

Vid frågor ring:

Dietist Gunnel Hagström
Tel 08-714 62 93
Telefontid: ti-fr kl 09.45-10.15

Dietist Karin Lemón
Tel 08-714 64 96
Telefontid: må-to kl 13.30-14.00

Kostråd

till dig som är opererad för övervikt
med gastric bypass

Dietistmottagningen

Viktigt att tänka på efter överviktsoperation

Den lilla magsäcksfickan som skapats rymmer till en början cirka 1 msk (15 ml) och det tar ca 20 minuter för den att tömma sig. På detta sätt åstadkommes ofta en snabb och bestående mättnadskänsla i samband med matintag, vilket är syftet med operationen. Det innebär att portionerna måste vara mycket små och du måste tugga maten väl samt äta långsamt.

Magsäcksfickan blir oftast lite större med tiden, men den får absolut inte töjas för mycket. Då går hela vinsten med operationen förlorad.

Eftersom kosten innehåller många små måltider är noggrann tandhygien av yttersta vikt.

Kostbehandlingen efter operationen är indelad i 3 perioder. De första 4 veckorna efter operationen äter du flytande kost, därefter äter du purékost under 2 veckor för att sedan successivt börja införa normalkost i små portioner som du sedan ska äta resten av livet.

Egna anteckningar:

Kostförslag under flytperioden:

2000 ml dryck/slät soppa fördelat över dagen

- kl. 07.30 200 ml fil/yoghurt
- kl. 10.00 200 ml nyponsoppa/fil/yoghurt e t c
- kl. 12.00 250 ml varm soppa
- kl. 14.00 200 ml fruktsoppa/fil/yoghurt
- kl. 16.00 200 ml fil/yoghurt/nyponsoppa e t c
- kl. 18.00 250 ml varm soppa
- kl. 20.00 200 ml mjölk/fil/yoghurt/välling

Samt ytterligare 500 ml vatten, te eller kaffe. S:a _____ml

Summa: _____ ml

Flytande kost

4 veckor efter operationen

Du börjar äta flytande kost redan dagen efter operationen. Det är viktigt att inte äta eller dricka för fort. Drick små klunkar alternativt använd en tesked att äta med. Det är viktigt att du under flytperioden *tuggar* din mat.

1 dl skall ta cirka 20 min att äta eller dricka.

Du behöver dagligen inta cirka 2 liter vätska. Fördelat på 1,5 liter energirik dryck eller soppa, varav minst 0,5 liter bör vara mjölkprodukt, samt 0,5 liter kalorigfri dryck.

Exempel på energirik dryck är mjölk, fil, yoghurt, nyponsoppa, fruktjuice, grönsaksjuice, välling eller Naturdiet.

Exempel på kalorigfri dryck är vatten, te och kaffe.

Den dryck och soppa du intar får inte innehålla några bitar utan ska vara helt slät.

Det är viktigt att du äter på regelbundna tider och fördelar matintaget väl över dagen.

Måltiderna bör ta mellan 30-40 minuter.

Matlagningstips för flytande kost

Laga soppa efter recept i din egen kokbok eller använd färdiga soppor som finns i kyl och frysdisk. Mixa sopporna till slät konsistens, de får gärna vara lite tjockare.

Pulversoppor eller färdiga soppor bör kompletteras med kött eller fisk, potatis och grönsaker. Mixa till slät konsistens.

Tillsätt 3 tsk rapsolja eller flytande margarin per dag för att tillgodose intaget av livsnödvändiga fettsyror.

Krydda efter egen smak.

Servera gärna soppan i en termosmugg.

Mixa färsk frukt eller bär och blanda i filmjölken eller yoghurten eller gör en smoothie

Vitamintillskott

Vitamin B12 behöver du äta livslångt.

Vi rekommenderar även två tabletter MittVal Kvinna samt kalcium dagligen.

Tänk även i fortsättningen på syftet med operationen

Undvik kaloririka livsmedel exempelvis chips, ostbågar, godis, läsk, grädde, glass, milkshake, dessert-ostar, feta mejeriprodukter m m.

Operationen gör att du måste äta lugnt, regelbundet och små måltider för att må bra, men livsmedelsvalet gör du själv.

Alkohol

De flesta upplever att de efter operationen påverkas snabbare av alkohol.

Alkohol i alla former är kaloririkt, överkonsumtion motverkar därför effekten av operationen. Alkohol är också aptitstimulerande vilket kan medföra för stort matintag. Ett glas vin eller öl vid speciella tillfällen går bra.

Före operationen stannade maten kvar för bearbetning i magsäcken 2-4 tim, för att sedan passera ut i små mängder till tunntarmen. Efter operationen passerar maten snabbt till tunntarmen.

Symptom som matthet, kallsvettning och hjärtklappning efter måltid kallas för dumping. Detta är inte farligt men kan upplevas obehagligt.

Undvik dumping genom att:

Inte dricka till maten. Undvika stora mängder sockerrika och eller feta livsmedel.

Äta små portioner. Välja grovt bröd istället för vitt bröd.

Förstoppning

Kosten under flytperioden är fiberfattig. Man kan därför bli förstoppad. Om du blir förstoppad prova gärna katrinplommondryck eller messmör. Vanliga bulkmedel rekommenderas inte.

Laktos

Om du efter operationen ej kan tolerera laktos kan du i stället använda laktosfria mejeriprodukter eller sojadryck/yoghurt.

Förslag på måltidsordning för flytande kost

Kl 7.30

Frukost: 2 dl filmjolk, yoghurt, mjölk eller välling

Kl 10.00

Mellanmål: 2 dl mjölk, filmjolk, yoghurt eller nyponsoppa

Kl 12.00

Lunch: 2,5 dl varm, slät soppa.

Kl 14.00

Mellanmål: 2 dl slät fruktsoppa, fruktjuice, yoghurt eller filmjolk.

Kl 16.00

Mellanmål: 2 dl slät fruktsoppa, fruktjuice yoghurt eller filmjolk.

Kl 18.00

Middag: 2,5 dl varm, slät soppa.

Kl 20.00

Mellanmål: 2 dl filmjolk, yoghurt, mjölk eller välling

Samt ytterligare 5 dl kalorifri dryck.

Det underlättar om du skriver upp den mängd dryck/soppa och vid vilken tid det du dricker/äter. Medtag ditt protokoll vid dietistbesöket.

Purékost – 2 veckor

Vecka 5-6 efter operationen

De tio första dagarna ska maten vara helt slät.

Fr o m den 11:e dagen kan du börja äta mjuk mat som fiskbullar och mosad potatis till en måltid.

Använd lättprodukter om du inte redan gör det.

Ät eller drick minst 5 dl mjölkprodukt/dag.

Tillsätt totalt 3 tsk rapsolja eller flytande per dag.

Ditt totala vätskeintag bör vara 2 liter/dygn.

Du bör inte dricka till måltiden utan 30 minuter före eller 30 minuter efter måltid.

Det är viktigt att du äter på regelbundna tider och fördelar matintaget väl över dagen.

Måltidsordning, normalkost

Frukost: 2 dl filmjolk, yoghurt, mjölk
eller 1 dl gröt, 1dl mjölk
eller 2 dl fullkornsvälling
samt ½-1 skiva bröd, lättmargarin och
2 skivor magert pålägg.

Mellanmål: Se förslag

Lunch: 50 g (1 dl) fisk, fågel, kött eller 1 ägg
1 liten potatis/1 dl kokt ris/pasta
½ dl grönsaker, kokta eller råa
liten mängd sås

Mellanmål: Se förslag

Mellanmål: Se förslag

Middag: Se lunchförslag

Mellanmål: Se förslag

Mellanmålsförslag:

2 dl filmjolk/yoghurt
1 smörgås med 2 skivor pålägg och lättmargarin
1 frukt
1-2 skorpor med lättmargarin
Keso/Yosa

Det är viktigt att du genomgående använder magra produkter. Skär bort synligt fett på kött samt välj nyckelhålmärkta mejeri- och charkprodukter.

Lägg gärna upp maten på assiett istället för mattallrik. Använd måttsats för att mäta upp portionen till en början. Lägg upp en portion och tag ej påfyllning.

Frukt tolereras bättre om den skalas. Undvik frukthinnorna runt klyftan på citrusfrukter.

Matlagningstips för purékost

Mixa vanlig mat till slät konsistens.

När du mixar helt kött tillsatt lite sås eller buljong annars blir det torrt och svårt att finfördela.

Ugnsomelett går bra att äta.

Fryst färdigmat, 1/2 portion ”Findus special timbal” kan vara ett bra alternativ till lunch eller middag (timbalerna beställs på ICA, 4 hela portioner i en förpackning).

Måltidsordning, purékost

Frukost: 2 dl filmjolk, yoghurt, välling
eller 1 dl gröt med fruktmos, 1 dl mjölk
eller 1 dl äggröra och 1 dl mjölk

Mellanmål: se förslag

Lunch: 1 dl puré av kött, fisk eller kyckling
1/2 dl potatismos
1/2 dl puré av rotfrukter eller
grönsaker

Mellanmål: se förslag

Mellanmål: se förslag

Middag: se lunchförslag

Mellanmål: se förslag

Mellanmålsförslag:

2 dl yoghurt/filmjolk/välling
2 dl fruktmos eller fruktpuré
2 dl frukt- eller bärkräm
2 dl frukt- eller bärsoppa

Normalkost för överviktopperade

Efter 6 veckor övergår du till normalkost. Så kommer du äta resten av livet.

Det är viktigt att du äter på regelbundna tider. Frukost, lunch och middag samt fyra mellanmål. Tänk på att äta långsamt, lunch och middagsmålet bör ta 20-30 minuter att äta. Tugga maten väl. Stora bitar kan fastna i den nya magfickan.

Vid övergången till normalkost rekommenderar vi att du börjar med finfördelad och mjuk mat ex fisk, färsrätter eller kyckling skuret i småbitar. Knäckebröd och fiberrikt bröd tolereras ofta väl.

Tillsätt totalt 3 tsk rapsolja eller flytande margarin under dagen.

Du bör även i fortsättningen inte dricka till måltiden utan 30 minuter före eller 30 minuter efter måltid. Undvik därför att duka med glas.

Ditt totala vätskeintag bör vara 2 liter/dygn.

Använd minst 5 dl mjölkprodukter/dag.