

KOSTRÅD VED GASTRIC SLEEVE



NORDLANDSSYKEHUSET
NORDLÅNDA SKIPPIJVIESO



RSSO
Bodø

Innholdsfortegnelse

PRAKTISKE RÅD	2
MAT ETTER OPERASJONEN	2
GODE KOSTRÅD	2
Forslag til kostregime etter operasjon hos pasienter som ikke har komplikasjoner	3
Proteininntak	3
Forslag til flytende kost (2 uker)	4
Proteintabell.....	5
Moset kost (2 uker)	7
Normalkost	9
Middagstips	9
TIPS OG GODE RÅD	10
VIKTIG Å VITE	11
Kvalme / ubehag.....	11
Forstoppelse	11
Alkohol	12
Håravfall.....	12
Graviditet	12
Vitaminer og mineraler	12
Når og hvordan skal jeg ta tilskuddene?	13
Samvirkning av legemidler	13

KOSTRÅD VED GASTRIC SLEEVE

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 med de 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 tips og gode råd s.10*).

MAT ETTER OPERASJONEN

Du har nå fått redusert magesekken som gjør at du bli mett mye tidligere enn før – du kjenner deg full i magen. Magesekken er blitt smalere og ligner et rør. Dette medfører at du må tygge maten godt og spise lite hver gang. Minst 6 måltider per dag. 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.

GODE KOSTRÅD

- 1 Rett konsistens
- 2 Rett volum/mengde
- 3 Rett tid
- 4 Rett ernæringsmessig sammensetning
- 5 Spis sakte
- 6 Tygg maten godt
- 7 Unngå veldig varm eller veldig kald mat

Væskeinntak: På operasjonsdagen og første dag etter operasjon kan du begynne å drikke klare drikker (eks: vann, te, eplejuice, buljong sukkerfri, kullsyrefri og koffeinfri 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 2 uker fremover = flytende kost og fri drikke
- 4 De neste 2 ukene = moset mat
- 5 Deretter myk mat, for gradvis overgang til normalkost

Proteininntak:

Anbefalt protein inntak ligger for de fleste på minimum **60 g per dag**. Når du spiser lite bør du ha fokus på proteinrik mat. Se proteinberikning + proteinkilder s.3 +5.

Det anbefales at du supplerer 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 vekttag.

Proteintilskudd anbefales å ta fra dag 2 etter operasjonen og de første 4 uker.



Anbefalt proteinrikt næringstilskudd daglig utgjør:

proteinpulver: (resource meritene, protifar, el. fresubin powder)
eller

næringsdrikker: 1 boks (2 dl) Fresubin Protein Energy drink, el Resource protein, el. Nutridrink protein (inneholder laktose)

Fåes kjøpt på apoteket!



Forslag til flytende kost (2uker):

Du skal gå 2 uker på flytende mat. Maten skal ha yoghurtlignende/jevnet konsistens.

Du starter samtidig med kosttilskudd 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. * Væske drikkes 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 skalldele og mat som klumper seg.

(Se matvarebeskrivelse s.11)

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 grønnsaksjuice/juice

Lunsj: 2 dl grønnsaks suppe, (se *proteinkilder, s.5 + middagstips side 9*)

Mellommåltid: 1-2 dl bær smoothie

Middag: 2 dl kjøtt/skalldyr/fiskesuppe ,
(se *proteinkilder, s.5 + middagstips s.9*)

Dessert: 1 dl fruktsuppe/havresaft

Kvelds: se frokost

Væskeinntak: Det anbefales å drikke minimum 1,5-2 liter væske per dag. (Suppe teller med i væskeregnskapet). Kullsyreholdig drikke frarådes ettersom det tar mye plass i den lille magesekken. Koffeinholdig drikke som kaffe og te kan gi økt syreproduksjon og anbefales å være forsiktig med den første tiden etter operasjon.

PROTEINTABELL

Tilsett alltid mer proteiner i suppa og jevn ut klumper med stavmikser:

Melk, kesam, fugl, vilt, karbonadekjøttdeig, fisk, skalldyr, egg, ost, parmesan

Proteinkilder

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 servelat	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)

To uker 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 grønnsaker og belgfrukter).

Maten moses via blender/stavmikser eller lignende.

Vanlig knekkebrød eller ristet brød inngår i moset kost, **men må tygges godt.

Forslag til moset kost:

Frokost: 1 dl grøt med litt melk og kanel

Og

½ knekkebrød med smørbart pålegg, (se påleggsboksen s.8)

Mellommål: 1 dl proteinrik næringsdrikk

Og

½ knekkebrød med smørbart pålegg (se påleggsboksen s.8)

Lunsj: 1,5-2 dl varm suppe

eller

Middag (se middagstips s.9)

- Mellommål:** ½ moset banan, pære, mango, eple etc.
Og
1 dl biola eller naturell 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 (*Se middagstips s.9*)
- Dessert:** 1 håndfull most bær med 1-2 ss kesam el.naturell yoghurt
- Kvelds:** se frokost

Væskeinntak: Det anbefales å drikke 1,5-2 liter klare væsker., se væskeinntak s.3.

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 bra pålegg" 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, bær, 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 skalldyr til fiskesuppe. 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.
- Lettsteekte/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, stuert/hakket spinat
- Krebs 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. Det finnes mange greie alternativer her.
- 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, **prøv 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, egg etc.

TIPS OG GODE RÅD

- Spis evt. 3 hovedmåltid og 3 mellommål 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 gjennom den ny lille magesekken. Legg ned kniv og gaffel mellom hver munnfull. Magesekken er en muskel som normalt bearbeider maten til en fin konsistens, og denne funksjonen er noe redusert.
- Spis av små tallerkener. Anrett maten porsjonsvis.
- Slutt å spise 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 opererte magesekken.
- Det er viktig at du får i deg nok væske. Tilstreb å drikke 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/saft, 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 at ditt muskeltap blir for stort etter operasjon.

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

Matvarer avvente/være forsiktig med 2. første mnd.

Harde skalldele: nøtter, mais, popcorn, skall

Trådrike: seigt/tørt kjøtt, tørrfisk-snacks, asparges, rabarbra, ananas, stangselleri, trevler i citrusfrukter og tørket frukt

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

Gassdannede matvarer: kålgrønnsaker/erter/løk

VIKTIG Å VITE:

Etter gastric sleeve operasjon kan du oppleve en del kvalme og ubehag. Symptomer vil som regel avta noen dager etter operasjon. Syrenøytraliserende behandling gis i 2 mnd. for å motvirke sure oppstøt.

Kvalme/ubehag:

- 1 Ikke drikk til maten
- 2 Ikke spise for søt/fet mat eller energitett drikke
- 3 Spis mindre porsjoner/bruke tid på maten
- 4 Unngå stivelsesholdige produkter som tilstoppes lett: hvit ris, pasta, nudler, hvit brød/kjeks. Velg mer fullkornsprodukter
- 5 Flere små måltider fordelt utover

Forstoppelse:

Det er normalt at du ikke har avføring hver dag etter en overvektsoveroperasjon. 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 i første omgang.

Laktulose/ Dupfalac/ Laksoberaldråper kan benyttes om kostråd ikke skulle ha effekt. Du kan få kjøpt reseptfrie avføringsmidler på apoteket.

Alkohol:

Vær forsiktig med alkoholinntak i starten. Vær oppmerksom på at etter gastric sleeve opplever mange pasienter at de tåler mindre mengder alkohol enn tidligere. Dessuten inneholder alkohol mange kalorier.

Håravfall:

Du kan miste mer hår enn vanlig de første 12 månedene etter operasjonen. En av årsakene er det raske vekttapet og kroppen reagerer med å spare energi på ” mindre viktig ” funksjoner i kroppen. Når kroppsvekten stabiliseres vil hårveksten stabiliseres. Ensidig kosthold og sjeldne måltider kan gi vitamin og mineral mangel som også kan gi større hårtap. Det er viktig at du får i deg nok proteiner via maten. Dette kan være f.eks være vilt, kjøtt, fisk, skalldyr, melkeprodukter, erter, bønner og linser.

Graviditet:

Det er en fordel å planlegge en graviditet.

Det anbefales å avvente svangerskap til 12-18.mnd. etter operasjonen. Matinntaket er mindre og du går ned i vekt. Det er viktig at du spiser en næringsrik og variert kost samt sikrer at du ikke har mangelsykdommer. Vitamin - og mineral mangel kan få konsekvenser for foster.

Bruk sikre prevensjonsmidler. Vektnedgangen kan medføre at noen kvinner blir lettere gravid enn tidligere. Svangerskapet skal alltid følges opp nøye med blodprøver og legekontroller.

Vitaminer og mineraler:

Etter operasjonen trenger kroppen din ekstra tilskudd av vitaminer og mineraler. Slankeoperasjon gastric sleeve kan gi mangel på enkelte vitaminer -og mineraler grunnet endringer i mage - og tarm systemet.

For å unngå mangeltilstander anbefales **ALLE** som er operert med gastric sleeve å ta:

- Komplett 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)
- Omega 3 tilskudd i form av tran tas i vinterhalvåret og så fremst man spiser lite fet fisk.

Anbefalt dosis er 1 bs (5 ml) tran daglig.

Jerntilskudd ved påvist mangel:

- Niferex 100-200 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.

Jern bør tas med C-vitamin holdige kilder for å øke jernopptaket.

Når og hvordan skal jeg ta tilskuddene?

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

B12 –vitamin tilskudd og andre tilskudd tas det første året og vurderes ut fra blodprøver. Multivitamin tilskudd er livslang behandling etter gastric sleeve.

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.

Helt til slutt:

Operasjonen du har gjennomgått er kun et hjelpemiddel til vektkontroll, varige livsstilsendringer er nødvendig for å kunne opprettholde en sunn vekt og god helse.

De livsstilsendringene du er i gang med må opprettholdes livet ut.



NORLANDSSYKEHUSET
NORLÁNDA SKIPPIJVÍESSO



Regionalt senter for sykelig overvekt - Helse Nord
(RSSO)

Nordlandssykehuset HF

P.B. 1480

8092 Bodø

Telefon 75 53 42 99

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