

Vanliga frågor och svar vid pulverbehandling

- [Vad är very low calorie diet/low calorie diet?](#)
- [Krymper magsäcken under pulverdieten?](#)
- [Vad är skillnaden mellan måltidsersättningar och VLCD/LCD?](#)
- [Spelar det någon roll vilken pulverdiet jag väljer?](#)
- [Måste man hålla sig till ett och samma märke av pulver?](#)
- [Vad finns det för märken?](#)
- [Vad kostar dessa produkter?](#)
- [Hur kan jag förbereda mig?](#)
- [Får man delta i livsstilsförändringsgrupp under pulverdieten?](#)
- [Får man stöd i känlobearbetning?](#)
- [Om man upplever hälsobekymmer under dieten, vart vänder man sig?](#)
- [Vilka symptom kan man känna under pulverperioden?](#)
- [Kan man använda LCD kostersättning om man är typ 1 eller typ 2 – diabetiker?](#)
- [Tuggummi; vilka kan man äta? Har de laxerande effekt?](#)
- [Dålig andedräkt?](#)
- [Kan man smaksätta vattnet?](#)
- [Vad gör man om man blir jättehungrig?](#)
- [Behöver man äta alla påsar på bestämda tider eller kan man äta allt på förmiddag eller eftermiddag?](#)
- [Om man har missat exempelvis 2 påsar pulver och märker det när man ska lägga sig, ska man ta 2 påsar på en gång? Eller lagras det som fett då?](#)
- [Vissa pulverprodukter upplevs väldigt söta, vad beror det på?](#)
- [Hur mycket går jag ner?](#)
- [Är det viktigt med fysisk aktivitet?](#)
- [Hur får jag stöd i min omgivning för viktminskningsarbetet?](#)

Vad är very low calorie diet/ low calorie diet?

Med Very Low Calorie Diet (VLCD) och Low Calorie Diet (LCD) menas pulverdieten som innehåller mycket lite energi, det vill säga 400-800 kalorier (kcal) per dag. De ger en tillräcklig mängd av de näringsämnen kroppen behöver och kan på så sätt användas som enda näringskälla under en begränsad tid. Anledningen till att man går ner i vikt av pulverdieten är att man får i sig mycket mindre energi. Kroppen tar då energi från fettreserven. När fett bryts ner till fettsyror bildas ketonkroppar i levern. Ketonkropparna påverkar hjärnan genom att minska hungerkänslorna. Detta är i regel ofarligt men kan vara påfrestande för kroppen vid vissa tillstånd. Fråga din läkare om du är osäker på om du har en annan sjukdom som kan påverkas av pulverdieten. Har du diabetes ska du alltid rådgöra med din diabetesläkare innan du börjar med pulverdieten.

Krymper magsäcken under pulverdieten?

Nej, magsäcken krymper inte.

Vad är skillnaden mellan måltidsersättningar och VLCD/LCD kostersättning?

VLCD och LCD produkter är kostersättningar som innehåller alla näringsämnen som kroppen behöver för att ersätta all mat under en begränsad period. Måltidsersättningar, som kan vara t.ex. en smoothie, bars och puddingar, är också näringsrika men inte komplett sammansatta så att de kan ersätta maten på samma sätt som VLCD och LCD produkter. Måltidsersättningar är endast sammansatta så att de skall kunna ersätta några av måltiderna under dygnet. Om du använder måltidsersättningar istället för VLCD/LCD produkter så får du inte i dig tillräckligt med näringsämnen även om du håller dig till de 800 kalorierna som rekommenderas. Därför är det viktigt att du håller dig till VLCD/ LCD produkter.

Spelar det någon roll vilken pulverdiet jag väljer?

Vi rekommenderar att du i första hand väljer en så kallad LCD-produkt, det vill säga att energinivån ligger runt 800 kcal istället för 400 kcal som vid VLCD. Det finns inte någon fördel att ligga lägre i energiintag än detta. Lägre energinivå ger även en ökad förlust av muskelmassa trots att viktneidgången totalt inte blir större. Om du föredrar ett VLCD-pulver kan du öka antalet påsar per dag så att du når upp till ett energiintag på 800kcal/dag. Produkterna kan köpas i livsmedelsaffärer, på apotek och hälsokost samt i vissa fall även på internet.

Måste man hålla sig till ett och samma märke av pulver?

Vi rekommenderar att man håller sig till ett och samma märke och inte blandar olika produkter under ett och samma dygn, på grund av olika näringsinnehåll och energinivåer i de olika produkterna. För att komma upp i 800 kcal kan det behövas 4- 7 påsar per dygn beroende på vilken sort man använder. Fördela dem över dygnet som frukost, lunch, middag samt mellanmål och kvällsmål. Däremot så kan du t.ex. äta LCD Modifast en hel dag och sen Nutrilett kommande dag.

Vad finns det för märken?

Att det är en VLCD eller LCD produkt innebär att det är godkänt av livsmedelsverket, det vill säga att produkten kan ersätta annan kost helt näringsmässigt. Antalet påsar som nämns är den mängd som behövs för att komma upp i 400 respektive 800 kcal och få i sig komplett näring.

Exempel för 800 kcal är:

- Modifast	4 påsar per dygn
- Cambridge	5 påsar per dygn
- Noka (mjölkproteinfritt, laktosfritt)	4 påsar per dygn
- Nutrilett shakes (låglaktos)	7 påsar per dygn
- Naturdiet	7 påsar per dygn
- Allévo	7 påsar per dygn

Beroende på vilket märke du väljer finns det olika sorters produkter. Samtliga har pulvershakes, men det finns även LCD produkter i form av t.ex. soppor och puddingar.

Vad kostar dessa produkter?

Kostnaden för pulver är ca 50-60 kr per dag, 250 – 400 kr per vecka.

Hur kan jag förbereda mig?

Ta aktiv del av din behandling! Läs på så mycket du kan om övervikt, fetma och pulverdieten. Skriv ned dina frågor inför läkar-, sjuksköterske- eller dietistbesöket. Det är viktigt att du är väl förberedd inför din dietstart. Att känna sig förberedd och välinformerad är A och O för att du ska orka hålla ut i behandlingen. Det är bra om du en tid innan funderar över sambandet mellan ätbeteende, vikt och hälsa. Det kan vara bra att lära sig mer om näringsinnehåll i mat och dryck. Det finns bra information på livsmedelsverkets hemsida: <http://www.slv.se/>. De svenska näringsrekommendationerna gäller alla. Du kan även hitta mer information på överviktsenhetens hemsida <http://www.orebroll.se/overviktsenhet/patientinfo>.

Får man delta i livsstilsförändringsgrupp under pulverdieten?

Nej tyvärr, inte i dagsläget.

Får man stöd i känslobearbetning?

Nej, men under pulverdieten mår de flesta bra. Det är efter pulverperioden, när man börjar äta igen, som man kan uppleva att det blir väldigt jobbigt i perioder.

Om man upplever hälsobekymmer under pulverdieten, vart vänder man sig?

Vänd dig till läkare eller sköterska på den mottagning som du har kontakt med inför operationen för att se vilket stöd de kan erbjuda under viktnedgången. Har du frågor angående innehåll etcetera i pulverdieten ber vi dig att du tar kontakt med tillverkaren.

Vilka symptom kan man känna under pulverperioden?

Förstoppning/långt mellan avföringarna: Eftersom du äter mycket mindre än vanligt är det helt normalt att du behöver gå på toaletten mer sällan. Om du känner dig förstoppad/har ont vid avföring ska du i första hand tänka på att dricka tillräckligt samt att röra på dig så mycket som möjligt. Om detta inte hjälper kan du fråga din läkare eller apotekspersonal för råd om läkemedel som kan ge lösare avföring.

Diarré/gaser/lös i magen: De flesta pulverdieter är baserade på mjölkprodukter och innehåller mycket laktos. Om du är känslig mot detta kan du reagera med ovanstående symptom. Byt till en produkt som inte är låglaktos, till exempel Nutrilett och Noka, och se om besvären minskar.

Huvudvärk/yrsel: Ofta uppstår dessa symptom då man fått i sig otillräckligt med vätska. Drick minst 2,5 liter per dag utöver pulverdieten.

Frusenhet: Man fryser ofta mer än vanligt när man använder pulverdieten, det beror dels på viktnedgången och bristen på energi men även på att man ofta dricker kall dryck istället för att äta varm mat. Välj varm dryck som kaffe, te eller buljong, klä på dig varmt och rör på dig så mycket som möjligt.

Kan man använda LCD kostersättning om man är typ 1 eller typ 2 – diabetiker?

Ja, men endast i samråd med vårdpersonal.

Tuggummi; vilka kan man äta? Har de laxerande effekt?

Man kan äta alla sockerfria tuggummi men de flesta sockerfria tuggummi har en laxerande effekt, därför bör man undvika överdrivet intag. Tänk även på att tuggandet i sig kan trigga igång hungerkänslorna och öka produktionen av magsyra.

Dålig andedräkt?

Det är vanligt att man får dålig andedräkt, men det går över.

Kan man smaksätta vattnet?

Ja, du kan pressa i lite citron eller lime.

Vad gör man om man blir jättehungrig?

Att vara hungrig är inte farligt. Det är bra att börja vänja sig vid att ha en regelbunden måltidsordning för att öva sig på att identifiera hunger- och mättnadskänslor. Det är viktigt att du tar så många påsar per dag som rekommenderas samt att dricka tillräckligt.

Behöver man äta alla påsar på bestämda tider eller kan man äta allt på förmiddag eller eftermiddag?

Fasta rutiner hjälper dig att klara av pulverperioden med mindre krångel. Samtidigt är denna tid en möjlighet att öva in rutiner kring matintaget som ofta är en kärnpunkt för överviktiga personer. Det är också lättare för kroppen att ta upp näringen om intaget fördelas över flera tillfällen.

Om man har missat exempelvis 2 påsar pulver och märker det när man ska lägga sig, ska man ta 2 påsar på en gång? Eller lagras det som fett då?

Man kan ta en påse i alla fall, även två om man orkar det. Det går bra att inta pulvermåltiden även senare på kvällen. För vissa kan det vara taktiskt klokt att ta en påse lite senare på kvällen för att slippa bli hungrig under natten speciellt om man är uppe sent eller arbetar natt eller skiftarbete.

Vissa pulverprodukter upplevs väldigt söta, vad beror det på?

De innehåller egentligen inte mycket socker, men man upplever dem ofta som söta eftersom man befinner sig i svält under pulverperioden. Man vänjer sig av med söt smak under denna tid. Man kan välja att använda sopporna om dryckerna upplevs för söta.

Hur mycket går jag ner?

Vid strikt användning av denna typ av pulverdiet uppnår en överviktig person i genomsnitt en viktnedgång på 1-2kg per vecka. De produkter som finns på marknaden är lämpliga att använda som enda näringskälla i max 8-16 veckor. Vid behov av större viktnedgång än vad man uppnår med det kan man under en period äta normalkost med energireduktion för att sedan återgå till pulverdieten.

Är det viktigt med fysisk aktivitet?

Ja, det är bra att vara så fysiskt aktiv som möjligt under tiden du använder pulverdieten. Det minskar risken för förstoppning och gör att du lättare går ner i vikt. Vardagsmotion minst en halvtimme per dag i form av t.ex. promenader, trädgårdsarbete eller cykling är lagom. Dessutom är fysisk aktivitet viktigt för att bibehålla muskelmassa under viktneidgången efter operationen.

Hur får jag stöd i min omgivning för viktninskingsarbetet?

När det gäller hur många eller vilka i din omgivning som du vill involvera i ditt arbete med viktninskning, finns det vissa saker du kan fundera kring innan du bestämmer dig. Det finns fördelar och nackdelar med olika tillvägagångssätt. Du kanske känner att du vill berätta för "hela världen" att du tänker gå ned i vikt? Eller så anser du att det är bättre att bara några få av dina närmaste bekanta är de som vet om vad du håller på med? Inget är rätt eller fel, det beror på vad som kan hjälpa just dig att lyckas.

Att ha med några vänner "på tåget" kan vara en fördel när du har tyngre perioder och upplever att du har tappat en del av din motivation. Du kan få stöd och uppmuntran kring de framsteg du redan gjort och som du själv kanske blivit blind inför när det går sämre. Ibland kan du få oväntade reaktioner från omgivningen. Inte alla kommer att reagera positivt på din viktninskning. Vissa kan reagera annorlunda än du förväntar dig. Vissa kommer att visa avundsjuka. Det kan ibland bero på att de själva saknar drivkraft och motivation för att ta tag i eget förändringsarbete vad gäller olika livsstilsfaktorer. Försök att omge dig av de vänner och bekanta som gläds med dig och samtidigt har en realistisk syn på livets olika upp och nedgångar. Att jobba med livsstilsförändringar handlar om att börja, börja om och börja igen.