

Innholdsfortegnelse

Praktiske råd.....	3
MAT ETTER OPERASJONEN	3
Her er noen gode Kostråd	3
Forslag til kostregime etter operasjon hos pasienter som ikke har komplikasjoner	4
Proteinrike næringsdrikker	4
Forslag til flytende kost (1 uke).....	5
Forslag til moset kost (2 uker)	8
Normalkost:.....	9
Middagstips:.....	9
TIPS OG GODE RÅD.....	11
VIKTIG Å VITE:	12
Dumping:	12
Gass/rumling/diaré:.....	13
Forstoppelse:	13
Alkohol:	13
Håravfall:.....	14
Graviditet:	14
Vitaminer og mineraler:.....	14
Når og hvordan skal jeg ta tilskuddene?.....	15
Samvirkning av legemidler:.....	15

Kostråd ved gastric bypass med Roux-en-y slynga.

Denne operasjonen er en hjelp til selvhjelp.

Praktiske råd

1. Få informasjon både før og etter operasjonen, slik at du har best mulig kunnskap om hvordan du skal tilrettelegge din nye livssituasjon
2. Ha ikke urealistiske forventninger til operasjonen. Men vær klar over at en vellykket vektreduksjon er avhengig av at du gjør en permanent endring i matvaner og livsstil.
3. Det er viktig med støtte og hjelp fra din familie og nære venner. Diskuter derfor med dem, slik at de er forberedt til å støtte deg.
4. Husk å ta deg tid til å planlegge, lage og spise dine måltider.
5. Det er viktig at du lærer deg å kjenne signalene fra magen og at du greier å begrense matporsjonene (*se praktiske råd s.11*).

Mat etter operasjonen

Du har nå fått laget en forminskert magesekk, som gjør at du bli mett mye tidligere enn før – du kjenner deg full i magen. Små og hyppige måltider gjør at du går ned i vekt. Det er viktig at du ikke tøyser ut magesekken. Spesielt i begynnelsen er den følsom og skal ikke belastes.

Her er noen gode Kostråd

1. Rett konsistens
2. Rett volum/mengde
3. Rett tid
4. Rett ernæringsmessig sammensetning

På operasjons dagen og første dag etter operasjon kan du begynne å drikke klare drikker (eks: vann, te, eplejuice, buljong og sukkerfri drikke. Væskebehovet ditt dekkes imidlertid av en blanding av vann og glukose som tilføres som drypp via en blodåre. Dryppet reduseres i takt ettersom dit væskeinntak økes.

Forslag til kostregime etter operasjon hos pasienter som ikke har komplikasjoner

1. Operasjonsdagen = 300 ml/dag
2. Dag 1 etter operasjonen= 1000 ml/dag
3. Dag 2 etter operasjonen og 1 uke fremover= flytende kost
4. De neste 2 ukene= moset mat
5. Deretter gradvis overgang til normalkost

Proteinrike næringsdrikker

Det anbefales å supplere kosten med proteintilskudd ettersom inntak av næring – spesielt protein – er meget lavt den første tiden etter operasjonen. Det er viktig at du får i deg nok proteiner for å redusere muskeltap ved vekttap.

Anbefalt protein inntak er på minimum 60 g per dag.

Proteintilskudd kan tæs fra dag 2 etter operasjonen og de første 4 uker.

Anbefalt proteinrikt næringstilskudd daglig utgjør:

- 1 boks (2 dl) Fresubin Protein Energy drink eller

- 1 boks Resource protein

eller

- 1 boks Nutridrink protein (inneholder laktose)

eller

- proteinpulver (Resource meritene, Fresubin powder, Protifar)

Drikkene eller proteinpulver fåes kjøpt på apotek.

Forslag til flytende kost (1 uke):

Du skal gå en uke på flytende mat. Maten skal ha jevnet konsistens.

Du starter samtidig med kosttilskuddene og næringsdrikk fra sykehuset.

Hvert måltid bør ta 20-30 min. Ikke fortvil om du ikke klarer hele mengden i starten. Det vil økes gradvis. Drikk 30 min før eller etter et måltid for å frigjøre plass til mat i den nye lille magesekken.

Unngå hele biter, matsorter som er "trådrike", harde skalldeler og mat som klumper seg. Dette kan sette seg fast i passasjen fra den lille magesekklommen.

(Se *matvarebeskrivelse s.12*)

Frokost: 1 dl proteinrik næringsdrikk
og
1 dl melkeprodukt (biola, skummet melk, mager yoghurt, proteinrik næringsdrikk)

Mellommåltid: 1 dl melkeprodukt
(biola, skummet melk, mager yoghurt, proteinrik næringsdrikk)
og
1 dl ferskpresset grønnsaks juice/juice

Lunsj: 2 dl varm suppe,
(se *proteintabell, s.6 + forslag s.9*)

Mellommåltid: 1-2 dl smoothie

Middag: 2 dl kjøtt/skalldyr/fiskesuppe ,
(se *proteintabell, s.6 + forslag s.8*)

Dessert: 1 dl fruktsuppe/havresaft

Kvelds: se frokost

I tillegg anbefales det å drikke 1 liter klare drikker. Se s.4. Vann anbefales som tørstedrikk. Drikk imellom måltider, selv om du ikke føler tørst. Kullsyreholdig drikke frarådes ettersom det tar mye plass i den lille magesekken, og gir luft. Koffeinholdig drikke kan gi en raskere tømning på grunn av økt tarmbevegelse. Operasjon krever endring i drikkemønsteret ved at man drikker jevnt utover hele dagen. Drikke med lav pH gir større syrebelastning på tennene.

Proteintabell

Tilsett alltid mer proteiner i suppa og jevn ut klumper med stavmikser: Melk, kesam, kylling, karbonadekjøttdeig, fisk, skalldyr, egg, ost, parmesan

Tabellen viser både proteinrike og proteinfattige matvarer

Produkter	Proteiner (gram)
1 ss Resource Meritene (laktoseredusert proteinpulver)	4
1 ss protifar (laktosefritt proteinpulver)	2
1 Proteinrik næringsdrikk (2dl)	20
1 saftbasert næringsdrikk (2 dl)	8
1 stk Q-Skyr	18
1 stk yoghurt (125 ml)	6
1 dl skummet melk	3
1 dl vikingmelk	6,5
1 dl soyamelk	3
1 dl rismelk	0,1
1 dl kokosmelk (lett)	0,6
1 ss kesam mager/1 boks kesam mager (300g)	3/36
2 ss cottage cheese/1 boks cottage cheese (300g)	5/38
1 ss Parmesan	5
1 skive hvitost (norvegia lettere 10g)	3
1 skive skinke	3
1 skive roastbiff	3

1 skive serverelat	1
1 ss leverpostei	2
1 dl havregrøt (1 del gryn/2del skummet melk)	6
1 dl grøt	3
1 egg (kokt)	8
100 g kjøtt	20-28
1 kjøttkake/karbonade	6,5
1 grillpølse kalkun/kylling (50g)	6,3
1 kyllingfilet (125 g)	25
100 g fisk	20-24
16 stk reker (50g)	10
1 fiskekake/pudding	4,5
50 g tunfisk (¼ boks tunnfisk i vann)	10
50 g makrell i tomat (½ makrellboks á 110 g)	7
1 liten tube kaviar (30g)	3
100 g kokte brune bønner/linser	9
100 g hvite bønner i tomatsaus	5
1 potet (lagringspotet, rå 65 g)	1,2
100 g grønnsaker	1-3
1 håndfull nøtter (bama 50 g pose)	12
100 Makaroni, spaghetti, fuldkorns-, kokt	5
1 knekkebrød rug, grovt (husman)	2
1 riskake (7g)	0,5
1 glass juice/nektar/saft (1,5 dl)	0-1
1 kopp buljong	1
1 kopp rett i koppen suppe (1,5 dl)	1,5

*Proteininnhold i produktene er rundet opp ut fra nærmeste desimaltall

Moset kost (2 uker)

En uke etter operasjonen går du over til moset kost. Denne kosten skal du spise i 2-3 uker. All mat skal ha moset/puré-konsistens. Maten bør bestå av magre, proteinrike måltider som eks: fettfattige melkeprodukter, eggerøre, magerost, fisk, mørt kjøtt, kokte belgfrukter).

Maten moses via blender/stavmikser eller lignende.

Vanlig knekkebrød eller ristet brød inngår i moset kos.

Det går bra, men må tygges godt.

Forslag til moset kost:

Frokost: 1 dl grøt med litt melk og kanel

Og

½ skive knekkebrød med smørbart pålegg,
(se påleggskboksen s.9)

Mellommål: 1 dl proteinrik næringsdrikk

Og

½ knekkebrød med smørbart pålegg
(se påleggskboksen s.9)

Lunsj: 1,5- 2 dl varm suppe
(se proteintabell, s.6)

eller

Middag (se middagsforslag s.9)

Mellommål: ½ most banan, eple, pære, mango etc.

Og

1 dl biola eller mager yoghurt

Middag: 1 dl moset kjøtt /fisk /skalldyr/fugl,
tilsvarende 1 fiskekake/kjøttkake

Og

1 liten most potet

1-2 ss grønnsaksmos

1-2 ss sky/fettfattig saus el. dressing.

Dessert: 1 håndfull most bær med 1-2 ss kesam
el. naturell yoghurt

Kvelds: se frokost

I tillegg anbefales det å drikke 1,5-2 liter vann.
Drikkes imellom måltider selv om du ikke føler tørst.

PÅLEGGSBOKSEN

- 2 skiver kokt skinke, roastbiff, salt bankekjøtt, pastrami skinke, kalkun- og kyllingpålegg eller mager leverpostei
- 2 ss reker, sild, tunfisk, makrell, laks, ørret
- 1 grov fiskekake/fiskepudding eller 1/2 fiskefilet
- 2 skiver ost/2ss cottage cheese, smøreost, kremost 12%
- 2 små egg/eggerøre eller omelett
- 2 ss humus/avocado

*Se flere tips i velg rett påleggs brosjyren

*Mengder er angitt per skive

Spis proteinrik mat først, slik at du er sikker at du orker dette.

Normalkost:

Nå kan du prøve deg frem med hel mat som mørt kjøtt, fisk, frukt - og grønnsaker og fullkornsprodukter. Vent gjerne et par uker før du spiser store mengder rå grønnsaker.

Husk at det er viktig at du tygger maten godt for å unngå ubehag. Realistiske porsjonsstørrelser vil nok i første omgang utgjøre 2 dl per porsjon, tilsvarende en kopp.

Ditt daglige energibehov er avhengig av høyde, kjønn, alder, vekt og fysisk aktivitet.

Middagstips:

Lag gjerne middag hver dag. Er du trett og sliten eller har en presset arbeidsdag kan du gjerne lage større porsjoner med mat. Frys så ned i mindre porsjoner, så har du flere måltid liggende.

Forslag:

Supper og gryteretter

- Ta utgangspunkt i en posesuppe eller gryterett. Bruk frossen eller fersk fisk, fiskepudding, fiskeboller eller skaldyr til fiskesupper. Bruk rent kjøtt eller fugl til grønnsakssupper.

Tilsett matyoghurt, kesam eller magre melkeprodukter fremfor vann, for å få mer proteiner.

Kjøtt og fugl

- Kokt eller lettstekt kjøtt (kylling/kalkun, biff, svinekjøtt og alle typer rent kjøtt) potet og grønnsaker som du moser.
Fettfattig saus.
- Lettsteke/ovnsbakte kjøttboller(karbonadedeig), potetstappe og kokt moset blomkål
- Fettfattig pølse(kylling/kalkun) og potetstappe.

Fisk og skalldyr

- Ovnsbakt fisk i alle former, både av fete og magre typer
- Kokt/ovnsbakt fisk med urter og sitron, presset potet, kokte moset gulrøtter, kålrabi, blomkål eller broccoli med evt. parmesan, kesam, creme fraiche lett og matyoghurt
- Fiskegrateng med potetstappe, kokte moset gulrøtter
- Fiskeboller med fettfattig saus, kokte pressede poteter, stuet/hakket spinat
- Kreps eller rekesalater med hjemmelaget urtedressing
- Tunfisk/lakse mousse laget på kesam, creme fraiche lett eller matyoghurt med urter, sitron og krydder

Egg

- Ovnsbakt/ lett stekt eggerøre/omelett, kan lages på magre melkeprodukter fremfor vann for å få mer proteiner

Alternativt:

- Fjordland retter, når du ikke har overskudd til å lage middag.
- Bruk fisk, kjøtt, fugl, egg, eller belgfrukter (bønner, erter og linser) til middag hver dag. Vær oppmerksom at belgfrukter kan gi mye luft i magen, og du må prøve deg frem med små mengder i starten.
- Både lunsj og middag kan etter hvert byttes ut med en salat med ost, kylling, skinke, reker, tunfisk etc.

Tips og gode råd

- Spis evt. 3 hovedmåltid og 3 mellomål daglig.
- Spis langsomt og tygg maten grundig. Skjær maten i små biter og tygg maten 15 –20 ganger før du svelger. Matbiter kan sette seg fast i passasjen til den ny lille magesekken eller i passasjen ut i tarmen. Legg ned kniv og gaffel mellom hver tugge.
Magesekken er en muskel som normalt bearbeider maten til en fin konsistens, og denne funksjonen er borte.
- Spis av små tallerkener. Anrett maten porsjonsvis.
- Slutt å spis når du føler magesekken er full. Det er en ny følelse som du skal lære deg å kjenne igjen. Det er små porsjoner ca. 1-2 dl totalt.
- Drikk 30 min. før eller etter måltid. Ellers får du ikke plass til maten i den lille magesekken.
- Det er viktig at du får i deg nok væske. Drikk 1,5-2 L totalt daglig.
- Hopp aldri over et måltid.
- Ta dine tilskudd
- Ikke fortvil hvis du synes spisesituasjonen er vanskelig de første månedene. Det synes de fleste, men det går seg til.
- Begrens inntaket av sukkerholdig mat og drikke. Sukkerholdig brus/soft, sjokolade, is, kaker og godterier tas lett opp fra tarmen og øker vekten.
- Velg fortrinnsvis magre produkter
- **Fysisk aktivitet:** Bruk sykemeldingsperioden til å bygge opp kroppen. Øk hverdagsaktiviteten i takt med at kreftene kommer tilbake. Vær aktiv de fleste dager i uken. Minimum 30 min per dag. Ha fokus på styrke av vekt bærende muskelgrupper. Dette for å unngå for stort muskeltap etter operasjon.

Husk: økt muskelmasse = økt forbrenning og bidrar til å vedlikeholde ditt vekttap.

Matvarer avvente/være forsiktig med 2. første mnd.

Harde skalldeleer: nøtter, mais, popcorn, tørket frukt, skall og trevler i citrusfrukter

Trådrike: seigt/tørt kjøtt, asparges, rabarbra, ananas, stangselleri

Klumpete/deigete: gjærbakst, deigete brød, pasta, polert ris, risgrøt

Gassdannede matvarer: kålgrønnsaker/erter/løk

Viktig å vite:

Etter gastric bypass operasjon kan du oppleve noe som kalles "dumping". Dumping er et kompleks av symptomer som er et resultat av at mat, oftest søt mat (raske karbohydrater) som passerer for raskt mellom magesekk og tynntarm. Dette kan være en reaksjon på tilstedeværelsen av ufordøyd mat i tynntarmen. Raske karbohydrater og energitette drikker kan bevirke en hurtigere tømming. Det er ikke farlig, men oppleves som veldig ubehagelig.

Tidlig dumping er vanligst hos pasientene, og fremtrer som regel mellom 10-30 min etter et måltid. Du kan få symptomer som plutselig oppkast, kvalme, diaré, kaldsvette og tretthet.

Sen dumping opptrer mer sjeldent, og oppstår som regel 1-3 timer etter et måltid. Man kan få symptomer som svimmelhet, rødming, tretthet og hjertebank. Dette kan skje som følge av overproduksjon av beta cellenes insulin i bukspyttkirtel, som kan resultere i et fall i blodsukkeret.

Dumping er som regel mest uttalt i starten etter operasjonen, og kan som regel unngås med ernæringsråd, se nedenfor.

Du kan redusere/unngå dumping ved:

1. Ikke drikk til maten
2. Ikke spise for søt mat eller energitett drikke
3. Spis mindre porsjoner/bruke tid på maten
4. Velge fullkornsprodukter og kostfiber som holder blodsukkeret mer jevnt. Begrens raske karbohydrater som stivelsesholdig mat; polert ris, pasta, nudler, hvitt brød, boller, knekkebrød, søt kjeks etc.
5. Endre måltidsfrekvens

Gass/rumling/diaré:

Etter operasjon kan noe av maten du spiser passere ufordøyd i mage – og tarm kanalen. I tykktarmen lever det bakterier som tar seg av denne ufullstendige nedbrutte maten. Bakteriene produserer gass og det kan derfor produseres mer tarmgass etter en operasjon. Denne gassen medfører rumling i magen. Mange vil kunne oppleve at de tåler fett dårlig. Mage – og tarm problemer kan unngås ved holde seg til magre produkter. Andre kan føle at de ikke tåler melkesukker (laktose) like godt, som kan medføre diaré. Surmelksprodukter som yoghurt og biola tåles ofte bedre enn vanlig melk. Laktosereduserte produkter er et godt alternativ, men prøv deg frem.

Forstoppelse:

Det er normalt at du ikke har avføring hver dag etter en overvektsoperasjon. Du spiser mindre mengde mat og det lille volumet gjør den også fiberfattig. Avføring sjeldnere enn hver 3 dag, regnes som forstoppelse. Den behandles i første omgang med kost – og mosjonsråd. Drikk biola eller svikesaft.

Du kan få kjøpt reseptfrie avf.midler på apoteket eks. Laktulose/ Dupfalac/ Laksoberaldråper.

Alkohol:

Vær forsiktig med alkoholinntak i starten. Etter gastric bypass får man et raskere opptak av alkohol, og får dermed en høyere konsentrasjon av alkohol i blodet. Mange pasienter opplever derfor at de tåler mye mindre mengde alkohol enn tidligere. Dessuten inneholder alkohol mange kalorier.

Hårvfall:

Du kan miste mer hår enn vanlig de første 6-9 månedene etter operasjonen. En av årsakene er det raske vekttapet og kroppen reagerer med å spare energi på ” mindre viktig ” funksjoner i kroppen. Det er viktig at du får i deg nok proteiner via maten. Du kan forebygge dette med å få i deg nok proteiner.

Graviditet:

Det er en fordel å planlegge en graviditet, da det er ekstra viktig at du spiser en næringsrik og variert kost. Etter operasjonen vil du raskt gå ned i vekt det første året, og du skal endre matvaner og livsstil.

Det anbefales derfor å avvente svangerskap etter 12-18. mnd, inntil matinntak går fint og stabiliseringsvekt er oppnådd. Svangerskapet skal alltid følges opp nøye med blodprøver og legekontroller.

Komplikasjoner relatert til graviditet kan utgjøre vitamin- og mineral mangel som kan få konsekvenser for foster.

Vitaminer og mineraler:

Etter operasjonen trenger kroppen din ekstra tilskudd av vitaminer og mineraler. Årsak er redusert opptak av næringsstoffer samt endret matinntak.

Jern, vitamin B12 og vitamin D -mangel er de mest vanlige etter gastric bypass.

Vitamin D er viktig for kalk opptak i tarmen og er viktig for å opprettholde en god beinholdning.

For å unngå mangeltilstander skal **ALLE** som er operert med gastric bypass ta:

- Komplette vitamin – og mineral tilskudd 1 tbl. daglig (Nycoplus multi m/ A og D.vit)
- Vitamin B12 injeksjoner ca. hver 3. mnd (blå resept)
- Calcigran Forte (500mg Ca 400 IE vit. D3) 2 tbl. Daglig (hvit resept)
- Inntak av omega 3 tilskudd i form av tran taes så fremst man spiser lite fet fisk.
Anbefalt dosis er 1 bs (5 ml) tran daglig.

Jerntilskudd ved påvist mangel:

- Niferex 100-300 mg daglig. I noen tilfeller kan det være aktuelt med jerninjeksjon. Dosis vurderes ut fra behov. Det er økt risiko for jernmangel hos menstruerende kvinner.

Når og hvordan skal jeg ta tilskuddene?

Tilskuddene kan taes i perioden ved oppstart av flytende kost. Det er viktig at mineral - og vitamin tilskuddet dekker dagsbehovet.

B12 og multivitamin tilskudd er en livslang behandling etter gastric bypass.

Øvrige tilskudd taes det første året og deretter vurderes behovet.

Jern bør taes sammen med C-vitamin holdige kilder for å øke jernopptaket. Jerntilskudd tas ikke sammen med kalk tilskudd, kalkrik mat eller koffeinholdige kilder. Kalk og koffein hemmer opptak av jern i tarmen. Vent ca. 2 timer mellom jern - og kalk tilskudd. Tilskuddene fås kjøpt på apoteket.

Samvirkning av legemidler:

- Levotyrosin reduserer opptaket av kalk, og bør tas med minst 4 timers mellomrom.
- Jern reduserer opptak av levotyrosin og bør tas med minst 2 timers mellomrom.
- Antacider (syrenøytraliserende medisiner) hemmer opptak av jern i tarmen og bør tas med minst 2 timers mellomrom.



NORLANDSSYKEHUSET

Regionalt senter for sykkelig overvekt - Helse Nord
(RSSO)

Nordlandssykehuset HF

P.B. 1480

8092 Bodø

Telefon 75 53 42 99

www.nlsh.no/regionalt-senter-for-sykkelig-overvekt/category26557.html