsett í neðsta hluta magans og kemur í veg fyrir tæmingu hans.

Smáþarmar. Skeifugarnarsár er algengasti sjúkdómurinn í smáþörmunum. Sár í skeifugörn eru í flestum tilfellum tengd tilvist magasársbakteríunnar og/eða notkun á bólguminnkandi gigtarlyfjum eða hjartamagnyl. Algengustu einkenni eru verkir í efri hluta kviðarhols en í mörgum tilfellum leita sjúklingar á bráðamóttöku vegna blóðugra uppkasta og/eða hafa tjörusvartar hægðir vegna blæðandi skeifugarnarsárs. Meðferð skeifugarnarsára er mjög svipuð og þeirri sem lýst er fyrir magasár hér að ofan.

Annar mikilvægur sjúkdómur í smáþörmunum er glútenofnæmi. Það hefur margar og fjölbreyttar birtingarmyndir. Áður fyrr greindust margir sjúklinganna með niðurgang og mikla vannæringu, en síðustu ár greinast fleiri mun fyrr sem hafa t.a.m. járn- og vítamínskort þar sem læknað nútíldags eru meira vakandi fyrir sjúkdómnum. Greiningin byggist fyrst og fremst á að taka sýni úr skeifugarnarslímhúð sem sýnir fram á að þarmatoturnar hafa minnkað að umfangi og í alvarlegum tilfellum eru þær varla sýnilegar í smásjárskoðun. Meðferðin byggist á mataræði sem ekki inniheldur glúten. Eftir að hafa fylgt því mataræði vaxa þarmatoturnar upp í eðlilegt horf og þarmaslímhúðin getur þá framfylgt sínu hlutverki á viðunandi hátt með því að stuðla að frásogi næringarefna.

Bólgujúkdómar geta átt sér stað í smáþörmun og er s.k. Crohns sjúkdómur algengastur. Sjúkdómurinn er lúmskur og oft eru til staðar ósértæk einkenni s.s. þreyta, óþægindi í kviðarholi, ógleði og krampakenndir verkir eftir máltíð. Rannsóknir hafa sýnt að oft tekur það langan tíma fyrir sjúklinga að leita lækis eftir að þeir fá fyrst einkenni sem leiða síðar til greiningar á sjúkdómnum. Það getur líka vafist líka lengi fyrir læknum að greina sjúkdóminn þar sem sjúkdómurinn er

Reykjavík

A. Margeirsson ehf, Flúðaseli 48
 ABC ehf bókhald og reikningsskil,
 Borgartúni 22
 Aðalvík ehf, Síðumúla 13
 Almenna bókafélagið, Fákafeni II
 Analytica ehf, Síðumúla 14
 ARGOS ehf-Arkitektastofa Grétars og
 Stefáns, Eyjarslóð 9
 Arkitektastofan OG ehf, Síðumúla 28
 Auglýsingastofan ENNEMM, Skeifunni 10
 Á.K. Sjúkrþjálfun ehf, Þverholti 18
 Álnabær ehf, verslun, Síðumúla, Keflavík
 og Akureyri
 Ber ehf, Gerðhömrum 30
 Birtingur ehf, Laugavegi 39
 Bílamálun Sigursveins Sigurðssonar,
 Hyrjarhöfða 4
 Bjarnar ehf, Borgartúni 30
 BK kjúklingar, Grensásvegi 5
 Blómasmiðjan ehf, Efstalandi 26
 Borg fasteignasala ehf, Síðumúla 23
 Borgar Apótek, Borgartúni 28
 Borgarþókasafn Reykjavíkur,
 Tryggvagötu 15
 Bókhaldsstofa Haraldar slf,
 Suðurlandsbraut 32
 Brauðhúsið ehf, Efstalandi 26
 BSR ehf, Skógarhlíð 18
 Dynjandi ehf, Skeifunni 3h
 Eignamiðlun ehf, Grensásvegi 11
 Eiríkur og Einar Valur ehf, Smáraríma 25
 Eyrir Invest hf, Skólavörðustíg 13
 Fasteignasalan Híbyli ehf,
 Kringlunni 4-6-stóra turni, 9.h
 Félag íslenskra bifreiðaeigenda,
 Skúlagötu 19
 Félag skipstjórnarmanna, Grensásvegi 13
 Félag skrudgardyrkjumeistara
 Fínka ehf, málningarverktakar,
 Norðurási 6
 Fjaðrabúðin Partur ehf, Eldshöfða 10
 Fjöðrin þústverkstæði, Dugguvogi 21
 Fótóval ehf, Skipholti 50b
 Framvegis-miðstöð símenntunar,
 Borgartúni 20
 Freska Seafood ehf, Gljúfraselí 11
 Föt og skór ehf, Kringlunni 6
 Gatnaþjónustan ehf, Útkoti

Gleraugnaverslunin Glæsibæ ehf,
 Álfheimum 74
 Gróðrarstöðin Mörk, Stjórnugróf 18
 Grænn markaður ehf, Réttarhálsi 2
 H.N. markaðssamskipti ehf, Bankastræti 9
 Hagi ehf-Hilti, Stórhöfða 37
 Hagvangur ehf, Skógarhlíð 12
 Hampiðjan hf, Skarfagörðum 4
 Hársnyrtistofan Aida, Blönduhlíð 35
 Hársnyrtistofan Arnarbakka ehf,
 Arnarbakka 2
 Heildverslunin Rún ehf, Höfðabakka 9
 Hekla hf, Laugavegi 172-174
 Herrafataverslun Kormáks og Skjaldar,
 Laugavegi 59
 Hið íslenska bókmenntafélag, Hagatorgi
 Hitastýring hf, Ármúla 16
 Hjúkrunarheimilið Eir, Hlíðarhúsum 7
 Hjúkrunarheimilið Skjól, Kleppsvegi 64
 Hljóðbók slf, Ármúla 7b
 Hreinsitækni ehf, Stórhöfða 37
 Húsalaðir ehf, Gylfaflöt 20
 Höfðakaffi ehf, Vagnhöfða 11
 Iðnú útgáfa, Brautaholti 8
 Innifun ehf, Suðurlandsbraut 26
 Innnes ehf, Kornögörðum 3
 Intellecta ehf, Síðumúla 5
 Íslenska Gámafélagið ehf, Koparsléttu 22
 Ís-spor ehf, Síðumúla 17
 Jón Auðunn Kristinsson -
 Pipulagningameistari, Efstaleiti 27
 K. H. G. Þjónustan ehf, Eirhöfða 14
 Kjaran ehf, Síðumúla 12-14
 Kjóthöllin ehf, Skipholti 70 og
 Háaleitisbraut
 Klettur-Skipaafgreiðsla ehf, Kornögörðum 5
 Kolka ehf-Aldís Bára Einarasdóttir
 KOM almannatengsl, Kalkofnsvegi 2
 Krua Thai, veitingastaður,
 Skólavörðustíg 21a
 Landslag ehf, Skólavörðustíg 11
 Landsnet hf-www.landsnet.is, Gylfaflöt 9
 Landssamband lögreglumanna,
 Grettisgötu 89
 Lášúsið ehf, Bildshöfða 16
 Lifland og Kornax, Brúarvogi 1-3
 Local-www.localsalad.is
 LOGOS lögmennspjónusta, Efstaleiti 5
 Lögræðistofa Reykjavíkur ehf,
 Borgartúni 25
 Lögmenn Árbæ slf, Nethyl 2

Lögmenn Laugavegi 3 ehf, Laugavegi 3
 Mai Thai Bistro, Laugavegi 116
 Marco Polo, Kringlunni 4-12
 Matborðið ehf, Bildshöfða 18
 Meba- úr og skart, Kringlunni og
 Smáralind
 MS Armann skipamiðlun ehf,
 Tryggvagötu 17
 Múrameistarafélag Reykjavíkur,
 Borgartúni 35
 Nór-Síris hf, Hesthálsi 2-4
 Nýja bilahöllin ehf, Kletthálsi 2
 Nýja sendibilastöðin hf, Knarrarvogi 2
 Nýsköpunarsjóður atvinnulífsins,
 Kringlunni 7
 Ósal ehf, Tangarhöfða 4
 Óskaskrín ehf, Suðurlandsbraut 30
 Pétur Stefánsson ehf, Vatnsstíg 22
 Rafna ehf, Suðurlandsbraut 16
 Rafiðnaðarsamband Íslands, Stórhöfða 31
 Rafsvið sf, Viðarhöfða 6
 Reykjavík Bakari ehf, Arnarbakka 4-6
 Reykjavíkurborg, Ráðhúsinu
 Reykjavíkurborgarprófestsdæmi eystra,
 Pangbakka 5
 Reyktal þjónusta ehf, Síðumúla 34
 Rikki Chan ehf, Kringlunni 4-12 og
 Smáratorgi I
 Rúko hf, Lambhagavegi 6
 Rýni endurskoðun ehf, Suðurlandsbraut 18
 Sameyki stéttarfélag í almannþjónustu,
 Grettisgötu 89
 Samtök starfsmanna fjármálafrýrtækja-
 SSF, Nethyl 2e
 Sjúkraliðafélag Íslands, Grensásvegi 16
 Sjúkrþjálfun Styrkur ehf, Höfðabakka 9
 Sjúkrþjálfunarstöðin ehf, Þverholti 18
 Skolphreinsun Ásgeirs sf, Unufelli 13
 Skorri ehf, Bildshöfða 12
 Smiðjan Listhús, Ármúla 36
 Smith og Norland hf, Nótúni 4
 Smyril Line Ísland ehf, Kletthálsi I
 Snyrtistofa Grafarvogs ehf, Hverafold I-3
 Stansverk ehf, Hamarshöfða 7
 Stilling ehf, Kletthálsi 5
 Stjórnuvegg hf, Vallá Kjalarnesi
 Styrja ehf, Depluhólum 5
 Subway, Suðurlandsbraut 46
 Suzuki á Íslandi, Skeifunni 17
 SVB-Samtök verslunar og þjónustu,
 Borgartúni 35

Söluturninn Vikivaki, Laugavegi 5
 Tannlæknastofa Gunnars Róssarssonar,
 Vegmúla 2
 Tannréttingar sf, Snorrabraut 29
 Tannréttingastofan ehf, Grensásvegi 16
 Tannval Kristínar Gígju, Grensásvegi 13
 Tark - Arkitektar, Hátúni 2b
 Tékkland bifreiðaskoðun ehf, Hátúni 2a
 Titus ehf, Sigrúni 42
 Tjarnarskóli ehf, Lækjargötu 14b
 Tóbaksverslunin Björk, Bankastræti 6
 Triton ehf, Grandagardi 16
 Tölvu- og verkfræðipjónustan,
 Grensásvegi 16
 Umbúðamiðlun ehf, Kornögörðum 5
 Vagnar og þjónusta ehf, Tunguálsi 10
 Verkfræðistofan Viðsjá ehf, Tryggvagötu 11
 Verksýn ehf-www.verksyn.is, Síðumúla I
 Verslunin Álfheimar, Álfheimum 2
 Verslunin Brynja ehf, Laugavegi 29
 Verslunin Vínberid, Laugavegi 43
 Vélsmiðja Einaris Guðbrandssonar sf,
 Funahöfða 14
 Vilhjálmsson sf, heildverslun, Sundaborg I
 Vinnumálastofnun, Grensásvegi 9
 Virkjun ehf, Mörkinni 3
 VSÓ Ráðgjöf ehf, Borgartúni 20
 Vörubílastöðin Þróttur hf, Sævarhöfða 12
 Vörukaup ehf, heildverslun,
 Lambhagavegi 5
 Würth á Íslandi ehf, Norðlingabraut 8
 XCO ehf, Akraseli 9
 Þinn Réttur, Kringlunni 4-12
 Örninn - hjól, Faxafeni 8

Seltjarnarnes

Vending ehf, Sólbraut 10

Vogar

Sveitarfélagið Vogar, lóndal 2

Kópavogur

ALARK arkitektar ehf, Dalvegi 18
 Arkis arkitektar ehf, Vesturvör 7
 Arnardalur sf, Þinghólsbraut 58
 Baader Ísland ehf, Hafnarbraut 25
 Bifreiðastillingin ehf, Smiðjuvegi 40d
 Bílallak ehf, Dalbrekku 32
 Bílasprautun og réttingar Auduns,
 Auðbrekku 27

lúmskur og oft er í fyrstu talið að um sé að ræða s.k. starfræn einkenni frá meltingarvegi.

Margfalt algengari en Crohns sjúkdómur er iðraólga (e. irritable bowel syndrome, IBS), stundum einnig kallað „ristilkrampar“ (sjá nánar að neðan). Æxli, bæði góðkynja og illkynja eru sjaldgæf í smápörmum. Þó geta komið fyrir í sjaldgæfum tilfellum kirtilfrumuæxli, tauga/hormónafrumuæxli og eitilfrumukrabbamein, t.d. tengt ómeðhöndlaðu glútenofnæmi.

Ristill. Áður nefnt IBS er lang algengasta sjúkdómsástand sem leggst á meltingarfærin. IBS sem er svo nefndur meðal lækna virðist ekki vera jafn vel þekktur meðal almennings. Flest fólk þekkir til „MS“ (e. multiple sclerosis) sem er mun sjaldgæfari sjúkdómur en IBS. IBS heilkennið er ekki einskorað við ristilinn enda stendur B-ið í skammstöfunni fyrir „bowel“ en ekki „colon“ heilkenni, sem þýðir í raun að heilkennið nær yfir eða getur náð yfir allan meltingarvegin frá vélinda og niður í endaparm. Um er að ræða starfræna truflun sem er af óþekktri orsök, þar sem hreyfingar og/eða skynjun í görninni eru talin afbrigðileg. Heilkennið er greint hjá þeim sem hafa haft langvarandi meltingareinkenni, sem hafa staðið yfir í marga mánuði og yfirleitt árum saman.

IBS einkennist af verkjum og/eða óþægindum í kvið með hægðabreytingum, niðurgangi og/eða hægðatregðu. Verkirnar versna þegar sjúklingurinn er í fasa með meiri niðurgangi eða hægðatregðu. Einnig versna verkir og uppþemba eftir máltíð en batna þegar sjúklingurinn tæmir ristilinn. Samkvæmt skilgreiningu eru blóðprufur og speglunarrannsóknir edlilegar.

Hægðatregða án verkjavandamála í kviðarholi er líka mjög alengt vandamál. Í flestum tilfellum er um að ræða s.k. „latan“ ristil og talið orsakast af fábreytilegum og slökum þarmaþreyfingum.

Bólgujúkdómar í ristli eru aðallega fjórir: sáraristilbólga, Crohns sjúkdómur, smásæ ristilbólga (e. microscopic/collagenous colitis) og ristilpokabólga (diverticulitis). Sáraristilbólga einkennist af bólgu í slímhúð ristilsins sem er mjög mismunandi svæsin og nær til mismunandi hluta ristilsins. Í versta falli er um að ræða svæsna bólgu í ristilinum frá endaparmi og upp allan ristilinn fram að lokunni milli ristils og efsta hluta ristilsins. Dæmi um mildara form er væg bólga sem nær bara til nokkurra sentrimetra í endaparmi. Oft er bólgan við Crohns sjúkdóm staðsett á mörkum neðsta hluta smáparmanna og efsta hluta ristilsins.

Hvimleiður kvilli er s.k. smásæ ristilbólga (e. microscopic colitis) sem lýsir sér með langvinnum vatnskenndum niðurgangi sem getur leitt til mikillar skerðingar á lífsgæðum. Greiningin byggist á því að taka sýni úr ristilslímhúðinni sem lítur edlileg út en í smásjá kemur fram bólga. Þessi bólgujúkdómur svarar hjá flestum vel meðferð með steragjöf en sterarnir verka staðbundið í ristlinum.

Ristilpokabólga, líka nefnd sarpabólga er nokkuð algengur sjúkdómur í ristlinum. Pokar sem eru nokkurs konar útbunganir fyrst og fremst í vinstri hluta ristils byrja að myndast yfirleitt upp úr fertugu. Það getur myndast sýking í þeim sem lýsir sér með verkjum og eymslum í vinstri neðri hluta kviðar, hita og hækkuðum bólgumerkjum í blóði. Stundum er nóg að

fasta í nokkra daga en þörf getur verið á sýklalyfjum í stuttan tíma. Ristilpokar eru til staðar hjá a.m.k. 70-80% einstaklinga 60 ára og eldri en ekki er vitað hvers vegna einungis örfá % þeirra virðast geta þróað með sér bólgu. Einnig geta átt sér stað blæðingar frá þessum ristilpokum sem oftast leiðir til umtalsverðrar blæðingar á fersku blóði um endaparm. Þetta er algengasta orsök blæðingar frá neðri hluta endaparms sem leiðir til sjúkráhúsinnlagnar. Langflestir hafa góðar horfur og hætta að blæða af sjálfu sér en þurfa oft á föstu að halda og vökvagjöf í æð.

Ristilkrabbamein er með algengustu krabbameinum á Íslandi, með u.þ.b. 150 ný tilfelli á ári. Einkenni eru að mestu leyti tengd blæðingum frá meltingarvegi, annað hvort sýnileg fersk blæðing frá vinstri hluta ristils eða dulin blæðing sem ekki sést með berum augum en veldur járnskorti.

Lifur og gallvegir. Sjúkdómar í lifur geta ýmist verið langvinnir eða bráðir. Algengasti sjúkdómurinn sem sækir á lifrina er s.k. fitulifrarkvilli sem ekki tengist óhóflegri áfengisneyslu. Fita safnast í lifrina mest megnis sökum offitu og efnskiptavillu. Yfirleitt eru sjúklingar einkennalausir og aukid magn fitu sést á myndgreiningarrannsóknunum og/eða að sjúklingarnir eru með hækkuð lifrarpróf sem merki um að lifrin sé undir álagi. Hjá flestu fólki veldur fitulifur ekki einkennum eða afleiðingum. Hins vegar þróar hluti fólks bólgu í lifrarfitunni og hjá þeim getur myndast örvefur og í versta falli skorpulifur. Orsakir fyrir skorpulifur eru í 30-40% tilfella af völdum áfengis en u.þ.b. 25% vegna fitulifrarkvilla sem ekki tengist ofnotkun áfengis.

Fjölmargir aðrir langvinnir lifrarsjúkdómar geta valdið skaða á lifrinni s.s. sjálfsofnæmislifrarbólga og langvinnir sjúkdómar sem valda bólgu í litlum og stórum gallvegum. Annars vegar er um að ræða PBC (e. primary biliary cholangitis) og hins vegar PSC (e. primary sclerosing cholangitis). Sjúkdómar sem tengjast ofhleðslu af járn og kopar geta líka valdið skaða á lifrinni. Langvinn lifrarbólga B og C geta valdið skorpulifur og eykst áhættan ef einstaklingur með þessa langvinnu lifrarbólgujúkdóma drekkur of mikið áfengi. Varðandi áfengi og lifur, eykur stöðug drykkja þegar áfengisdrykkjunni er dreift á fleiri daga áhættu á skorpulifur.

Bráðir lifrarsjúkdómar geta líka orsakast af veirum, t.d. lifrarbólga A sem smitast með saurmenguðu vatni eða matvælum, lifrarbólga B sem smitast með blóði eða við kynmök og lifrarbólga C sem smitast fyrst og fremst með blóði, t.d. óhreinum sprautunálum. Flestir sem fá í sig lifrarbólguveirurnar B og C fá langvinna lifrarbólgu en hjá hluta sjúklinga geta þær valdið bráðri lifrarbólgu.

Önnur tegund af bráðum lifrarskaða er af völdum lyfja. Oftast er um sjaldgæfa aukaverkun að ræða sem getur orsakast af mörgum mismunandi lyfjum. Flest lyf sem orsaka lifrarskaða valda ófyrirsjáanlegum skaða en bein eitrunaráhrif tengjast of háum skömmtum af parasetamóli. Algengasti lyfjaflokkurinn sem valda lifrarskaða eru sýklalyf. Algengustu einkennum eru gula og kláði. Oftast lagast lifrarstarfsemin ef töku lyfsins er hætt en í mjög sjaldgæfum tilfellum getur sjúklingurinn þróað með sér bráða lifrabílu. Við bráða lifrabílu getur þurft að framkvæma lifrarígræðslu en flestir

sem þurfa lifrarígræðslu eru sjúklingar með skorpulifur. Fjöldi Íslendinga sem þurfa á lifrarígræðslu að halda hefur aukist á undanförunum árum og áratugum en síðustu ár hafa u.þ.b. 3-5 Íslendingar undirgengist lifrarígræðslu á ári. Krabbamein í lifur eru fyrst og fremst meinvörp frá öðrum krabbameinum t.d. í ristli, maga, brisi, lungum og brjóstum. Lifrarfrumu-krabbamein sem eiga uppruna sinn í lifrarfrumunum eru sjaldgæf en skorpulifur er algengasta undirliggjandi orsök þeirra.

Bris. Bráð brisbólga er algeng ástæða innlagna á sjúkrahús sem lýsir sér með sárum verkjum í efri hluta kviðar. Algengasta orsökina eru gallsteinar sem festast neðarlega í gallrás og á mörkum hringvöðva sem opnar fyrir gallflæðið neðst í gallrásinni og brisganginum sem flytur brissafa í skeifugörnina. Þannig getur gallsteinninn stíflað brisganginn og afleiðingin er bráð brisbólga. Í sumum tilfellum geta steinarnir færst niður í skeifugörnina af sjálfu sér en oft verður að fjarlægja þá með speglunartækni sem nefnist ERCP (e. endoscopic retrograde cholangiopancreatography).

Næstalgengasta orsök bráðrar brisbólgu er áfengis- ofnotkun. Ekki er vitað af hverju sumir einstaklingar eru viðkvæmir í brisinu fyrir áfengi. Hætta er á langvinnri brisbólgu ef sjúklingar fá endurtekin köst af brisbólgu. Langvinn brisbólga getur leitt til vannæringar vegna lélegs frásogs á fitu, niðurgangi vegna fituskitu og skorti á fituleysanlegum vítamínum. Briskrabbamein lýsir sér oft með gulu sem gerist vegna þess að hið illkynja æxli stíflar gallganginn og gallið, m.a. niðurbrotsefni rauðra blóðkorna sem nefnist bílirúbín safnast fyrir í líkamanum og valda gulu.

Briskrabbamein getur líka valdið kviðverkjum sem oft leiða aftur í bak, enda liggur briskirtillinn aftast í kviðarholi. Því miður greinist briskrabbamein oftast á stigi 4, og er þá búið að dreifa sér út fyrir brisið við greiningu. Það gefur því auga leið að horfur flestra sjúklinga sem greinast með briskrabbamein eru slæmar. Eina læknaði meðferðin er skurðagerð en a.m.k. 80-90% af öllum þeim sem greinast með briskrabbamein eru ekki skurðtækir. 🍀

Brunabótafélag Íslands, Hlíðasmára 8
Elfa Guðmundsdóttir tannlæknir,
s: 564 6250, Salavegi 2
Frikirkjan Kefas, Fagrabíngi 2a
Hagblíkk ehf, Smiðjuvegi 4c
Hárið hársnyrtistofa, Engihjalla 8
Heildverslun B.B. ehf,
Smiðjuvegi 12, græn gata
Hjallakirkja
Hjartavernd, Holtasmára 1
Hreinir Garðar ehf, Víkurhvarf 4
Hreint ehf, Auðbrekku 8
Höll ehf, Hlíðasmára 6
Ísfix ehf, Smiðjuvegi 6, græn gata
JÓ lagnir sf, Smiðjuvegi 11
Jóhann Hauksson, trésmíði ehf,
Kópavogstúni 8
JS-hús ehf, Skemmuvegi 34a
Loft og raftæki ehf, Hjallabrekku 1
Lyfjaval ehf, Hlíðasmára 2
Mannrækt og menntun ehf,
Grundarsmára 5
Nobex ehf, Hlíðasmára 6

Pottagaldrar ehf, Dalbrekku 42
Rafport ehf, Auðbrekku 9-11
Rafsetning ehf, Björtusölum 13
Rakarastofan Herramenn, Hamraborg 9
Skalli, Ögurvharfi
Slot ehf, Dimmuhvarfi 21
SM kvótapiþing ehf, Bæjarlind 16
Suðurverk hf, Hlíðasmára 6
Tannhjól - Mánafoos ehf, Bæjarlind 12
Tengi ehf, Smiðjuvegi 76
Tern Systems ehf, Hlíðasmára 15
Verslanir Útílíf, Hagasmára 1

Garðabær

Engilbert ÓH Snorrason
tannlæknastofa sf, Garðatorgi 3
Fagval ehf, Smiðsbúð 4
Garðabær, Garðatorgi 7
H.Filipsson sf, Miðhrauni 22
Hlusta.is - Hljóðbókasafn á besta verði,
Laugavegi 163
Kerfóðrun ehf, Hraungötu 3

Krókur, Vesturhrauni 5
Loftorka Reykjavík ehf, Miðhrauni 10
Pípulagnaverktakar ehf, Miðhrauni 18
S.S. Gólf ehf, Miðhrauni 22b
Samhentir-Kassagerð hf, Suðurhrauni 4
Suðurtún ehf, Súlunesi 12
Val - Ás ehf, Suðurhrauni 2

Hafnarfjörður

Apótek Hafnarfjarðar, Selhelli 13
Batteríð Arkitektar ehf, Hvaleyraurbraut 32
Boðunarkirkjan.is -
Útvarp Boðun FM 105.5, Álfaskeiði 115
Bókhalðsstofan ehf, Bæjarhrauni 10
Colas Ísland, Gullhelli 1
DG pípulagnir ehf, Jófríðarstaðavegi 6
Dverghamrar ehf, Lækjarbergi 46
Fiskistofa, Dalshrauni 1 b
Flúrlampar ehf, Reykjavíkurvegi 66
Gaflarar ehf, rafverktakar, Lónsbraut 2
Granitsteinar ehf, Helluhrauni 2
GT Verktakar ehf, Rauðhelli 1

Guðmundur Arason ehf, smiðajárn,
Rauðhelli 2
Hafnarfjarðarbær
Hafnarfjarðarhöfn, Óseyrarbraut 4
Hagstál ehf, Brekkutröð 1
Hamraborg ehf, Lónsbraut 6
H-Berg ehf, Grandatröð 12
Héðinn Schindler lyftur hf, Gjótuhrauni 4
HH Trésmiðja ehf, Fífuvöllum 22
Hvalur hf, Reykjavíkurvegi 48
Nonni Gull, Strandgötu 37
Pylsubarinn Hafnarfirði, Fjardargötu 9a
RB rúm
S.G múrverk ehf, Hvassabergi 4
Sjúkraþjálfarinn ehf, Strandgötu 75
Skerpa renniverkstæði, Skútahrauni 9a
Snittvélin ehf, Brekkutröð 3
Suðulist ehf, Lónsbraut 2
Svalþúfa ehf, Óseyrarbraut 9
Sæblík ehf - Holtanesti, Melabraut 11
Terra - efnaeyðing, Berghelli 1
ThorShip, Selhelli 11



Fæði án mjólkursykurs



Friða Rún Þórðardóttir
næringarráðgjafi, næringar-
fræðingur, Landspítala og sjálf-
stætt starfandi. Formaður Astma-
og ofnæmisfélags Íslands.

Mjólkursykur er tvísykra sem finnst í mjólk spendýra. Í móðurmjólk eru um 7,2 g í 100 ml en 4,7 g í 100 ml af kúamjólk. Í meltingarveginum er mjólkursykurinn síðan brotinn niður í smápörnum fyrir tilstilli ensímsins laktasa. Ef að þetta ensím er ekki til staðar eða í of litlum mæli brotnar mjólkursykurinn ekki eða illa niður, hann dregur að sér vökva sem hækkar vökvainnihald og magn þess sem er í meltingarveginum sem veldur uppþembu, óþægindum og niðurgangi. Að auki fer ómeltur mjólkursykur niður í ristilinn þar sem hann gerjast fyrir tilstilli baktería og við það myndast stuttar fitusýrur

og loft. Þetta ferli leiðir til vindgangs og uppþembu sem er einkennandi hjá þeim sem þola illa eða ekki mjólkursykur. Til að sannreyna hvort að mjólkursykuróþol er til staðar eru gerð sértæk öndunarpróf.

Mjólkursykuróþol

Mjólkursykur er nokkuð algengur óþolsvaldur á Íslandi og á Norðurlöndunum og hafa aðrar þjóðir en við hér á Íslandi haft aðgengi að fjölbreyttu úrvali af vörum án hans í áratugi. Þó svo að þekkingin hafi verið til staðar þá hófst framleiðsla og sala á jógúrt, skyr, AB mjólk og fleiru ekki fyrr en ARNA í Bolungarvík hóf starfsemi árið 2013. Upp úr því fór Mjólkursamsalan einnig að framleiða slíkar vörur þannig að framboðið á vörum jókst mikið á stuttum tíma, eða úr því að vera aðeins fastur ostur (sem inniheldur aðeins próteinhlutann) og íslenskt smjör í það að vera drykkjarmjólk, jógúrt, skyr, AB mjólk og súrmjólk, sýrður rjómi, mjólkurdrykkir og próteindrykkir, fetaostur og smurostar. Rétt er þó að taka fram að létt súrmjólk og AB mjólk þóldist hjá sumum þar sem gerlarnir í vörunni brutu niður mjólkursykurinn á náttúrulegan máta, og áður notaðist fólk við sojamjólk, sojajógúrt og baunajógúrt.

Orðin sem við notum gjarnan um þær vörur sem um ræðir eru: mjólkursykurfrítt, mjólkursykursnautt, mjólkursykurlaust, laktósasnautt, laktósalaust og laktósafrítt.

Hægt er að kaupa Laktasatöflur sem settar eru í mjólk/mjólkurvörur sem neyta á, og látið standa í 12-24 klst. til að brjóta mjólkursykurinn niður fyrir neyslu. Í dag, með öllu því vöruúrvali sem í boði er, ætti þessi aðferð að vera óþörf.

Þeir sem ekki þola mjólk og mjólkursykur og þurfa að taka lyf, ættu að kanna vel með sínum lækni hvort að mjólkursykur leynist nokkuð meðal innihaldsefna lyfsins.

Óþol eða ofnæmi?

Það að þola ekki mjólkursykurinn, öðru nafni laktósa, er annað en að þola ekki mjólkurpróteinin. Þegar mjólkursykurinn þolist ekki kemur það meira fram sem óþægindi í meltingarvegi enda köllum við það óþol á meðan ofnæmið er heldur alvarlegra og getur leitt til útbrot á húð og upp í alvarlegt ofnæmislost (e. anaphylaxis) þar sem sprauta þarf með adrenalíni og flytja undir læknishendur. Óþolseinkennin koma aðallega fram í meltingarvegi og þá sem magaónot, kvíðverkir, loftangur, maga krampar, óregla á hægðum og niðurgangur. Einnig geta einkenni eins og þreyta, höfuðverkur, vöðva- og liðverkir, slappleiki, einbeitingarskortur, ógleði, húðeinkenni, sár í munni og þvagvandamál gert vart við sig.

Þeir sem þola ekki glúten og lenda í versnun á ástandi þola oft ekki mjólkursykurinn vegna þess að þarmarnir eru í slæmu ásíðkomulagi. Það gengur oftast til baka þegar þarmarnir jafna sig og glúten alveg útilokað úr mataræðinu.

Hvaða vörur ber að forðast þegar mjólkurofnæmi er til staðar:

Mjólk, undanrennu, súrmjólk, geitamjólk, sauðamjólk, Stod-mjólk, rjóma, sýrðan rjómi, jógúrt, skyr, ost, smurost, rjóma-ost, kotasælu, mysing, smjör, smjörva, mysu, mjólkurduft, mysuduft/mysuprótein, próteindrykki úr mjólk, ís. Morgunkorn, tilbúnir réttir, eftirrættir, súpur, sósur, súkkulaði, sælgæti, kex, kökur.

Jurtaostar og jurtarjómi eru ekki endilega mjólkurlaus, mikilvægt er að lesa vel innihaldslýsingar.

Hráefni í tilbúnum / samsettum matvælum:

Mjólkurprótein, undanrennuduft, mjólkurduft, mysuprótein (whey, valle), kasein (casein, caseinates), mjólkursykur/laktósi (lactose, mælksukker), buttermilk.

Þær vörur sem nota má í staðinn þegar mjólkurofnæmi er til staðar:

Sojamjólk, sojajógúrt, baunajógúrt (e. pea) gerð úr ertum. Möndlumjólk og haframjólk t.d. Oatly, rísmjólk (e. ricemilk) og

rísrjómi. Einnig má nota kókosmjólk og kókosrjóma. Gott er að hafa í huga að nota kalkbættar vörur (e. with added calcium) til að stuðla að betri kalkinntöku. Hægt er að fá veganost sem gerður er úr jurtafitu og ýmsum aukefnum til að fá upplifunina af því að borða ost en næringarlegt gildi er ekkert.

Þær vörur sem nota má þegar mjólkuróþol er til staðar:

Ostur, smurostur, smjör, mjólkurafurðir sem eru án mjólkursykurs (laktósafríar).

Næringargildi í hreinum vörum gefur

vísbendingu um mjólkursykur:

Ef kolvetni = Þá er mjólkursykur til staðar.

Hins vegar geta upplýsingar á umbúðum á bragðbættum mjólkursykurskertum vörum gefið upp kolvetnainnihald sem þá kemur til vegna bragðefnis eða ávaxta.

Gott að vita:

Eftirfarandi aukefni (E-efni) innihalda ekki mjólkurprótein þó svo að nafnið gæti gefið það til kynna:

- * Smjörkýra (lactic acid) E270
- * Natrium/sodium lactate E325
- * Kalíum laktat (potassium lactate) E326
- * Kalsíum/calcium lactate E327

Ráðlegging frá Embætti Landlæknis:

Foreldrum barna með ofnæmi fyrir mjólk er ráðlagt að:

- * Gefa börnum undir 6 ára aldri ekki rísmjólk/rísdrykki vegna arsen-innihalds í slíkum vörum.
- * Nota aðrar tegundir af jurtamjólk og skipta reglubundið um tegund og merki. Dæmi: Möndlu-, soja-, hafra- og byggmjólk, kókos.
- * Slíkir drykkir henta þó ekki börnum undir 2 ára aldri, þau þarfnast sérformúlu, t.d. Nutramigen.
- * Sama gildir um hrísgrauta, nota þá með en ekki eingöngu, nota einnig grauta úr hirsí, bókhveiti, höfrum, byggí, rúgi. 🌱

<https://www.landlaeknir.is/utgefid-efni/skjal/item20406/Radleggingar-vegna-thungmalma-og-steinefna-i-barnamat>

ESPEN guidelines on hospital nutrition. 2021

Fæðuofnæmi, Bæklingur AO. Höfundar, Sigurveig Þ. Sigurðardóttir, barnalæknir, Kolbrún Einarsdóttir næringarfræðingur.

Trésmíðjan okkar ehf, Lyngbergi 19a
Útvík hf, Eyrartröð 7-9
Viðir og Alda ehf, Reykjavíkurvegi 52a
Þaktak ehf, Grandatröð 3

Reykjanesbær

Bílar og Hjól ehf, Njardarbraut 11a
Bílasprautun Magga Jóns ehf, Íðavöllum 11
Blikksmíðja Ágúst Gúðjónssonar ehf,
Vesturbraut 14
DMM Lausnir ehf, Hafnargötu 91
Efnalaugin Vik ehf, Íðavöllum 11
Fasteignasalan Stúðlaberg ehf,
Hafnargötu 20
Kast.is, Hafnargötu 25
Maron ehf
Rétt sprautun ehf, Smiðjuvöllum 6
Skipasmiðastöð Njardavíkur hf,
Sjávargötu 6-12
Skólar ehf, Flugvallarbraut 752
Slæging ehf, Bíasvegi 1
Vísir, félag skipstjórnarmanna á
Suðurnesjum, Hafnargötu 90

Grindavík

BESA ehf, Víkurhópi 4

Ó S fiskverkun ehf
Stakkavík ehf, Bakkalág 15b
Vikurhraun ehf, Arnarhrauni 20

Suðurnesjabær

Amp rafverktaki ehf, lðngörðum 4
Aukin Ökuréttindi ehf, Vörðubraut 7

Mosfellsbær

Álguggar JG ehf, Flugumýri 34
Dalsgarður ehf, gróðrarstöð, Dalsgarði 1
Fagefni ehf, Desjamýri 8
Glertækni ehf, Völuteigi 21
Kjósarhreppur, Ásgarði
Litamálun ehf, Snæfríðargötu 2
Nonni litli ehf, Þverholti 8
Nýja bílasmiðjan hf, Flugumýri 20
Salson - byggingaþjónusta ehf, Lágholti 3
ÞÓB vélaleiga ehf, Uglugötu 33
Öryggisgírdingar ehf, Flugumýri 14

Akranes

Bífreiðastöð Þórðar Þ. Þórðarsonar,
Smiðjuvöllum 15
Bilver, bílaverkstæði ehf, Innnesvegi 1

Model ehf, Þjóðbraut 1
Vélaleiga Halldórs Sigurðssonar ehf,
Smiðjuvöllum 10

Borgarnes

Límré Virnet ehf, Borgarbraut 74
Sprautu- og bifreiðaverkstæðið
Borgarness sf, Sólbakka 5
UMÍS Umhverfisráðgjöf Íslands ehf

Stykkishólmur

Bassi, ferðaþjónusta slf
Dekk og smur ehf, Nesvegi 5
Marz sjávarafurðir ehf, Aðalgötu 5
Málflutningsstofa Snæfellsness,
Borgarbraut 2
Skúrin Veitingahús, Aðalgötu 25
Þ.B. Borg trésmíðja ehf, Silfurgötu 36

Grundarfjörður

Þjónustustofan ehf, Grundargötu 30

Ólafsvík

Fiskmarkaður Snæfellsbæjar ehf,
Bankastræti 1

Ingibjörg ehf, Grundarbraut 22
Steinunn ehf, Bankastræti 3

Snæfellsbær

Hótel Búðir, Búðir

Hellissandur

Kristinn J. Friðþjófsson ehf
Skarðsvík ehf, Helluhóli 1
Útnes ehf, Háarifi 67

Búðardalur

Ásklíf ehf, Bergstöðum
Rafsel Búðardal ehf, Vesturbraut 20c

Reykholahreppur

Þörungaverksmiðjan hf

Ísafjörður

Byggðasafn Vestfjarða, Austurvegi 9
Hamraborg ehf, Hafnarstræti 7
Harðfiskverkun Finnþoga, s: 456 3250,
Skeiði 3
Ís 47 ehf, Fagraholti 3



Ljósm. Aðalgeir Gestur Vignisson

Úr Mekka meltingarlækninga

Viðtal: Páll Kristinn Pálsson

Ásgeir Theodórs er fæddur 14. júlí 1945 í Reykjavík. Hann stundaði sérnám í lyflæknisfræði, meltingarlækningum, speglunum á meltingarvegi og síðan greiningu og meðferð illkynja sjúkdóma við Cleveland Clinic Foundation í Cleveland, Ohio og Memorial Sloan Kettering Cancer Center, Cornell University, New York í Bandaríkjunum frá 1975-1981. Að námi loknu starfaði Ásgeir sem yfirlæknir meltingardeildar, einnig framkvæmdastjóri lækninga og að lokum yfirlæknir St. Jósefsspítala í Hafnarfirði 1982 -2011. Hann var jafnframt umsjónarlæknir speglandeilda Borgarspítala, síðar Sjúkrahúss Reykjavíkur og Landspítala háskólasjúkrahúss til ársloka 2017. Á árunum 1993 og 1994 starfaði hann á meltingarsjúkdómadeild Cleveland Clinic Foundation.

Ásgeir lauk meistaranámi í lýðheilsu og heilbrigðisstjórnun við Háskólann í Reykjavík árið 2010. Hann hefur ritað fjölda greina, haldið fyrirlestra hér á landi og erlendis um ristilkrabbamein og skimun eftir sjúkdómnum. Ásgeir er heiðursfélagi í CCU samtökunum (2014) og heiðursfélagi í Krabbameinsfélagi Höfuðborgarsvæðisins (2019).

„Ég hafði aldrei hugsað mér að fara í læknisfræði,“ segir Ásgeir þegar við spjöllum saman eina síðdegisstund á skrifstofu hans í Meltingarklínikinni í Ármúlanum í Reykjavík, en þar stofnaði hann nýverið, ásamt Tryggva Stefánssyni skurðlækni, sérhæfða þjónustu á sviði meltingar- og skurðlækninga. „Faðir minn var læknir, en það var aldrei rætt á heimilinu hvort ég færi í læknisfræði eða eitthvert okkar systkinanna. Við vorum fimm, 2 strákar og 3 stelpur. Tvær systur mínar fóru reyndar í lífeindafræði og sú þriðja var lyfjatæknir. Ég hafði mjög snemma í menntaskóla lagt grunninn að því að fara í arkitektúr og stundaði einnig nám í Myndlistarskólanum í Reykjavík tvö síðustu árin fyrir stúdentsprófið. Eftir það sótti ég um nám í arkitektúr víða erlendis og fékk inni í Listaháskólanum í Helsinki. Ég var mjög ánægður með að komast þar að enda mikill aðdáandi finnska arkitektsins Alvar Alto, sem teiknaði Norræna húsið í Reykjavík og er að mínu mati frábærlega velheppnuð bygging. Ég var alveg ákveðinn í að fara í þetta nám sem var bæði langt og strangt, og fyrsta árið átti maður bara að vera eins konar áheyrnarnemandi til að læra finnsku, því námið fór alfarið fram á því tungumáli. Ég var síðan kominn með flugmiðann í hendurnar þegar mér fór að hrjósa hugur við hversu langan tíma þetta tæki. Af hverju ég ætti að fara til útlanda í átta eða níu ár á meðan félagar mínir og vinir sem ætluðu í læknisfræði gætu verið hér heima næstu sex eða sjö árin? Svo ég tók þá ákvörðun að hætta við langþráðan draum minn um að verða arkitekt einungis af þessum ástæðum og skráði mig í læknisfræði við Háskóla Íslands.“

Læknisfræðin er heillandi grein

Og þar með hófst vegferð Ásgeirs sem læknis. „Ég hafði ekki verið sterkur nemandi í menntaskóla, hafði einfaldlega ekki mikinn áhuga á því námi. Ég vissi bara að ég þyrfti að ljúka þeim áfanga til að hafa síðan nokkuð frjálsan hug um starfsval í framtíðinni. Faðir minn læknirinn var reyndar ekki ánægður með þetta val mitt, bæði að ég held af því hann hafði haft mikinn metnað fyrir mig varðandi byggingalistina og svo taldi hann mig líklega ekki nógu góðan námsmann í læknisfræðina miðað við frekar slaka frammistöðu mína á stúdentsprófinu. Ég ákvað því frá fyrsta degi að taka læknisfræðina mjög föstum tókum – og það gerði ég öll mín sex ár í læknadeildinni. Ég kláraði þau með prýðisgóðum árangri, og var fullur áhuga enda er læknisfræðin mjög heillandi grein þegar maður hefur fengið innsýn í hana.“

Ásgeir útskrifaðist úr læknisfræðinni árið 1973. Þá var svokallað kandidateitil og héraðsskylda krafan til að öðlast fullt starfsleyfi sem læknir. „Ég hafði verið að leysa af á Seyðisfirði meðfram náminu og um veturinn 1973 deyr heilsugæslulæknirinn sem þar hafði starfað og ég ákvað að ráða mig þangað um vorið 1974. Ég var því héraðslæknir á Seyðisfirði þegar snjóflóðin miklu féllu á Norðfirði. Það reyndi mikið á ungan lækni sem kunni kannski ekkert rosalega mikið og hafði ekki lent í mörgu því um líku. Ég fór reyndar ekki yfir til Neskaupsstaðar enda var ástandið einnig válegt á Seyðisfirði og þar féllu nokkur snjóflóð á þessum tíma. Svo árið á Seyðisfirði var gríðarmikill reynslutími. Þennan vetur var mikið um að breskir togarar kæmu þangað af því þeir voru með eldgömul sjókort þar sem Seyðisfjörður var merktur með aðalsjúkrahúsið á Austfjörðum. Svo breskir togarar komu þangað stímandi inn með slasaða sjómenn með deleríum tremens sem höfðu verið sjanghæjaðir á kránum í Hull eða Grimsby. Ég lenti oft í því að þurfa að hjálpa þessum blessuðum mönnum, svo þarna fór því ýmislegt sem ég átti ekki að venjast í reynslubankann.“



Á læknaþingi með dr. Sivak (til vinstri).

Vietnamstríðið og dr. Sivak

Fyrir milligöngu vinar úr læknisfræðinni sem kominn var í sérnám í borginni Cleveland í Ohio í Bandaríkjunum flutti Ásgeir þangað út haustið 1975, ásamt eiginkonu sinni, Björgu Kristjánsdóttur, og tveimur sonum þeirra, Kristjáni Skúla og Theodóri sem voru þá fimm og sjö ára. „Þar byrjaði ég í almennri lyflæknisfræði, sem allir þurftu að gera í Bandaríkjunum áður en farið væri í hið eiginlega sérnám. Það tók þrjú ár og fyrsta árið var ég á hermannaspítala með sjúklingum sem komu úr í stríðinu Vietnam, allir limlestir í alveg skelfilegu ástandi. Það voru gífurleg viðbrigði fyrir mig eftir tímann á Seyðisfirði, þar sem aðallega kom til mín fólk með háan blóðþrýsting, kannski sykursýki og vöðvabólgur og eitthvað svoleiðis, og að vera svo á spítala þar sem fengist var við hin alvarlegustu vandamál, líkamleg og ekki síður andleg. Þar var mikið um unga menn sem leidst höfðu út í ýmis konar eiturfylja- og áfengisneyslu. Þetta voru alhliða hrikaleg vandamál manna sem voru sendir í glórulaust stríðið í Vietnam og sneru aftur heim eyðilagðir fyrir lífstíð.“

Eftir árið meðal fórnarlamba Vietnamstríðsins flutti Ásgeir sig yfir á annan spítala í Cleveland og lauk námi í lyflæknisfræðinni vorið 1978. „Þá stóð ég frammi fyrir því að velja sérnám. Ég taldi best að vera áfram í borginni, þótt mörgum þætti það skrítið því þetta var svo mikil iðnaðarborg og ekki mjög hreinleg. En þar var ýmislegt sem okkur hjónunum líkaði, við vorum búin að koma okkur ágætlega fyrir, strákarnir báðir í skóla og gekk vel, auk þess sem við höfðum eignast dóttur, Helgu Guðnýju um haustið 1976. Þarna var mjög frægur spítali, Cleveland Clinic Foundation, ég sótti þar um í lungnalækningum. Til vara sótti ég um sérnám í meltingarlækningum sem var mjög eftirsótt grein. Mér var sagt að búið væri að ráða í allar stöður í lungnalækningum og að 32 aðrir væru að sækja um meltingarlækningarnar og lítill séns að ég kæmist heldur þar inn. En svo var allt í einu hringt og ég boðaður í viðtal á meltingardeildinni. Það var maraþonviðtal sem tók heilan dag, ég talaði þar við sjö eða átta sérfræðinga og endaði á því að fá stöðu.“

Þetta var sem sé upphafið að mínum ferli í meltingarlækningum. Ég var svo heppinn að hitta þarna mjög duglega og merkilega lækna sem voru sérfræðingar í fremstu röð í faginu. Einn var þó öðrum fremri og víðfrægur sérfræðingur á sviði speglana í meltingarvegi, dr. Mikael V. Sivak. Ég átti eftir að vinna heilmikið með Sivak sem gerði að verkum að á öðru ári í náminu var ég valinn til að vera hans hægri hönd. Það var mikið nýjabrum á hlutunum, verið að prófa alls konar ný tæki og tól og í baksýnispeglinum áttar maður sig á því að þarna var ég staddur í Mekka meltingarfræðanna. Á þessum tíma voru stórstígar framfarir að eiga sér stað í speglunum og ég fékk tækifæri til að taka þátt í þeim öllum.“

Mikilvægi eftirfylgdar

Eftir þrjú ár í lyflæknisfræði og tvö ár í meltingarlækningum var komið að útskrift Ásgeirs í sérfræðináminu. „Mér fannst þó ýmislegt vanta í mitt nám, eða inn á mitt þekkingarsvið, og það tengdist greiningum okkar á krabbameini í meltingarveginum því þegar við höfðum greint krabbameinin vissum við yfirleitt ekkert meira af sjúklingunum. Þá tóku aðrir við, skurðlæknar, geislalæknar og krabbameinslæknar og mér fannst okkur meltingarlækunum vanta innsýn í þeirra starf og útkomu sjúklinganna. Ég ræddi þetta við yfirmenn spítalans sem sögðu að það væri ekkert prógramm til í þessu samhengi. Ég ræddi þá við yflækninn á krabbameinsdeildinni og hann varð svona líka hrifinn af þessari hugmynd, að tengja saman greiningu og meðferð sjúklinganna á mjög praktískan hátt. Svo það var opnuð sérleið fyrir mig til að vera áfram á Cleveland Clinic í eitt ár. Ég fylgdi fólki frá greiningu á meltingardeildinni yfir á krabbameinsdeildina og vann með þeim læknum, aðallega varðandi æxli í meltingarvegi. Ég var til dæmis að gefa krabbameinslyf, fylgja fólki á geisladeildir og ræða við fólk sem var í meðferð og einnig þau sem komu í eftirmeðferð.

Svo var mér boðið að fara til Columbia University í New York sem hluta af þessu krabbameinsnámi. Þar var ég við Memorial Sloan Kettering Cancer Center og er þar í allnokkurn tíma, rokkaði dálítið fram og til baka, vegna þess að fjölskyldan var áfram staðsett í Cleveland. Memorial Sloan Kettering er mjög frægur á sviði krabbameinslækninga og þar kynntist ég mörgum frábærum læknum. Þegar tíma mínum í New York lauk og ég kominn aftur til Cleveland var meiningin var að halda áfram með þessa eftirfylgd á milli meltingar- og krabbameinsdeilda við Cleveland Clinic með minni hjáp.

En það var ekki á programminu hjá konu minni að vera þarna áfram. Hún vildi fara heim. Hún er menntaður kennari og lauk reyndar meistaranámi í kennslufræðum með áherslu á sérþarfir á meðan við dvöldum í Cleveland. Hún starfaði síðan lengst lengstaf eftir að við komum heim sem námsráðgjafi við Menntaskólann í Hamrahlíð. Ég vissi þó alveg þegar ég kom heim að þar væri ekkert starf fyrir mig að hafa við það sem ég var orðinn sérfræðingur í. Ég fékk einhverjar afleysingar yfir sumartímann á Borgarspítalanum gamla en um haustið var mér tjáð að þar væri ekki lengur neitt fyrir mig utan smávægillegra ráðgjafarstarfa. Svo þá var ég orðinn hálfpartinn atvinnulaus og mældi bara göturnar með fjölskyldu og þrjú börn á framfæri. Við vorum að kaupa radhús og áttum ekkert milli handanna, en Björg fór að kenna við Laugarlækjarskólann svo við þurftum ekki alveg að svelta.“

Ásgeiri var loks boðið starf við að skoða fólk sem þurfti að komast í endurhæfingu hjá Reykjalundi. Hann tók því en fann fljótt að þar gæti hann lítið notað sérþekkingu sína, og fór því að undirbúa að snúa aftur út til starfa í Cleveland, enda dr. Sivak vinur hans sífellt að hvetja hann til þess.

St. Jósefsspítali í Hafnarfirði

„Svo gerist það rétt áður en að utanförinni kom að hringt var í mig frá Sankti Jósefsspítala í Hafnarfirði. Það var Jósep Ólafsson lyflæknir. Ég vissi ekkert um þennan spítala, bara að þar væri þekktur kvensjúkdómalæknir sem hét Jónas Bjarnason. Það var þarna skurðeild og lyflækningadeild sem var aðallega öldrunar- og hjúkrunardeild. Ég var tilbúinn að skoða þetta, fór þangað í viðtal og hreifst mjög af staðnum. Í þessu viðtali var bara sagt við mig: Gjörðu svo vel, hérna er spítalinn fyrir þig. Við vitum að þú kannt heimikið og þiggjum allt sem þú leggur til að verði gert hér. Það var upphafið að meltingardeild sem varð sú stærsta á því sviði í landinu á næstu árum.

Þarna var markviss uppbygging, mér var alltaf rétt höndin ef ég bað um eitthvað og þetta gekk mjög vel. Ég var þarna allar götur fram til ársins 2011 að spítalinn var lagður niður sem sérstök stofnun og sameinaðist Landspítalanum.

Þegar ég kom heim vissi ég í rauninni sáralítið um stöðu meltingarlækninga á Íslandi, en ég skynjaði þó að við áttum gríðarlega langt í land með að geta boðið upp á viðlíka þjónustu og tíðkaðist í Cleveland Clinic. Ég hafði mikinn metnað fyrir greinina og sá á Jósefsspítalanum mikla möguleika á að efla þar til muna alla göngudeildar- og sjúkrahússtarfsemi. Ég settist niður við teikniborðið og rissaði upp til framtíðar hvernig hægt yrði að þróa alvöru meltingardeild. Ég lagði það fyrir mína yfirmenn sem lögðu blessun sína yfir þessi áform mín. Það var farið í að kynna þau, útvega fjármagn og ef það fékkst ekki hjá stjórnvöldum var það búið til með ýmsu móti meðal góðgerðarfélaga. Ég gerði mikið af því að koma á fundi Oddfellowfélaga, Lions, Kiwanis og Rotary og flytja fyrirlestra um meltingarlækningar, ekki síst nýjungar þær sem ég hafði kynnst og fengið að taka þátt í að þróa í Bandaríkjunum. Á tímabili myndaðist heillangur biðlisti hjá mér um fyrirlestra á fundum þessara félaga sem vildu gefa alls konar tækjabúnað. Mörgum þótti þarna opnast heill heimur, fólk sá að hjá okkur á Jósefsspítalanum var mikill metnaður og áhugi sem snerist fyrst og fremst um að bæta úr heilsuvandamálum fólks á þessu sviði. Áformin um meltingarlækningadeild í fremstu röð rættust auðvitað ekki í einni svipan. Það tók sinn tíma, skref fyrir skref með mjög markvissum hætti.“

Magasár læknað

Á næstu árum urðu framfarir á mörgum sviðum læknavísindanna í heiminum. „Það varð til dæmis algjör bylting í meðferð maga- og skeifugarnasára þegar uppgötvaðist þáttur bakteríu sem kallast *Helicobacter pylori* í myndun þeirra. Það kom á daginn að með því að drepa þessa bakteríu með syklalyfjum væri hægt að lækna þessi sár. Við urðum mjög fljót hér á landi að tileinka okkur þá hugmyndafræði og meðhöndla fólk. Lækning hafði þarna fundist við langvinnum og þrálátum sjúkdómi. Þetta var á árunum í kringum 1990 og markar eina af stóru byltingunum sem orðið hafa í meltingarfræðunum. Það er ekki oft sem slík tímamót verða í læknisfræðunum almennt.“

Ásgeir var áfram í nánu sambandi við Mikael Sivak á Cleveland Clinic og starfaði þar einnig á árunum 1993 og '94. En fjölskyldan vildi búa á Íslandi og einnig kallaði uppbyggingarstarfið á St. Jósefsspítala á hann. „Ég hafði verið að vinna úti með nýja tækni varðandi líffæraómskoðun og vildi taka hana upp hér. Þessi tækni hafði verið að ryðja sér til rúms á helstu sjúkrahúsum erlendis, og var gríðarlega gagnleg við greiningu á krabbameinum í meltingarvegi, briskrabbameini, sýnatöku úr æxlum og fleira. Það var hins vegar ekki mikill áhuga fyrir henni hjá heilbrigðisyfirvöldum, svo við þurftum að leita eftir stuðningi fyrirtækja og einkaaðila við kaup á tækjabúnaðinum. Í þessari fjáröflun kynntist ég Árna Ragnari Árnasyni alþingismanni, sem þá var nýgreindur með ristilkrabbamein. Við tókum höndum saman og áttum í kringum 70 fundi með fyrirtækjum í landinu, ræddum einnig við marga kollega hans á þingi og á endanum náðum við að safna rúmlega 20 milljónum króna fyrir þessu ómskoðunartæki og afhentum það Landspítala háskólasjúkrahúsi 15. júní árið 2000, sem var hinn sameinaði spítali Sjúkrahúss Reykjavíkur og Landspítala. Þar áður hafði ég ásamt öðrum reyndar líka safnað fyrir tæki til að skoða gallvegina og taka steina úr gallgöngum, svokallað ERCP eða gallvegapræðingu. Meðan á þessu öllu gekk voru góðgerðarfélög mikið að styrkja



Speglanir í meltingarvegi hafa verið helsta viðfangsefni Ásgeirs á læknisferlinum.

meltingardeildina á St. Jósefsspítalanum. Við fengum nokkrar fyrirspurnir á hverju ári frá þeim um hvað okkur vantaði helst þar og þá af ýmis konar tækjum og búnaði.“

Ristilkrabbamein - Vitundarvakning

Ristilspeglanir og innleiðing reglubundinna skimana fyrir ristilkrabbameini hefur verið eitt helsta áhugamál Ásgeirs allt frá námsárunum í Bandaríkjunum. „Já, þar var þá svo mikið að gerast í speglunartækninni. Fyrsta alvöru ristilspeglunin var gerð 1968 og markaði upphafið að gríðarlegu framfaraskiði í meðferð ristilkrabbameins. Þarna var komið tæki til að skoða ristilinn og nema jafnframt burt sepa úr honum, en þá voru menn búnir að átta sig á því að sepamyndun í ristli væri forstígg krabbameinsins. Þegar ég byrjaði á Cleveland Clinic 1978 var eitt af aðalmálunum hjá dr. Mikael Sivak að fá tækjabúnað til að gera ristilspeglanir, fjarlægja sepa og ráðast þannig gegn þessu krabbameini sem var mjög algengt í Bandaríkjunum. Það varð síðan eitt af því fyrsta sem ég geri þegar ég kem heim frá Bandaríkjunum að banka upp á hjá Krabbameinsfélagi Íslands og benda á að það væri hægt að skima fyrir ristilkrabbameini í forvarnarskyni eins og þá var farið að tíðkast víða um lönd. Hérlandis var á þeim tíma byrjað að skima fyrir leghálskrabbameini og verið að undirbúa skipulagða leit að brjóstakrabbameini. Menn voru því orðnir vel meðvitaðir um gildi forvarna. Skipuð var nefnd árið 1982 sem í sátu lækarnir Ólafur Örn Arnarson, Tómas Árni Jónasson, auk mín og átti að kanna hvert yrði næsta krabbamein sem ætti að hefja leit að með skipulögðum hætti – og ristilkrabbameinið varð niðurstaðan. Þar með hófst vinna mín með Krabbameinsfélaginu. Lagður var grunnur að ristilsepaskrá og framkvæmd fyrsta forrannsókn að fjöldaleit að krabbameini í ristli og endaparmi og niðurstöður kynntar 1988. Hins vegar var svo ákveðið að leggja þessa hugmynd til hliðar af því að brjóstakrabbameinsleitin var að byrja, það var búið að undirbúa hana svo lengi.

Í kringum síðustu aldamót varð mikil vakning í Evrópu á sviði meltingarlækninga. Menn voru að velta fyrir sér af hverju allar framfarirnar sem orðið höfðu undanegna áratugi hvað varðaði magaspeglun, ristilspeglun og svo framvegis hefðu ekki leitt til lækandi dánartíðni af völdum sjúkdóma í meltingarveginum eða betri lífsgæða þeirra sem lifðu með sjúkdómunum. Það kom í ljós að vissulega væri gríðarlegur faglegur áhugi innan læknaéttarinnar, menn ræddu málin

og skiptust á upplýsingum á læknaþingum úti um allan heim en að það sem vantaði í jöfnuna væri áhugi og þekking almennings á þessum sjúkdómum. Þá var ákveðið að fara í gríðarlegt fræðsluáttak varðandi vélindabakflæði og ristilkrabbamein. Það var hin svokallaða Vitundarvakning, „Public Awareness Campaign“, og fór sem sagt um alla Evrópu.

En íslensk heilbrigðisyrðöld höfðu lítinn áhuga á þessu. Svo við Árni Ragnar í samvinnu við marga aðra aðila, meðal annars Félag sérfræðinga í meltingarsjúkdómum, fórum aftur í gang og sófnuðum 25 milljónum í fræðsluáttak um vélindabakflæðið frá einkafyrirtækjum, bönkum, greiðslukortafyrirtækjum, flugfélögunum, matvöruverslunum og svo framvegis. Svo hóuðum við saman fagfólki, meltingarlæknum, skurðlæknum, hjúkrunarfræðingum, heimilislæknum og settumst niður og kynntum hugmyndafræðina, bjuggum til fullt af bæklingum og plakötum. Við fengum sérstakan almannatengil til að starfa með okkur, Jón Þorvaldsson, sem bjó til mörg frábær slagorð, meðal annars nýyrðið vitundarvakning, sem var yfirskrift fræðsluáttaksins. Fyrst var fjallað um vélindabakflæði og síðan ristilkrabbamein. Átakið vakti mikla athygli í þjóðfélaginu og ég tel það hafi skilað miklum og góðum árangri til lengri og skemmri tíma.“

Ábyrgð stjórnmalamanna

Núna skrífum við annó 2022 – hvernig stendur á því að reglubundin skimun eftir ristilkrabbameini hefur ekki enn verið tekin upp hér á landi?

„Eins og þetta horfir við mér, þá hef ég talað um þetta á öllum vettvöngum í marga áratugi. Ég hef flutt ótal fyrirlestra fyrir almenning, sjálfsagt um 100 talsins. Og ekki hefur það verið í eigin hagnaðarskyni, ég hef aldrei rukkað eina krónu fyrir neinn þeirra. Ég hef kynnt þetta fyrir fagfólki, margt á þingum. Ég hef kynnt þetta fyrir almennum stjórnmalamönnum. Ég hef kynnt þetta fyrir öllum heilbrigðisráðherrum og landlæknum síðustu fjöruþíu ára. Það hafa líka verið uppi raddir í gegnum árin sem hafa talað beinlínis gegn þessari skimun, sagt að hún bæri engan árangur. Á sama tíma og við höfum verið að þrasa um þetta í fjöruþíu ár hafa nær allar þjóðir í kringum okkur gert gríðarmiklar rannsóknir og hafið reglubundna leit að ristilkrabbameini. Svo ég get ekkert sagt annað en að áhugaleysið og metnaðarleysið liggja hjá stjórnmalamönnum okkar. Við fagfólkið höfum lengi verið alveg tilbúið til að setjast niður og ákveða með skynsömum hætti hvaða aðferð ætti að nota við þessa leit. Það skiptir í rauninni engu máli hvaða leitaráðferð er beitt, þær gera allar gagn. Auðvitað eru skiptar skoðanir um það meðal fagfólksins, en það er engin afsökun. Ástæðan fyrir þessu er fyrst og fremst pólitísk. Ég tel þó að núna sé einhver áhugi og skilningur að vakna fyrir þessu hjá stjórnmalafólkinu, en á sama tíma og það er þá er verið að gera umdeildar og meiriháttar breytingar á fyrirkomulagi skimana. Skimun hjá einkennalausum fólki er ábyrgðarverkefni, það þarf klárlega að vera unnið af sérfræðingum og sérhæfu aðstoðarfólki. Það þarf að vanda mjög til verka. Ef þetta er ekki vandað og það verður einhver misbrestur í skimuninni, geta afleiðingarnar verið alveg skelfilegar.

Ef við Íslendingar getum reist höfuðstöðvar fyrir Landsbankann, þjóðarsjúkrahús, byggt Borgarlínu og lagt Sundabraut fyrir hundruði milljarða króna þá getum við auðveldlega lagt forvörnum lið. Skipulögð leit að ristilkrabbamein kostar nokkur hundruð milljónir á ári og bjargar mörgum mannlífum. Sjúkdómurinn er algengur, dánartíðni er há og mun aukast á næstu áratugum ef markvissum aðgerðum er ekki beitt.“

Melting eftir efnaskiptaaðgerð



Erla Gerður Sveinsdóttir
heimilislæknir og lýðheilsu-
fræðingur. Sjálfstætt starfandi
sérfræðilæknir um meðferð
offitu og yfirlæknir kvenheilsu
hjá Heilsugæslu
höfuðborgarsvæðisins.

átta sig vel á þeirri miklu breytingu sem líkami þeirra er að fara í gegnum.

Stórt inngrip

Útbreiddur er sá misskilningur að áhrif aðgerðanna séu fyrst og fremst vegna magaminnkunar og ástæða þess að einstaklingar léttist eftir aðgerð sé vegna þess að þeir borða minna en áður. En svo er ekki. Hægt er að borða samskonar fæði án aðgerðar en þeir einstaklingar léttast ekki með sama hætti. Munurinn liggur í þeim breytingum sem verða á taugaboðum, hormónum, efnaskiptum og flóknu samspili þeirra líffærakerfa sem stýra orkubúskap líkamans, þyngdarstjórnunarkerfunum okkar og þannig er nafnið efnaskiptaaðgerð tilkomið.

Efnaskiptaaðgerð þarf að undirbúa vel, velja rétta aðgerð fyrir réttan einstakling á réttum tíma og regluleg meðferð og eftirlit er nauðsynleg alla ævi. Magahjáveituaðgerð og magaermi eru algengustu aðgerðirnar og hafa hvor sína kosti og galla. Sérfræðingar mæla með þessum aðgerðum ef aðgerð er talinn góður kostur á annað borð. Aðrar aðgerðir eru til en um þær eru skiptar skoðanir. Efnaskiptaaðgerð við offitu er enn besta meðferðin sem við eigum við alvarlegri offitu en mikilvægt er að átta sig á að svo stórt inngrip er ekki ætlað sem meðferð við vægum sjúkdómi og alls ekki sem fyrirbyggjandi meðferð.

Þekking og skilningur á sjúkdómnum offitu hefur aukist mikið á undanförunum árum og nýjar meðferðarleiðir líta dagsins ljós, meðal annars nýjar lyfjameðferðir, sem er vel. Fjöldi þeirra sem fer í efnaskiptaaðgerð vegna offitu hefur aukist mikið síðastliðin ár. Flestir fara í slíkar aðgerðir að vel athuguðu máli og eru vel undirbúnir. Enn ber þó nokkuð á fordómum gagnvart sjúkdómnum offitu og aðgerðunum einnig. Það býður heim hættunni að að einstaklingar með offitu leiti sér ekki víðeigandi aðstoðar í heilbrigðiskerfinu eða velji meðferðarleiðir eins og efnaskiptaaðgerð án víðeigandi undirbúnings og án þess að

Breytingar í meltingarvegi

Við efnaskiptaaðgerð verða margs konar breytingar víðs vegar í líkamanum s.s. í heila, fituvef og vöðvum auk breytinga í meltingarveginum sem verða skoðaðar hér. Breytingar sem tengjast meltingarvegi eru víðtækar og verða á bragðskyni, tannheilsu, kyngingu, magatæmingu, hraða fæðu gegnum meltingarveg, frásogi næringarefna, seytrun hormóna meltingarvegarins, gallsýru, efnaskiptum og þarmaflóru.

Einstaklingar sem fara í efnaskiptaaðgerð þurfa að fylgja leiðbeiningum alla ævi. Mismunandi ráðleggingar eiga við um mataræði og matarvenjur fyrstu vikurnar eftir aðgerð og næstu mánuðina og enn aðrar ráðleggingar eiga við það sem eftir er ævinnar. Mikilvægt er að átta sig á því þegar aðgerð er gerð, að framundan er alltaf óvissuferð um hvernig líkaminn bregst við. Hægt er að upplýsa um það sem líklegt er að gerist en viðkomandi þarf að vera tilbúinn að lesa í þau skilaboð sem hann fær og vinna með þau á víðeigandi hátt.

Annað bragð af mat

Fyrsta stig meltingar fer fram þegar við sjáum mat, finnum af honum lykt eða hugsum um hann. Við það fara mörg hormón af stað þar á meðal ghrelin hormón sem gerir okkur svöng og margs konar viðbragð á sér stað. Bragðupplifun og áhrif þess að tryggja matinn koma næst. Samtal heila og meltingarvegar breytist við efnaskiptaaðgerðirnar og margir upplifa annað bragð af mat, þeim finnst matur sem áður var góður ekki góður lengur og öfugt, tilfinning fyrir áferð matar getur breyst. Samsetning munnvatns breytist og bakteríusamsetningin í munnholi einnig og hefur þetta meðal annars áhrif á tannheilsu og hætta á tannskemmdum eykst. Breyting á svengdar- og seddutilfinningu er tilkomin vegna breytinga á hinum margvíslegu hormónum sem fara af stað og senda boð milli meltingar og heila. Margir upplifa að þeir losni við ákafa löngun í orkuríkan mat (e. cravings) sem verður vegna þessara hormónabreytinga.

Bakflæði og hraðabreytingar

Vélindabakflæði á sér stað þegar fæða eða meltingasafar fara frá maga upp í vélinda. Slímhúðin í vélindanu þolir illa sterka magasýruna og við langvarandi áreiti geta þar orðið frumu-breytingar sem bregðast þarf við. Mikilvægt er að meðhöndla bakflæði á víðeigandi hátt og tilvist þess hefur áhrif á hvaða aðgerð er valin því einstaklingum með bakflæði er ráðið frá því að velja magaermisáðgerð. Í stuttu máli getur magaermi gert vandann verri á meðan hjáveita getur bætt einkenni. Aukin slímmyndun og tregða á flutningi fæðu niður vélinda

eru nokkuð algengir fylgikvillar sem oftast lagast með tímanum en þarf annars að skoða betur.

Magatæming og hreyfingar í meltingarvegi breytast við aðgerðir og þar með hraði næringarefna gegnum breyttan meltingarveg sem stjórnað er af taugaboðum, hormóna-áhrifum og innihaldi matarins sem neytt er. Mikilvægt er að borða hægt, tryggja matinn vel og varast að drekka vökva á sama tíma. Varast þarf að neyta matar eða drykkjar sem inniheldur sykurlaugar eða einföld kolvetni eða sambland af sykri og fitu s.s. rjómaís. Hætta er á að meltingin bregðist við með svokallaðri stuttæmingu (e. dumping) þegar matur færir of hratt niður í smáþarma. Við það virkjast ýmis taugavíðbrögð sem geta valdið ógleði, niðurgangi, verkjum, svima, þreytu, svitamyndun, skjálfta og hröðum hjartslætti. Talað er um snemmkomna stuttæmingu sem kemur fram innan 10-30 mín eftir að fæðu var neytt og er mun algengari en sú síðkomna sem kemur fram 1-4 klst eftir máltíð eða jafnvel síðar. Stundum koma öll þessi einkenni fram og jafnvel fleiri en stundum bara sum þeirra. Þessu ástandi getur fylgt blóðsykurfall sem bregðast þarf við.

Hægðatregða og niðurgangur geta líka komið fram og eru að hluta til komin vegna breytinga á hreyfingu meltingarvegjar. Hægðatregða tengist líka vöðvaskorti og lágu trefja-innihaldi matarins sem mikilvægt er að bæta í stað þess að sækja lausnina eingöngu í hægðalosandi lyf sem vissulega geta verið nauðsynleg stundum. Niðurgangurinn stafar í sumum tilfellum af því að ensím sem brjóta niður mjólkursykur starfa ekki með eðlilegum hætti eftir aðgerð og sumir þurfa að hætta neyslu á mjólkurvörum á meðan aðrir geta nýtt sér mjólkurvörur þar sem búið er að kljúfa mjólkursykurinn (laktósafríar vörur). Niðurgangurinn getur stafað af öðrum ástæðum svo sem af ofvexti baktería í þörmum eða truflunar á frásogi á fitu úr meltingarvegi.

Næringarskortur

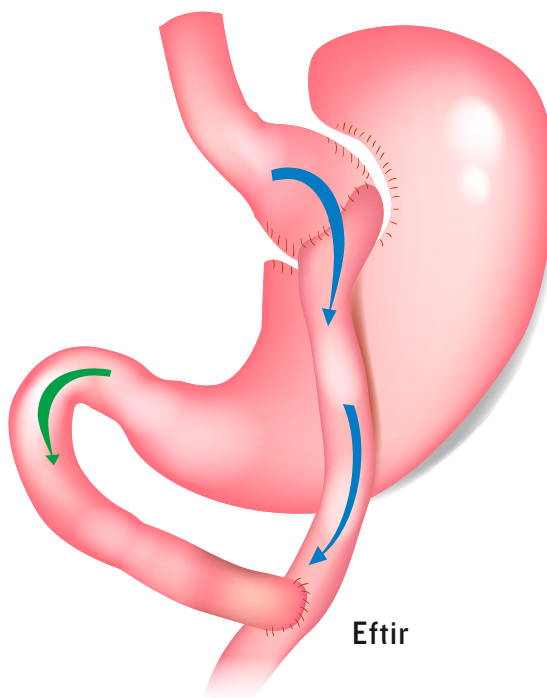
Hætta á næringarskorti er eitt af stóru verkefnum sem hver einstaklingur sem fer í efnaskiptaáðgerð stendur frammi fyrir. Ekki bara vegna þess hve lítið er hægt að borða heldur breytist frásog næringarefna og þannig skapast hætta á næringarskorti þó þessara efna sé neytt. Þessi hætta er meiri eftir magahjáveitu en eftir magaermi. Vítamínin A,C,D og K, þíamín, fólínsýra og B12 eru þau vítamín sem helst er hætta á að skorti. Steinefnin; járn, selen, zink og kopar eru þau steinefni sem algengast er að sjá skort á eftir aðgerð.

Hver einstaklingur sem fer í efnaskiptaáðgerð skuldbindur sig til að taka vítamín samhliða fjölbreyttri fæðu það sem eftir er ævinnar. Sérstakar vítamín- og steinefnablöndur fyrir einstaklinga sem hafa farið í efnaskiptaáðgerð hafa verið settar á markað og innihald þeirra tekur mið af þeim breytingum sem eiga sér stað á meltingarvegi við aðgerðirnar og eiga þá fyrst og fremst við hjáveituaðgerðirnar. Hægt er að taka hefðbundnar vítamínablöndur og stök vítamín og finna hæfilegar skammtastærðir í samræmi við niðurstöður blóðrannsóknna en einn af mikilvægum þáttum í eftirliti eftir aðgerð er að fara í reglulegar blóðrannsóknir og sjá hvort líkaminn sé að ná að nýta þessi efni og bæta upp skort þeirra ef þörf er á.

Magahjáveita



Fyrir



Eftir

Breytt starfsemi líffæra

Vöðvarýrnun og beinþynning fylgja gjarnan í kjölfar aðgerðanna en hægt er að sporna við þeim breytingum með réttum viðbrögðum. Best er að veita líkamanum aðstoð áður en hann fer að bregðast sjálfur við skortinum að ráði en slík viðbrögð hafa áhrif á þyngdarstjórnunarkerfi líkamans og stýringu á orkujafnvægi hans.

Breytingar í brisi og lifur eiga sér líka stað og þar með á fjölmörgum efnaskiptum sem þessum líffærum tengjast. Einstaklingar með sykursýki 2 fá oft mikla bót sjúkdómsins og jafnvel langt sjúkdómshlé eftir aðgerð en ekki er talað um að aðgerðirnar lækni sykursýki. Einnig má oft sjá viðsnúning á einkennum fitulifrar eftir aðgerðirnar. Hætta á gallsteinum eykst þegar einstaklingur léttist hratt og vera þarf vakandi fyrir slíkum einkennum eftir efnaskiptaáðgerðir.

Vitað er að breyting verður á samsetningu þarmaflórunnar við aðgerðir og að flóran verður fjölbreyttari en fyrir aðgerðir. Enn er langt í land með að við vitum nákvæmlega fræðin á bak við áhrif þarmaflórunnar á heilsu okkar. Margt er óljóst um hvaða bakteríur eiga þar best heima, hverjar ekki, hvert er hlutverk þeirra og hvernig samspil þeirra er við hin ýmsu líffærakerfi. Þó er vitað að það er kostur að bakteríuflóran okkar sé fjölbreytt.

Varnarviðbrögð líkamans

Líkaminn bregst þannig við þessu stóra inngripi sem efnaskiptaáðgerð er með margvíslegum hætti. Líkaminn leitar að jafnvægi og ef hann skynjar að varnaviðbragða sé þörf setur hann í gang heilmörg ferli til að vega upp á móti þessum breytingum sem aðgerðin hefur í för með sér. Hann veit jú ekki að aðgerðin var gerð að yfirlögðu ráði en honum er eiginlegt að bregðast við eins og um slys sé að ræða. Svelli og næringarskortur eru ógnir sem hann sér sig knúinn til að bregðast við og því mikilvægt að vinna bug á þeirri mýtu að því minna sem einstaklingar borði því meira léttist þeir.

Það er ekki óeðlilegt að þyngjast aftur þegar árin líða eftir aðgerðir og efnaskiptabreytingar þær sem komu fram eftir aðgerð byrja að ganga til baka. Mikilvægt er að bregðast við með viðeigandi hætti, skilja hvaða breytingar eru að eiga sér stað og hvort inngrip þurfi til að styðja við þyngdarstjórnunarkerfi líkamans.

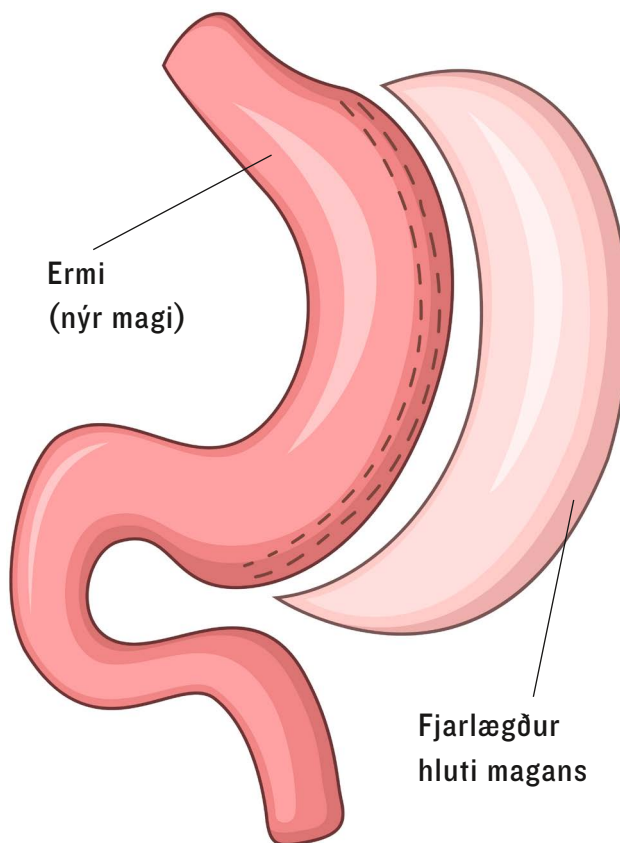
Lokaorð

Það er okkur eðlilegt að safna orkuforða í formi fituvefs og líkamsstarfsemi okkar getur verið algerlega heilbrigð þótt líkamsþyngdin aukist. Orkustjórnun líkamans er flókin og þyngdarstjórnunarkerfin sem líkaminn virkjar eru margþætt. Starfsemi þyngdarstjórnunarkerfanna og fituvefjarins getur raskast eins og önnur starfsemi líkamans og sjúkdómurinn offita verður þannig til.

Offita er í raun samheiti yfir margs konar raskanir sem geta orðið á þessari starfsemi. Að gefnu tilefni er vert að taka fram að það er ekki hinn svokallaði líkamsþyngdarstuðull sem segir til um hvort sjúkdómurinn offita sé til staðar eða ekki. Þegar sjúkdómurinn offita er tilkominn er um að ræða alvarlegan, langvarandi sjúkdóm sem nær til margra líffærakerfa og mikilvægt er að greina og meðhöndla með viðeigandi hætti.

Efnaskiptaáðgerðir eru mikilvæg meðferð við alvarlegri offitu en eiga ekki við sem meðferð við vægum sjúkdómi eða sem fyrirbyggjandi meðferð. Slíkar aðgerðir þarf að undirbúa vel, ráðleggja rétta aðgerð fyrir réttan einstakling á réttum tíma og reglulegt eftirlit er nauðsynlegt við þessum langvinna sjúkdómi alla ævi. Það eru eðlileg viðbrögð líkamans að vilja auka orkuforða sinn í formi fituvefs aftur eftir að efnaskipta-

Magaermi



áhrif aðgerðanna minnka. Þess vegna skiptir meðferð eftir aðgerð miklu máli og getur skipt sköpum um hvort árangur aðgerðanna er skammvinnur eða langvarandi.

Einstaklingar sem fara í efnaskiptaáðgerð þurfa að fylgja leiðbeiningum alla ævi. Mikilvægt er að þeir kynni sér þessar leiðbeiningar vel, séu tilbúnir að fylgja þeim og leiti sér aðstoðar ef eitthvað bregður út af. 🌟

Gagnlegar greinar og vefslóðir til frekari fróðleiks:

Gastrointestinal changes after bariatric surgery. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4391395/>

Practical Recommendations of the Obesity Management Task Force of the European Association for the Study of Obesity for the Post-Bariatric Surgery Medical Management <https://www.karger.com/Article/PDF/481825>
<https://throunarmidstod.is/svid-thih/naeringarsvid/efir-efnaskiptaadgerd/>
https://www.landspitali.is/library/Sameiginlegar-skrar/Gagnasafn/Sjuklingar-og-adstandendur/Sjuklingafradsla---Upplysingarit/Skurdlaekningasvid/efnaskiptaadgerd_2021.pdf

https://www.landspitali.is/library/Sameiginlegar-skrar/Gagnasafn/Sjuklingar-og-adstandendur/Sjuklingafradsla---Upplysingarit/Naering/mataraedi_efir-efnaskiptaadgerd_2021.pdf

Ísblikk ehf, Árnagötu 1
Orkubú Vestfjarða ehf, Stakkanesi 1
Samgöngufélagið-www.samgongur.is,
Engjavegi 29
Sjúkrþjálfun Vestfjarða, Eyrargötu 2
Skiptabækur ehf, Hafnarstræti 19
Verkalyðsfélag Vestfirðinga,
Hafnarstræti 9
Vélsmíðja ÞM, Hnífsdalsvegi 27

Hnífsdalur

Hraðfrystihúsið - Gunnvör hf,
Hnífsdalsbryggju

Bolungarvík

Bolungarvíkurkaupstaður
Endurskoðun Vestfjarða ehf, Aðalstræti 19
Sigurgeir G. Jóhannsson ehf,
Hafnargötu 17

Súðavík

Súðavíkurkirkja, Holtagötu 23

Suðureyri

Fiskvinnslan Íslandssaga hf, Freyjugötu 2
Klofningur ehf, Aðalgötu 59

Patreksfjörður

Einherji ehf, Mýrum 15
Verslunin - bakarið Albína, Aðalstræti 89

Tálknafjörður

Bókhaldsstofan Tálknafirði,
Strandgötu 40

Bíldudalur

Hafkalk ehf, Lönguhlið 1

Drangsnes

Grimsey ST2

Hvammstangi

Kaupfélag Vestur-Húnavtinga,
Strandgötu 1
North West Hotel & Restaurant ehf,
Vidigerði
Sláturhús KVH ehf, Norðurbraut 24

Blönduós

Ísgel ehf, Efstubraut 2
Stéttarfélagið Samstaða, Þverbraut 1

Skagaströnd

Vík ehf, Hólabraut 5

Sauðárkrúkur

Dögun ehf, Hesteyri 1
Fjölbautaskóli Norðurlands vestra,
Bóknámshúsinu
K-Tak ehf, Borgarflöt 3
KP Iagnir ehf, Gilstúni 30
Vörumiðlun ehf, Eyrarvegi 21
Þreksport ehf, Borgarflöt 1

Akureyri

Akureyrarkirkja, Eyrarlandsvegi
Almenna lögbjónustan ehf, Skipagötu 7
AVH Arkitektúr- Verkfæði-Hönnun,
Kaupangi
Baldur Halldórsson ehf, Hlíðarenda
Baugsbót ehf, bifreiðaverkstæði,
Frotagötu 1b
Bifreiðaverkstæði Bjarnhéðins ehf,
Fjölnisgötu 2a
Bilaleiga Akureyrar
Bilapryði, Laufásötu 5
Blikkrás ehf, Óseyri 16
Bústólpi ehf, Óðeyrantanga
Dexta orkutæknilausnir ehf
Endurhæfingarstöðin ehf, Glerárgötu 20
Enor ehf, Hafnarstræti 53
Finnur ehf, Óseyri 2
Fjöllumbóð ehf, Strandgötu 25
Framtal sf, Kaupangi Mýrarvegi
Gróðrarstöðin Réttarhóll ehf
www.rettarholl.is, Smáratúni 16b
Hagvís ehf, Hvammi 1
Hagbjónustan ehf, Skipagötu 14
Herradeild JMJ, Gránufélagsgötu 4
Hlíð hf, Kotárgerði 30
Íslensk verðbréf hf, Hvannavöllum 14
Kjarnafæði Norðlenska hf, Sjávargötu 1
Knattspyrnufélag Akureyrar, KA-heimilið
Dalsbraut
Molta ehf, Þveráreyrum 1a
Pípulagningaþjónusta Bjarna F
Jónassonar ehf, Melateigi 31

Grætur þú upp úr þurru?

Vertu viss með
VISMED



Tárin sem endast

Inniheldur engin rotvarnarefni og því eru hverfandi líkur á ofnæmi.
Vismed inniheldur hýalúrónsýru sem er smurolla náttúrunnar og finnst
viða í mannslíkamunum. Vismed myndar náttúrulega tárafilmu á
yfirborði hornhimnunnar sem endist óvenjulengi á auganu.

VISMED® fæst í öllum helstu apótekum

Raftákn ehf - Verkfæðistofa,
Glerárgötu 34
S.Guðmundsson ehf, múrverktaki,
Klettaborg 19
S.S. byggir ehf, Njardarnesi 14
Samherji ehf, Glerárgötu 30
Sella tannlæknar ehf, Hofsbót 4
Sjálfsbjörg, Bugðusiðu 1
Stefna ehf, Glerárgötu 34
Steypusögum Norðurlands ehf,
Vidivöllum 22
Stjörnusól, Geislagötu 12
Vélaleiga HB ehf, Freyjunesi 6
Vélsmíðjan Ásverk ehf, Grimseyjargötu 3

Grenivík

Grýtubakkahreppur

Dalvík

Dalvíkurbyggð, Ráðhúsi
Steypustöðin Dalvík ehf, Sandskeiði 27
Sæplast Iceland ehf, Gunnarsbraut 12
Tréverk ehf, Dalvík, Grundargötu 8-10

Ólafsfjörður

Árni Helgason ehf, vélaverkstæði,
Hlíðarvegi 54

Húsavík

E G Jónasson rafmagnsverkstæði,
Gardarsbraut 39
Fjallasyn Rúnars Óskarssonar ehf-
www.fjallasyn.is, Smíðuteigi 7
Samgönguminjasafnið Ystafelli, Ystafelli 3
Tjörneshreppur, Ketilsstöðum
Trésmíðjan Rein ehf
Vikurraf ehf, Gardarsbraut 18a

Laugar

Framhaldsskólinn á Laugum,
Laugum Reykjadal

Mývatn

Dimmuborgir Guesthouse,
Geiteyarströnd 1
Vogar ferðaþjónusta, Vogum

Glútenóþol eða ofnæmi



Friða Rún Þórðardóttir
næringarráðgjafi, næringar-
fræðingur, Landspítala og sjálf-
stætt starfandi. Formaður Astma-
og ofnæmisfélags Íslands.

Segja má að orðið glúten-óþol, sem er bein þýðing á orðinu intolerance á ensku, sé eiginlega rangnefni þar sem sá sem greindur er með glútenóþol þarf að forðast fæðu með glúteni alfarið og því sé tilfellið í raun ofnæmi en ekki óþol. Víða erlendis er orðið Seliak (e. coeliac disease) notað yfir sama sjúkdóm og sá sem greinist með hann þarf að gæta þess að borða ekki glúten alla ævi. Á Íslandi er orðið Seliak minna notað en til eru samtök „Seliak samtökin“ sem auk Astma og ofnæmisfélags Íslands veita fræðslu til þeirra sem ekki þola glúten.

Greina má sjúkdóminn með mælingu á svokölluðum

transamínasa í blóði og glúten-mótefni í blóði, IgG og IgA. Sjúkdómurinn er skilgreindur sem sjálfsofnæmissjúkdómur (e. autoimmune condition) en ekki er vitað um ástæður hans en erfðum og umhverfisþáttum er helst um að kenna.

Konur eru þrisvar sinnum líklegri en karlar til að fá sjúkdóminn og hann getur komið á hvaða aldri sem er. Algengast sé að hann greinist á aldrinum 8-12 mánaða þó svo að oft taki einhvern tíma að greina hann. Einnig er algengt að fólk á aldrinum 40-60 ára greinist og fólk með sykursýki típu 2, Downs og Turnerheilkenni. Sjúkdómurinn er ættgengur.

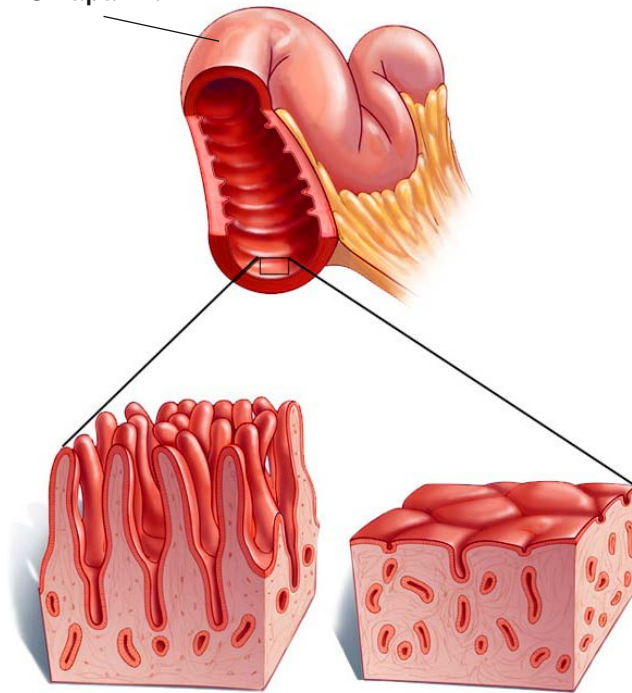
Helstu einkenni eru kvíðverkir, uppþemba, meltingatrufanir, hægðatregða, niðurgangur (mjög illa lyktandi) og lélegt frásog næringarefna sem eykur hættu á vítamín- og steinefnaskorti sem og vannæringu. Önnur einkenni geta verið þreyta, vanþrif, þyngdartap, húðútbrot (drematitis herpetiformis), hækkuð lifarensím (blóðprufa), beinþynning, ófrjósemi, taugaskaði og skerðing á vexti og þroska barna. Þar sem glúten snauð fæði getur verið snauð af trefjum geta þeir sem þurfa að fylgja glútensnauðu fæði átt við harðlífi að stríða.

Einstaklingar sem ekki þola glúten þurfa að varast glúten ævilangt svo þarmar og meltingavegur starfi edlilega. Ef þeir halda áfram að borða matvæli sem innihalda glúten verða viðvarandi bólgubreytingar í slímhúð þarmanna (helst í skeifugörn og efri hluta smáþarma), þarmatoturnar bólgna og frásoga næringarefni ekki sem skyldi. Glútenfrítt fæði lagar

einkenni sjúkdómsins og lækna eða græðir þarmana og við það verður frásog næringarefna inn í líkamann aftur edlilegt. Eftir greiningu á sjúkdómnum og aðlögun mataræðis að glútenfríu fæði getur liðið þó nokkur tími áður en þarmarnir fara að starfa edlilega á ný, þó tekur það yfirleitt styttri tíma hjá börnum en fullorðnum.

Eitthvað er um það að fólk forðist glúten án þess að vera með óþol/ofnæmi og telji það vera betra fyrir heilsu sína. Það hafa hins vegar engin vísindaleg rök verð færð fyrir því að þeir sem ekki eru með óþol/ofnæmi fyrir glúteni séu heilsuhraustari eða búi við betri meltingu við það að forðast glúten og í raun gæti það haft neikvæðari áhrif á meltingu og næringu.

Smáþarmur



Edlilegir smáþarmar

Glútenofnæmi

Hvað er glúten

Glúten er próteintegund sem finnst í korntegundunum hveiti, spelti, rúg og byggi og þar með afurðum úr þessum tegundum. Segja má að próteinið sé byggt upp af tveimur próteinum en annað þeirra, glíadín, er sökudólgurinn. Það sem einnig skiptir máli hér er að þessar korntegundir eru

Tafla 1 - Korntegundir sem innihalda glúten

<i>Íslenska</i>	<i>Danska</i>	<i>Enska</i>
Hveiti	Hvedemel	Wheat
Hveitiklið	Hvedeklid	Bran
Kúskús	Couscous	Couscous
Durum hveiti	Durumhvede	Durum
Bulgur	Bulgur	Bulgur
Speldi (spelt)	Spelt	Spelt
Bygg	Byggryn	Barley
Rúgur, rúgmjöl ¹	Rugmel, rugkerner	Rye

¹ Einstaklingar með glútenóþol geta þó í flestum tilvikum borðað hafra sem hafa verið meðhöndlaðir sérstaklega þ.e. alveg hreinir hafrar (specialfremstillet havre) en börn mega ekki byrja að borða hafra sem hafa verið meðhöndlaðir sérstaklega fyrr en blóðprufur eru orðnar eðlilegar og þá ekki meira en 25-50 grömm daglega.

Tafla 2 - Korntegundir og mjöl sem inniheldur EKKI glúten

<i>Íslenska</i>	<i>Danska</i>	<i>Enska</i>
Maís, maísmjöl, maíssterkja	Majs, Majsmel, majsstivelse	Corn (U.S.) ²
Hirsi	Hirsemel	Millet
Sojamjöl	Sojamel	Soy
Hrísgrjón ³ , hrísmjöl	Ris, rismel	Rice
Kartöflumjöl	Kartoffelmel	Potato flour
Bókhveiti	Boghvedemel	Buckwheat

² Í Bretlandi merkir „corn“ hveiti

³ Á við hvort sem hrísgrjónin eru hvít eða brún.

unnar í verksmiðjum sem einnig mala aðrar korntegundir sem þýðir að smit getur hæglega borist á milli og því þarf að gæta þess að korntegundir sem eru að upplagi glútenlausar, til að mynda bókhveiti og hafrar fari í gegnum aðra presk-ingar-, mólunar- og þökkunarlínu til að halda þeim áfram glútenlausum. Einnig þarf að rækta þessar vörur á ökrum eða svæðum fjarri svæðum sem hinar eru ræktaðar á.

Hafrar eru að upplagi glútenlausir en til að merkja umbúðir þeirra með orðinu „glútenlausir“ þurfa þeir að fara í gegnum hreint umhverfi í vinnslunni og eru því sérstaklega meðhöndlaðir. Börn með glútenóþol mega þó ekki borða sérstaklega meðhöndlaða hafra fyrr en blóðprufur eru orðnar eðlilegar og þá ekki meira en 25-50 grömm daglega. Matvæli sem eru glútenfrí geta verið náttúrulega glútenfrí eða með-

höndluð þannig að allt glúten er fjarlægð úr þeim. Sjá í töflu 1 upplýsingar um vörur sem innihalda glúten og í töflu 2 sem innihalda ekki glúten. Hægt er að kaupa glútenlaust pasta, morgunkorn, kex, kökur og brauðmeti ýmiss konar sem og mjölblöndur til að baka eigið brauð, kex og kökur.

Matvæli án glútens

Matvæli sem eru án glútens frá náttúrunnar hendi eru kjöt, fiskur og egg, mjólk, mjólkurafurðir (s.s. ostur, smjör), ávextir, ávaxtasafi, grænmeti, kartöflur, hrisgrjón, kínóa, hirsí, hnetur, möndlur, möndlumjöl, maismjöl, polenta, kartöflumjöl, fræ, kókos, smjör, matarolía, smjörliki. Hafrar og bókhveiti sem er ræktað, meðhöndlað og pakkað í hreinu umhverfi.

Eins og áður segir þarf ávallt að lesa innihaldslýsingar til að tryggja að engu sem inniheldur glúten hafi verið bætt í matvælin, og þetta þarf að skoða reglubundið því stundum er vörum breytt. Dæmi um slíkt gæti verið jógúrt með músli, sem gæti innihaldið glúten.

Oft tengjast glútenóþol og mjólkursykursóþol (laktósa óþol) og lýsir það sér þannig að einstaklingurinn fær maga-verki og jafnvel niðurgang við að neyta mjólkur. Er það vegna skorts eða vanvirkni laktasa ensímsins sem brýtur niður mjólkursykur en hann er „að störfum“ í þörmunum. Þetta óþol fyrir mjólkursykri er eðlilegt ástand sem líður hjá þegar þarmatoturnar hafa jafnað sig.

Í dag er mikið úrval af mjólkurvörum án mjólkursykurs og margar sýrðar mjólkurvörur innihalda lítið af mjólkursykri. Smjör, brauðostar og flestir smurostar innihalda engan mjólkursykur og því er hægt að nota þessar vörur á því tímabili sem þarmarnir eru viðkvæmir.

Mikilvægt er að einstaklingar með glútenóþol fari reglulega til næringarfræðings eða næringarráðgjafa til að fá faglegan stuðning til að viðhalda glútenfríu fæði og til að fylgjast með því að viðkomandi þjáist ekki af næringarskortum af neinu tagi. Æskilegt er að taka blóðprófu reglubundið og fylgjast helst með járni og B-vítamínum, sér í lagi B12-vítamín og fólásíni. Trefjar geta verið af skornum skammti og sést það helst á tilfellum hægðatregðu. Trefjarnar má auðveldlega bæta upp með því að borða ávexti helst með hýðinu á og ríkulega af grænmeti. Einnig innihalda hafrar, fræ og hnetur trefjar.

Nokkuð algengt er að fólk með glútenóþol fái beinþynningu og þjáist af járnskorti. Alvarlegri afleiðingar glútenóþols og þess að fordást það ekki eru krabbamein í meltingarvegi og á meðgöngu þar sem barnið getur fæðst of létt.

Aukefni

Sum aukefni geta innihaldið sterkju sem búin er til úr korntegund sem inniheldur glúten. Samkvæmt gildandi reglum um merkingar matvæla skulu framleiðendur merkja sérstaklega ef notaðar eru korntegundir sem innihalda glúten og hveiti í matvæli, líka aukefni. Magn aukefna er ávallt lítið í matvælum en oft er nauðsynlegt að skoða vel hvort aukefnin innihalda glúten og/eda hveiti (fyrir þá sem eru með hveitiofnæmi) og gæti þurft að hafa samband við framleiðanda vörunnar til að ganga úr skugga um það.

Fyrir neðangreind aukefni (sterkja notuð sem þykkingar-efni í ýmsa matvælaflokkum) er betra að fullvissa sig um að þau

innihaldi ekki sterkju frá korntegundum sem innihalda glúten. Algengast er að notuð sé kartöflu- eða maissterkja í þessa tegund aukefna og þá þarf ekki að hafa áhyggjur af glúteni.

E 1404 Sterkja, oxuð E 1410 Mónósterkjufosfat
E 1412 Disterkjufosfat E 1413 Fosfaterað disterkjufosfat
E 1414 Asetýlerað disterkjufosfat E 1420 Sterkjuasetat
E 1422 Asetýlerað disterkjuadipat
E 1440 Hýdroxyprópylsterkja
E 1442 Hýdroxyprópyldisterkjufosfat
E 1450 Sterkjúnatriumoktenýlsuccinat
E 1451 Asetýleruð sterkja, oxuð

Tilbúnir réttir og matvæli

Ýmsir tilbúnir réttir, samsett matvæli og kryddi innihalda glúten og því er mikilvægt að lesa innihaldslýsingu vel til að fullvissa sig um að varan innihaldi ekki glúten. Lesa þarf reglulega á umbúðir þar sem framleiðendur geta breytt uppskrift á sömu vöru eða breytt úr einu hráefni í annað.

Glúten er eða getur verið í:

- Mörgum morgunkornstegundum
- Kjötvörum s.s. kjötfarsi, paté, pylsum, bollum, áleggi og tilbúnum réttum
- Fiskvörum s.s. fiskibollum og fiskbúðingi
- Hvítum jafningi, pakkasósum og súputeningum
- Sinnepi, tómatsósu, majónesi, remúlaði, karri og öðrum kryddblöndum
- Fylltu súkkulaði, lakkrís, lakkrískonfektir, hlaupi og karamellum
- Frosnum frönskum kartöflum, kartöfluflögum, snakki, ristudum lauk
- Malti og jólaöli

Fæðubótarefni geta innihaldið glúten t.d. ef þau innihalda fylliefni svo sem sterkju eða dextrín. Glúten getur einnig verið í húðunarefni fæðubótarefna. Best er að spyrjast fyrir hjá framleiðanda/heildsala til að fá upplýsingar um hvort glúten sé í viðkomandi vöru.

Til að tryggja að einstaklingur með glútenóþol fái öll næringarefni sem hann þarfnast þá er mælt með fjölvítamíni (vítamín og steinefni í ráðlögðum dagskammti fyrir viðkomandi aldur) en velja skal vöru sem er glútenfrí. 🌱

Heimildir:

Celiaki og mad uden gluten. Ved celiaki er man nødt til at undgå hvede og andre kornprodukter, som indeholder gluten. Pjecen fortæller, hvordan man gør det. Udgiver: Fødevarestyrelsen, Danmarks Fødevareforskning, Sundhedsstyrelsen, Dansk Celiaki
Forening og Astma-Allergi Forbundet (2005).
<https://www.nhs.uk/conditions/coeliac-disease/>
Vísindavefurinn
Jóhanna Eyrún Torfadóttir, ráðgjafi um skólamótuneyti leik- og grunnskóla

Pórshöfn

B.J. vinnuvélar ehf, Hálsvegi 4
Geir ehf, Sunnuvegi 3

Vopnafjörður

Bílar og vélar ehf, Hafnarbyggð 14a
Pétur Valdimar Jónsson, Teigi

Egilsstaðir

Ársverk ehf, lðjuseli 5
Bókráð, bókhald og ráðgjöf ehf,
Miðvangi 2-4
Gistihúsið Lake - Hotel Egilsstaðir,
Egilsstöðum 1-2
Glussi ehf, víðgerðir, Miðvangi 37
Jónval ehf, Lagarfelli 21
Rafey ehf, Miðási 11

Borgarfjörður

Fiskverkun Kalla Sveins og Álfacafé,
Vörðubrún, Borgarfjörður eystri

Reyðarfjörður

Félag opinberra starfsmanna á
Austurlandi, Stekkjarbrekku 8
Launafl ehf, Hrauni 3
Tærgesen, veitinga- og gistihús,
Búðargötu 4

Eskifjörður

Egersund Ísland ehf, Hafnargötu 2
Eskja hf, Leirubakka 4
Rafkul ehf, Brekkubardi 3

Neskaupstaður

Samvinnufélag útgerðamanna

Höfn í Hornafirði

Ferðaþjónustan Ármanes, Ármanesi 5
Funi ehf, sorphreinsun, Ártúni
Jökulsarlón ferðaþjónusta ehf
Prastarhóll ehf, Kirkjubraut 10
Ögmund ehf, Hafnarbraut 72

Selfoss

Bíflavverkstæðið Klettur ehf, Hrísmýri 3

Hreint loft – betri heilsa

Honeywell gæða lofthreinsitæki



Loftmengun er hættuleg heilsu og lífsgæðum. Honeywell lofthreinsitæki eru góð við myglugróum, bakteríum, frjóðkornum, svífryki, lykt og fjarlægir allt að 99,97% af ónæmisvaldandi efnum.

Láttu þér og þínum líða vel - innandyrá



HFD323E Air Genius 5.
Hreinsar allt að 99,9% af óhreinindum. Hægt að þvo síuna. Verð kr. 39.420



HPA830 Round Air Purifier.
Hreinsar allt að 99,97% af óhreinindum. Mjög hljóðlát. Verð kr. 29.960



HPA710WE HEPA sía, gróf sía, kola sía, ION kerfi. Hreinsar allt að 99,97% af óhreinindum. Hljóðlát stilling. Verð kr. 59.100

Honeywell



Vefverslun: www.donna.is
Erum nú á Facebook: [donna.ey](https://www.facebook.com/donna.ey)

Donna

S. 555 3100 • donna.is

Búhnykkur sf, Stóru-Sandvík
Búnaðarsamband Suðurlands,
Austurvegi 1
Café Mika Reykholti, Skólabraut 4
Fagform ehf, Gagnheiði 55
Flóahreppur, Þingborg
Gesthús Selfossi, gistihús og tjaldsvæði,
Engjavegi 56
Grímsnes og Grafningshreppur,
Stjórnsýsluhúsinu Borg
Hjá Maddy ehf, Eyravegi 27
Lumen ehf, Bjarkarbraut 19
Málarinn Selfossi ehf
Nesey ehf, Suðurbraut 7
Reykholll ehf, Reykhóli
Set ehf, röðverksmiðja, Eyravegi 41
Skeiða- og Gnúpverjahreppur, Árnesi
Suðurprófastdæmi
Suðurtak ehf Brjánsstöðum 2, Grímsnesi
og Grafningshreppi
Tannlæknabjónustan.is, s: 482 3333,
Reykjavík, Selfossi og Hellu
Ullarverslunin Þingborg ehf,
Gamla Þingborg
Vatnsholt ferðaþjónusta, Vatnsholti 2
Vélaþjónusta Ingvars, Gagnheiði 45
Vélsmiðja Suðurlands ehf, Gagnheiði 5

Hveragerði

Flóra garðyrkjustöð, Heiðmörk 38

Heilsustofnun NLFÍ - heilsustofnun.is,
Grænumörk 10

Hótel Ör, Breiðmörk 10

Þorlákshöfn

Bergverk ehf, Heinabergi 21
Járnkarlinn ehf, Unubakka 12

Ölfus

Gljúfurhústaðir ehf, Gljúfri
Gróðrarstöðin Kjarr, Ölfusi

Laugarvatn

Menntaskólinn að Laugarvatni
Miðdalskirkja

Flúðir

Hitaveita Flúða og nágrennis, Akurgerði 6
Hrunamannahreppur
Kvenfélag Hrunamannahrepps

Hella

Araverk ehf, Húsagarði
Hestvit ehf, Árbakka
Kanslarinn veitingahús, Dynskálum 10
Stracta Hótel, Gaddstaðflötum 4

Hvolsvöllur

Félag íslenskra bifreiðaeiganda,
Stóragerði 3
Heljartak ehf, Litlagerði 1b
Krappi ehf, byggingaverktakar,
Ormsvöllum 5
Torf túnþökuvinnsla ehf, Borgareyrum

Vík

Framrás ehf, Smiðjuvegi 17
Mýrdælingur ehf, Suðurvíkurvegi 2
RafSuð ehf, Suðurvíkurvegi 6
Volcano Hotel, Ketilsstaðaskóla

Kirkjubæjarklaustur

Hótel Klaustur - Bær ehf

Vestmannaeyjar

Bilaverkstæði Sigurjóns, Flötum 20
Bókasafn Vestmannaeyja, Safnahúsinu
Bragginn sf, bílaverkstæði, Flötum 20
D.P.H ehf, sjúkrahjálfun, Hólagötu 12
Hótel Vestmannaeyjar,
Vestmannabraut 28
Ísfélag Vestmannaeyja hf, Tangagötu 1
Teiknistofa Páls Zóphóníassonar ehf,
Kirkjuvegi 23
Vélaverkstæðið Þór ehf, Norðursundi 9
Vinnslustöðin hf, Hafnargötu 2

Hvað myndir

þú segja

við yngri þig?



Fyrir lífið sjálft



Þörfin á endurhæfingu og bættri
lýðheilsu hefur aldrei verið meiri

Happdrætti SÍBS er bakhjarl Reykjalundar
sem styður þúsundir til sjálfshjálpar

Tryggðu þér miða á sibs.is eða í síma 560 4800



Skannaðu kóðann
og heyrðu skilaboðin