

Hör av dig till oss om du har frågor!

Leg. dietist Anette Örn Liberg,
Bariatrisk mottagning, Falu lasarett 023-49 94 28

Leg. dietist Caroline Forsberg,
Bariatrisk mottagning, Falu lasarett 023-49 94 35



Region Dalarnas uppgift är att göra Dalarna till en ännu bättre plats att leva på. Vi ansvarar för hälso- och sjukvård, tandvård, kollektivtrafik, hjälpmedel, folkhögskolor och arbetar med folkbildning, forskning, folkhälsa och kultur. Vi arbetar också med utvecklingsfrågor inom infrastruktur, näringsliv, arbetsmarknad och miljö.

Tillsammans arbetar vi för ett hälsosamt Dalarna!



Region Dalarna
Box 712
791 29 Falun
Vasagatan 27, Falun

www.regiondalarna.se



2. Kosten efter bariatrisk kirurgi

Gastric bypass och gastric sleeve

Dietisterna Region Dalarna 2019



Steg 3: Gradvis upptrappning av vanlig mat

- Fortsätt äta regelbundet.
- Prova dig fram vad gäller antal måltider och tidsspannet mellan.
- Låt måltiden ta den tid du behöver för att undvika obehag.
- Drink den största mängden vätska mellan måltiderna. Det är ok att dricka mindre mängd till maten, prova dig fram.
- I takt med att du känner dig trygg med ätandet återinförs trådiga och svårsmälta livsmedel i finfördelad form.
- Gasbildning och känslighet för degiga livsmedel är individuell, prova dig fram!
- Prioritera proteinrika livsmedel i första hand.



Tallriksmodellen
Källa: Livsmedelsverket
www.livsmedelsverket.se

Munhälsa

- Ju fler gånger per dag du äter, desto större risk att få karies.
- Borsta tänderna 2 gånger per dag med 2 cm fluortandkräm i 2 minuter.
- Rengör mellan tänderna 1 gång per dag med t ex tandtråd.
- Skölj munnen med vatten efter måltid eller tugga på ett fluortuggummi eller tuggummi med xylitol.
- Fluorsköljning med 0,2% fluor 1-2 gånger per dag rekommenderas för vuxna.

Fysisk aktivitet

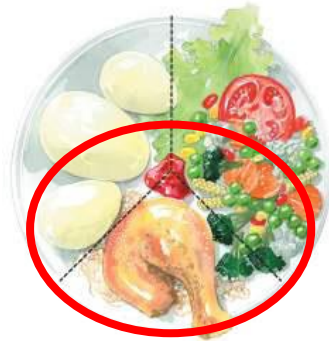
- Att vara fysisk aktiv dagligen är allmänt känt som positivt för hälsan. Rekommendationen är minst 30 min per dag.
- Efter bariatrisk kirurgi har man i flertal studier sett att en förhållandevis stor del av viktnedgången består av minskad muskelmassa. Genom regelbunden träning kan man förebygga nedbrytningen samt öka muskelmassan.
- Styrketräning tillsammans med ett tillräckligt proteinintag är ett bra recept för muskeltillväxt.

Ätandet efter bariatrisk kirurgi

En tid efter operationen kan man äta en "mindre normalportion"

Exempel:

- 75-100g kött, kyckling eller fisk
- 1-3 potatisar
- Sås
- Relativt obegränsat med grönsaker



Att äta stora måltider vid få tillfällen under dagen ökar risken för överätande och dumping. Om man äter sina måltider jämnt fördelade över dagen ger det dessutom jämnare blodsockernivåer.

Precis som innan operationen gäller det att göra skillnad på vardag och fest när det gäller kaloririka livsmedel som godis, fikabröd, snacks, söta drycker och alkohol.

Alkohol

- Endast måttliga mängder med försiktighet!
- Studier tyder på risk för ökat alkoholsug efter bariatrisk kirurgi.
- Efter bariatrisk kirurgi har det visat sig att det tar längre tid innan alkoholen går ur blodet. Se till att ha god tidsmarginal innan du ger dig ut i trafiken!

Protein

Bariatrisk kirurgi medför en reduktion av cirka 20 procent fettfri massa, bland annat muskelmassa. För att undvika allt för stor muskelförlust samt för att man inte skall utveckla näringsbrist rekommenderas att det totala dagliga intaget av protein ligger runt 60-80g.

Proteinrika livsmedel:

- Nöt- och fläskkött (inkl. charkprodukter)
- Kyckling (samt annan fågel)
- Fisk (inkl. konserver som tonfisk och makrill)
- Ägg
- Mejeriprodukter (främst keso, kesella och kvarg)
- Baljväxter (bönor, ärtor och linser)



Livsmedel	Enhet	Protein
Lättmjölk/ fil/ yoghurt naturell	50 g/ 1/2 dl	2 g
Kesella/ Keso naturell/ Kvarg/ Skyr/ ProPud	50 g/ 1/2 dl	6 g
Drickkvarg/ ProPud dryck	1/2 dl	3 g
Ostkaka	50 g	5 g
Leverpastej	1 msk/ 1 skiva	2 g
Pålägg som hårdost, mjukost, rökt skinka	1 msk/ 1 skiva	3 g
Ägg	1 st	6 g
Kött, magert (nöt, fläsk, kyckling, vilt)	50 g	10-12 g
Köttfärs, mager (nöt, fläsk, kyckling, vilt)	50 g	10 g
Köttbullar	50 g	8-9 g
Korv, nyckelhålsmärkt (grill/Falu)	50 g	5-6 g
Kalvsylta/blodpudding	50 g	5-6 g
Fisk (lax, torsk m.fl.)	50 g	8-9 g
Tonfisk (konserv)	50 g	12-14 g
Makrill/sardin i tomatsås	50 g	8-10 g
Fiskbullar	50 g	3 g
Pulverdiet (Modifast)	1 påse	14 g
Proteinbars	55-60 g/st	16-18 g
Quornfärs	50 g	7 g
Tofu	50 g	4 g
Kokta ärtor, linser, bönor	50 g	4-6 g
Mandel, solrosfrön, pistaschnöt	1/2 dl	6-9 g
Valnöt, hasselnöt, cashewnöt	1/2 dl	4-5 g
Fresubin proteinpulver	2 skopor	9 g

Dumping

Tidig dumping är ett fenomen där vätska dras från blodbanan in i tarmen för att "späda ut" söta och/eller fetrika livsmedel.

Sen dumping uppstår vid högt intag av snabba kolhydrater vilket leder till högt blodsocker med påföljande högt insulinpåslag. Detta kan leda till att blodsockret sjunker till låga nivåer.

Tidig dumping

Direkt efter måltid,
pågår ca 30 min

- Matthet/trötthet
- Illamående
- Buksmärta
- Hjärtklappning

Sen dumping

1,5-2,5 tim. efter
måltid

- Svettning
- Hjärtklappning
- Svaghetskänsla
- Förvirring
- Darrning
- Svimning

Exempel på livsmedel som ofta ger dumping:

Glass, korv, grädde, potatismos, pommes frites, söt dryck, feta korvar

Hur man minskar risken för dumping:

- Undvik (större mängder) söta och feta livsmedel.
- Ät långsamt.
- Ät regelbundet (små måltider ofta).
- Undvik större mängd dryck i samband med måltiden.