

Maden efter Gastric Bypass / Gastric Sleeve operation

Til patienter og pårørende

Efter en Gastric Bypass / Gastric Sleeve operation har du en formindsket mavesæk, som gør at du hurtigere bliver mæt. Din mavesæk kan rumme 1-1½ dl ad gangen. Det er vigtigt, at du ikke overspiser, så mavesækken bliver udspilet.

Du skal spise en kost med mindre energi (kJ/kcal), men din krop har stadig behov for en ernæringsrigtig kost. **Proteinrig mad er vigtig.** Protein fremmer sårhelingen, styrker dit immunforsvar og hjælper med at bevare dine muskler. Protein findes i alle former for kød og kødpålæg, fisk og fiskepålæg, æg, magre mælkeprodukter, ost og bønner/linser.

Du vil ikke kunne spise tilstrækkeligt til at få dækket dit behov for vitaminer og mineraler. Du skal derfor spise en kombineret vitamin-mineraltablet dagligt. Desuden skal du tage ekstra jerntilskud, kalk med D-vitamin og B12 vitamin.

Kendetegnende for kostugerne

Uge 1+2: Flydende kost / siet flydende

Uge 3+4: Blød / moset kost

Uge 5: Kost med almindelig konsistens

Kostråd

- Spis mindst 6 måltider om dagen, spring ikke måltider over.
- Du skal spise meget langsomt og tygge maden grundigt. Skær maden i små bidder og tyg 15-20 gange, før du synker. Mavesækken er en muskel, der normalt bearbejder maden til en fin konsistens. Denne funktion er nu borte. For store mundfulde, der ikke er tygget ordentligt, kan sætte sig fast i passagen mellem maven og tarmen. Det kan medføre ubehag som kvalme og opkastning.
- Du skal stoppe med at spise, så snart du mærker, at maven er fyldt. Max. 1-1½ dl ad gangen.
- Drik mellem 1,5 og 2 liter væske pr. dag og kun små mængder af gangen. Lær at drikke i små sip. Drikkevarer skal være sukkerfri og uden kulsyre. Kulsyreholdige sukkerfri drikke kan nydes i små mængder 8 uger efter operationen.
- Spis og drik ikke samtidig. Drik 15 minutter før du spiser, og/eller vent med at drikke til ca. 30 minutter efter måltidet.
- Undgå / begræns indtaget af sukkerholdige madvarer som sodavand, saftvand, slik, chokolade og kage, da de kan give dig dumping.
- Spis fedtfattigt. Fed mad kan give fedtdiarré efter en Gastric Bypass operation, da kroppen ikke er i stand til at fordøje store mængder fedt på en gang.

Maden efter Gastric Bypass / Gastric Sleeve operation

Flydende kost efter Gastric Bypass / Gastric Sleeve (uge 1 og

På operationsdagen må du kun drikke vand, kaffe, te, saftvand uden sukker og bouillon.

Dagen efter operationen og de næste 2 uger må du kun drikke/spise flydende kost. Suppe med fyld eller yoghurt med frugtstykker skal sies.

Giv dig god tid til spisningen, spis/drik små mundfulde af gangen.

Før væskeskema for at huske at drikke/spise nok i løbet af dagen.

Vælg mælkeprodukter med sukkerindhold på højst 6 g/100 ml.

Dagskostforslagene nedenfor indeholder 5000 kJ/ 1.200 kcal og 80 g protein.

Kl. 7.00: 1,5 dl minimælk eller Cocio One.

Kl. 8.00: 1 dl Ylette, Cultura natural, Cheasy yoghurt eller A38.

Kl. 8.30: 1 dl Cheasy drikkeskyr eller kvarkdrik (se opskrift bagerst i hæftet).

Kl. 9.00: 1,5 dl minimælk eller Cocio One

Kl. 10.00: 1 **dl proteindrik** (fordeles evt. over flere små portioner).

Kl. 10.30: 1 dl vand eller light saftvand / kaffe / te.

Kl. 11.00: 1,5 dl minimælk eller Cocio One.

Kl. 12.00: 1 dl grønsagssuppe.

Kl. 13.00: 1 dl Cheasy drikkeskyr eller kvarkdrik.

Kl. 14.00: 1,5 dl minimælk eller Cocio One.

Kl. 15.00: 1 dl vand eller light saftvand / kaffe / te.

Kl. 16.00: 1 **dl proteindrik** (fordeles evt. over flere små portioner).

Kl. 17.00: 1,5 dl minimælk eller Cocio One.

Kl. 18.00: 1 dl grønsagssuppe.

Kl. 19.00: 1 dl Cheasy drikkeskyr eller kvarkdrik.

Kl. 20.00: 1 dl vand eller light saftvand / kaffe / te.

Kl. 21.00: 1 dl minimælk eller Cocio One.

Kl. 22.00: 1 dl Cheasy drikkeskyr eller kvarkdrik.

Maden efter Gastric Bypass / Gastric Sleeve operation

I alt ca. 2 l væske.

Vand, saftevand uden sukker, kaffe og te, bouillon må drikkes frit.

Drikkevarer med alkohol og kulsyre undgås: Sodavand, danskvand, cider mm.

Vitaminer og mineraler

Morgen:

- Vitamin-mineraltablet (LIVOL Multi Total). 1 tablet dagligt.
- Tablet betolvex 1 mg. 1 tablet dagligt.
- 1 Tablet Unikalk Forte, 19 mcg D-vitamin og 400 mg calcium.

Aften:

- 1 Tablet Unikalk Forte, 19 mcg D-vitamin og 400 mg calcium.

Nat:

- Tablet JERN-C 100 mg. 1 tablet dagligt opstart 1 måned efter operation.

(Kalk og jerntablet må ikke tages til samme måltid).

Maden efter Gastric Bypass / Gastric Sleeve operation

Blød kost efter Gastric Bypass / Gastric Sleeve (uge 3 og 4)

To uger efter operationen skal du gå over til at spise blød kost. Denne kost skal du spise i 2 uger.

- Maden skal enten have en naturlig blød konsistens.
- Kartofler, ris, pasta (fuldkorn), grønsager og kød skal moses.
- Groft knækbrød og mørkt rugbrød uden kerner kan indgå i blød kost, men skal tygges meget grundigt.

Se mad der anbefales nedenfor. Maden skal altid tygges godt og spises langsomt. Stop når du føler maven er fyldt op.

Du skal undgå madvarer, der er trådrige, har en hård skorpe eller som kan klumpe / klistre. Disse kan give problemer i overgangen mellem mave og tarm.

Trådrige madvarer

- Asparges (suppe kan sies)
- Den hvide hinde omkring citrusfrugter
- Ananas
- Rabarber
- Broccolistok
- Champignon og svampe
- Tørrede frugt (rosiner, dadler, svesker, figner, abrikoser)

Klistrede madvarer

- Hvide ris
- Pasta / nudler / lasagne
- Hvidt brød / friskbagt brød
- Chips
- Popcorn

Hårde madvarer

- Nødder og mandler
- Peanuts
- Kokos
- Flæskesvær
- Tørstegt og sejt kød samt hårde stegeskorper
- Skindet på fjerkræ og pølser

Brug kun lidt fedtstof, når du tilbereder maden.

Maden efter Gastric Bypass / Gastric Sleeve operation

Levnedsmiddel	Mad der anbefales
Mælk Ost	Skummetmælk, kærnemælk, minimælk. Cocio One, Mathilde kakaomælk 0,4 % uden sukker, Cheasy yoghurt, ylette, skyr, fromage frais og kvark. Oste med max. 17 % fedt (30+), hytteost, friskost.
Kød, fjerkræ og æg	Retter tilberedt af magert kød eller fjerkræ med max. 10-12 % fedt med blød konsistens eller finthakket med kniv. Æggeretter. Blødt pålæg med max. 10-12 % fedt.
Fisk	Alle slags friske fisk og rogn. Fiskepålæg og fiskekonserves uden olie skåret i små strimler.
Fedtstoffer, mayonnaise, dressing og lign.	Minarine fx Lätta og Blå Becel. Begrænset mængde flydende margarine eller olie til stegning. Mayonnaise / remoulade i små mængder. Dressing / sauce med max. 5 % fedt.
Brød, mel og gryn	Mørkt, lyst eller softkerne rugbrød uden hårde kerner og hård skorpe. Groft knækbrød fx Wasa Delikatesse og Rågi. Havregryn, havregrød, øllebrød, fibersund. Fuldkornsrís og fuldkornspasta.
Grønsager og kartofler	Friske: Grønt pynt i små stykker + grønt drys. Kogte: Grønsager uden trevler i små tern eller skiver, kartofler. Avokado og hakkede oliven i mindre mængde.
Frugt og nødder	Friske: Bløde og modne bananer, jordbær. Skrællede æbler, pærer, ferskner, nektariner, kiwi og melon i små tern eller skiver. Citrusfrugter skåret i små bidder og uden frugthinder. Kogte: Frugtgrød uden trevler tilberedt med kunstigt sødestof. Henkogt frugt uden trevler og uden tilsat sukker.
Sukker, slik og snacks	Easis is eller Hjemis light i begrænsede mængder. Kunstige sødestoffer/sødetablet kan anvendes til fx yoghurt, grød, kaffe.
Diverse	Krydderier, sennep, ketchup, tomatpuré, sojasauce, bouillon, eddike.
Drikkevarer	Vand, te, kaffe uden sukker og fløde, light saft, light læskedrikke. Drikkevarer med brus må ikke drikkes før efter 8 uger.

Maden efter Gastric Bypass / Gastric Sleeve operation

Dagskostforslaget nedenfor giver ca. 5000 kJ / 1.200 kcal og 80 g protein (uge 3 + 4)

Mængderne i denne kostplan skal du følge, indtil du har været til samtale hos diætisten på Sydvestjysk Sygehus i Esbjerg.

Morgen	1,5 dl mælk 15 minutter før måltidet. 1. 0,5 skive rugbrød eller 1 stk. knækbrød eventuelt med skrabet minarine og 1 skive ost højst 30+ eller 2-3 skiver blødt eller findelt kød- eller fiskepålæg ELLER 2. 1 dl ylette / Cultura natural / Cheasy yoghurt med fiberdrys ELLER 3. 1 dl havregryn eller øllebrød/havregrød uden sukker med lidt skummetmælk.
Formiddag	1 dl proteindrik (fordeles evt. over flere små portioner). 0,5 skive rugbrød/1 stk. knækbrød eventuelt med skrabet minarine og magert blødt pålæg. Evt. 1/2 stykke frugt.
Frokost	1,5 dl mælk 15 minutter før måltidet. 1/2 skive rugbrød/1 stk. knækbrød eventuelt med skrabet minarine og magert blødt eller findelt kød-, fiske- eller æggepålæg.
Eftermiddag	1 dl proteindrik (fordeles evt. over flere små portioner). 1/2 dl kalorielet frugtgrød uden trevler og hårde bær + 1 dl skyr. Eller se formiddag.
Aften	1,5 dl mælk 15 minutter før måltidet. Ca. 50 g tilberedt blødt / finthakket kød eller fisk. 1-2 spsk. moset kartoffel / kogt ris (fuldkorn) / kogt pasta (fuldkorn). 1-2 tsk. raps-, olivenolie eller oliemargarine. Fedtfattig sovs eller dressing. 1-2 spsk. kogte grønsager uden trevler i små tern eller skiver.
Sen aften	0,5 skive rugbrød/1 stk. knækbrød eventuelt med skrabet minarine og 1 skive ost højst 30+ eller 2 skiver blødt eller findelt kød eller fiskepålæg. 1 dl kvarkdrik eller anden proteinrig drik.
Drikkevarer	Drik 1 liter mælkeprodukt og 2 dl proteindrik i løbet af dagen. Drik mindst 1 liter vand, light saft, light læskedrikke, bouillon, kaffe, te.

Maden efter Gastric Bypass / Gastric Sleeve operation

Vigtige oplysninger

Dumping

Når du er opereret med Gastric Bypass kan du opleve noget der kaldes dumping. Det er ikke farligt, men meget ubehageligt. Du kan blive sløv / træt, få hjertebanken og koldsved, utilpas i maven / luft smerter eller få diarré.

Dumping er et signal om, at du har spist maden på en forkert måde, spist for meget eller spist mad/drikke med for højt indhold af sukker eller fedt.

Du undgår dumping ved:

- ikke at drikke samtidig med at du spiser.
- ikke at spise eller drikke søde/sukkerholdige mad- og drikkevarer.
- spise små portioner dvs. $\frac{1}{4}$ - 1 dl ad gangen.
- spise langsomt.

Forstoppelse

Det er normalt, at du ikke har afføring hver dag efter operationen. Du spiser mindre mængder mad, og det betyder, at du ikke får kostfibre nok. Kostfibre og væske holder maven i gang. Gå på apoteket og køb Movicol. Start dagen efter operationen med Movicol for at undgå forstoppelse.

Alkohol

Du kan drikke alkohol efter operationen. Men vær opmærksom på, at du tåler mindre mængde alkohol, end du plejer. Hvis du er i byen og skal både spise og drikke samtidig, så gør det med stor forsigtighed, da der normalt ikke er plads til både mad og drikke. Ellers gælder de almindelige råd om at drikke 15 minutter før måltidet og vente til 30 minutter efter måltidet.

Kosttilskud

Du SKAL hver dag tage tilskud for at forebygge træthed, knogleskørhed, muskelsmerter og andre problemer der skyldes mangel på vitaminer og mineraler.

Ved kontrollerne efter operationen justeres mængden af kosttilskud afhængig af resultatet af dine blodprøver.

Opskrifter til flydende kost efter Gastric Bypass / Gastric Sleeve

Kvarkdrik (3 dl). Ca. 6 g protein pr. 100 ml

50 g. pasteuriserede helæg (ét portionsbæger)

1 spsk. sukker, sødemiddel eller vaniljesukker

1,5 dl kærnemælk

50 g kvark 5+ eller Skyr eller fromage frais naturel

(1/2 dl appelsinsaft eller juice)

* kan også smages til med koncentreret light saft

Ægget piskes hvidt med sødemiddel/sukker.

De øvrige ingredienser blandes i. Den tilberedte portion opbevares i køleskab.

Pulversuppe til én portion

1 brev pulversuppe kommes i et krus sammen med

2 spiseskefulde skummetmælkspulver.

2 dl kogt vand tilsættes og suppen omrøres.

Maden efter Gastric Bypass / Gastric Sleeve operation

Karolines Køkken færdiglavede supper til én portion

2 dl suppe tilsættes 2 spiseskefulde skummetmælkspulver og varmes op.

NUPO

Hæld 2,5 dl koldt vand eller mælk i en shaker. Kom en portionspose pulver eller en måleskefuld pulver i. Sæt låget på shakeren og ryst grundigt.

Hvis blandingen ikke er rystet helt ud kan den blendes med en stavblender.

NUPO-suppe

Hæld 2,5 dl koldt vand i en shaker. Kom en portionspose pulver eller en måleskefuld pulver i. Sæt låget på shakeren og ryst grundigt.

Hæld blandingen i et krus eller suppeskål. Opvarm suppen i mikrobølgeovn 2 minutter ved 750 w.

Eller

Hæld 2,5 dl kogende vand i en skål.

Kom en portionspose pulver i.

Blend eller pisk blandingen med stavblender eller håndmikser.

Grønsagssupper

De istandgjorte grøntsager eller frosne grøntsager koges i boullonen og findeles i blenderen sammen med lidt af boullonen.

De blendede grøntsager og boullonen kommes tilbage i gryden.

Skummetmælkspulver og mel udrøres i mælken og kommes i gryden sammen med olien eller margarinen. Suppen gives et opkog.

Smages til med salt og krydderier.

Urtepurésuppe

275 g grønsagsblanding fra frost

3,5 dl bouillon

2 dl letmælk

(4 spsk. skummetmælkspulver)

3 spsk. olie eller flydende margarine

2 tsk. mel til jævning

Blomkålssuppe

300 g blomkål

4 dl bouillon

2 dl letmælk

(4 spsk. skummetmælkspulver)

1 spsk. olie eller flydende margarine

1 spsk. mel til jævning

Grønærtesuppe

250 g ærter, frosne

4 dl bouillon

3 dl letmælk

(3 spsk. skummetmælkspulver)

3 spsk. olie eller flydende margarine

2 tsk. mel

Maden efter Gastric Bypass / Gastric Sleeve operation

Brocolisuppe

250 g broccoli
75 g selleri
4,5 dl bouillon
2 dl letmælk (4 spsk. skummetmælkspulver)
3 spsk. olie eller flydende margarine
2 tsk. mel til jævning

Indkøbsliste

Det kan være en god ide at have gjort sig nogle forberedelser til hjemkosten fra sygehuset.

Forslag til indkøbsliste til de første dage

Ylette, Cultura naturel, Cheasy yoghurt, Cheasy drikkeskyr.
Skummetmælk, minimælk, kærnemælk, Cocio One og proteindrik (Apoteket).
Ønsker du at variere med andre mælkeprodukter, vælg da produkter med højst 6 g sukkerarter/100 ml.

Til kvarkdrikken

Pasteuriserede helæg, kærnemælk, kvark 5+, skyr eller fromage frais naturel.
Light saft, appelsin (til appelsinsaft)/citron.

Supper

Karolines køkken karry og tomat suppe.
Knorr Cup a Soup (eller andet fabrikat) eller Knorr suppe 1 liters poser (eller andet fabrikat i legeret suppe) og letmælk.

Man kan også bruge Nupo pulver, eller man kan lave legerede supper fra grunden af. Se opskrifter. Både pulversupperne og de hjemmelavede supper kan laves i forvejen og fryses ned i portioner à 1 eller 2 dl. Supperne må indeholde max 5 gram fedt pr 100 g.

Skummetmælkspulver

Købes i større supermarkeder.

Når du begynder at spise kost med almindelig konsistens:
Husk at bruge indkøbsguiden, dvs.

- vælge fedtfattige produkter.
- vælge produkter med højt indhold af kostfibre.
- vælge mejeriprodukter og drikkevarer uden tilsat sukker.

Motion

Du skal bevæge dig 1/2 - 1 time hver dag: gå, cykle, stavgang, gymnastik, vandgymnastik, svømning, styrketræning, fitness, motionscykel, dans med videre. Motionen hjælper til med at bevare eller styrke muskelmassen. En krop med muskler giver en bedre forbrænding og medvirker til at forebygge vægtøgning.

Vent med hårdere fysisk aktivitet og svømning til du har været til kontrol i Bariatrisk Center.