

Kostråd efter fedmeoperation

Du har nu fået en fedmeoperation.

Denne operation er **hjælp til selvhjælp**.

Generelle råd

- Det er vigtigt, at du lærer signalerne fra din mave at kende, og at du begrænser madportionerne.
- Hav ikke urealistiske forventninger til operationen. Men vær klar, over at et vellykket vægttab er afhængigt af, at du ændrer mad- og motionsvaner.
- Det er vigtigt med støtte og hjælp fra familie og venner. Snak med dem om, hvorledes de kan støtte bedst muligt.
- Søg information både før og efter operationen på vores hjemmeside: **www.molholm.dk / Overvægt / Fedmekirurgi**, så du har de bedste forudsætninger for at tilrettelægge den nye livsstil.

Kosten efter operationen

Du har nu fået lavet en formindsket mavesæk, som gør, at du bliver meget hurtigere mæt end før. Små og hyppige måltider gør, at du taber dig. Specielt i begyndelsen er mavesækken følsom og skal ikke overbelastes.

Gode råd om kosten

Maden skal

- have den rette konsistens, i den flydende og bløde periode
- være i passende små portioner
- spises til faste måltider, anbefaler 5-6 måltider dagligt
- være ernæringsmæssigt rigtigt sammensat



Protein i mælkeprodukter

Varer	Mængde dl	Protein gram	Forhandler
Proteindrik uden tilsat sukker			
Protein ice coffee	1 dl	10 g	www.bodylab.dk
Nutramino Protein XL	1 dl	10 g	www.nutramino.dk
In2zym Protein shake	1 dl	10 g	www.in2zym.com
Protein Boost	1 dl	10 g	www.maxim.dk
Njie ProPud milkshake	1 dl	12 g	www.bodystore.dk

Mælkeprodukter			
Ymer, Ylette	1 dl	5,5 g	Div. supermarkeder
Arla Protein drikke	1 dl	5,6 g	
Drikkeskyr,	1 dl	6 g	
Cheasy protein yoghurt	1 dl	7,3 g	
Barebelles milkshake	1 dl	7,3 g	
Stay Strong protein drink	1 dl	6,0 g	
Stay Strong skyr drink	1 dl	8,7 g	
Cheasy yoghurt	1 dl	3-4 g	
Cocio Light	1 dl	3,5 g	
Kærne-, Mini-, skummetmælk, kefir	1 dl	3,5 g	

Kan bruges når man går på blød kost			
Græsk yoghurt 0,1%	1 dl	9 g	Div. supermarkeder
Arla Protein Pudding og skyr	1 dl	10 g	
Kvark,	1 dl	12 g	
Cheasy frugtskyr	1 dl	9,5 g	
Skyr naturel	1 dl	11 g	
Stay Strong Skyr	1 dl	6 g	
Fromage frais	1 dl	8,7 g	



Proteinberigelse af drikkevarer

Varer	Mængde dl	Protein gram	Kulhydrat gram	Forhandler
Maxim Extreme Protein drik	20 gram rystes sammen med 2 dl skummetmælk	25 g	11,3 g	Div. supermarkeder
Nupo	1 brev rystes sammen med 3 dl skummetmælk	24,3 g	20,2 g	Div. supermarkeder
Protura kan tilsætte alle flydende væsker	10 gram pulver pr. 1 dl væske	5 g	4,3 g	
Adosan Høj protein	10 gram pulver pr. 1 dl væske	10 g	0 g	Apoteket www.adosan.dk www.toft-care.dk
Atpro 300	10 gram pulver pr. 1 dl væske	10 g	0 g	

Bypass: 7 dage på flydende kost
Sleeve: 10 dage på flydende kost

Kosten under indlæggelse og den første periode efter operationen

Under indlæggelsen og 7-10 dage efter operationen skal du være på flydende kost: vand, kaffe, te, light saftevand, suppe, Cheasy yoghurt og proteindrik.

Operationsdagen	Frit vandigt flydende, fx. vand, saft, bouillon, kaffe, the etc.
Før morgenmad	Start med mælk - 1 dl
Morgenmad	1 dl fedtfattigt light surmælksprodukt eller let/minimælk
Formiddag	frugtgrød u. sukker / proteindrik
Frokost	1 dl blendet suppe + ½ dl. let/minimælk
Eftermiddag	1 dl fedtfattigt light surmælksprodukt
Sen eftermiddag	1 dl proteindrik
Aftensmad	1 dl fedtfattigt light surmælksprodukt let/minimælk / blendet suppe
Sen aften	1 dl let/minimælk eller fedtfattigt light surmælksprodukt

Husk at drikke dagligt 1L vand, bouillon, kaffe, te eller sukkerfri/light saftevand, udover det væske der er opgivet i kostplanen.

Den første måned efter operationen skal du have min. 30 gr. protein fra mælkeprodukter, f.eks. kan du hver dag drikke ¾ liter drikkemælk eller vælge andre mælkeprodukter og dermed opnå samme mængde protein.

Efter 2 måneder skæres ned til ca. ½ liter mælkeprodukt om dagen.

Flydende kost

I de første 7-10 dage efter operationen skal ALT, hvad du spiser og drikker, have flydende konsistens. Du er nyopereret, og protein er vigtigt. Mælkeprodukter er en god proteinkilde.

Du skal spise/drikke hver 2. time = ca. 8-10 små måltider, fra du står op, til du går i seng (sæt telefonen til at ringe hver 2. time, så du husker at spise).

Ind imellem skal der drikkes ca. 1 dl vand, sukkerfri saft, kaffe eller the for at sikre, at væskebehovet bliver dækket.

Det betyder at du skal drikke/spise hver time i vågne timer.

Alt, der indtages, tæller som væske.

Du må indtage ½-1½ dl pr. gang (mærk efter i maven, hvornår den er fuld). Bliver du ikke mæt af 1½ dl. så spis/drik hver time i stedet for.

På de følgende sider vil du finde opskrifter på flydende kost, der er nyttige i første periode.

Du skal drikke / spise mindst 2 liter dagligt

Vælg mellem nedenstående – proteindrik skal drikkes hver dag

Proteindrik: ½ liter hjemmelavet (opskrift) eller mælkeprodukter med højt proteinindhold og max 6 g. kulhydrater pr. dl.

Mælk og mælkeprodukter: Cheasy yoghurt, Ymer, Ylette, Yoghurt naturel, Cheasy A-38, Cocio Light, Stay Strong proteindrik. Barebells proteindrik, Milbona skydrik, Skummet/Minimælk, Letmælk, Kærnemælk, skydrik.

Suppe: Klar bouillon, Blendede supper – hjemmelavede (opskrift), eller færdige supper fra (Karoline eller Knorr)

Frugt: Frugtsuppe, Frugtgrød m. kunstigt sødemiddel (hjemmelavet eller færdigkøbt Skælskør) Smoothie (opskrift)

Andet: Grøntsagsjuice, Drikke bouillon, Rynkeby light, Easis saftevand, Fun light, Ribena light o.l., kaffe, the, vand.



Opskrifter – flydende

Proteindrik uden sukker – 1 portion

25 g protein pr. opskrift – drik én opskrift fordelt over dagen eller $\frac{3}{4}$ liter skummet/mini-mælk, Cocio Light om dagen den første måned efter operationen.

Kvarkdrik (25 g protein)

3 dl kærnemælk
50 g skyr
1 dl frugtsaft uden sukker
1 pasteuriseret æg
flydende sødemiddel efter smag

Ymerdrik (25 g protein)

4 dl ymer
1 dl frugtsaft uden sukker
1 pasteuriseret æg
flydende sødemiddel efter smag

Kakaodrik (25 g protein)

4 dl Cocio One
50 g skyr
1 pasteuriseret æg

Koldskål (25 g protein)

2 dl ymer
2 dl kærnemælk
1 pasteuriseret æg
sødemiddel efter smag

Smoothies

Fremgangsmåde: Alle ingredienser blendes sammen

Klassisk – 2 portioner

8 g protein i hele portionen
 $\frac{1}{2}$ dl skyr
 $\frac{1}{2}$ dl mælk
 $\frac{1}{2}$ dl appelsinjuice
100 g frosne jordbær

Jordbær/blåbær – 2 portioner

7 g protein i hele portionen
1 dl Cheasy yoghurt, A-38, ylette
1 dl letmælk
100 g frosne jordbær/blåbær
evt. flydende sødemiddel

Banan – 2 portioner

9 g protein i hele portionen
 $\frac{1}{2}$ dl appelsinjuice
 $1\frac{1}{2}$ dl Cheasy skyryoghurt
1 banan

Jordbærgrød - 4 portioner

500 g jordbær evt. fra frost

1 dl vand

Ca. 2 spsk kartoffelmel

Sødestof efter smag

Fremgangsmåde:

Kog bærrene møre.

Smag til med sødestof. Rør kartoffelmelet ud i 1½ spsk vand.

Hæld jævningen i grøden under omrøring og kog grøden op.

Derefter hældes grøden i en skål.

Æblegrød

- 4 portioner

500 g skrællede æbler

2 spsk vand

Sødestof efter smag

Evt. vaniljekorn

Fremgangsmåde:

Fjern kernehuset og skær æblerne i både.

Kog æblerne og vand i en gryde til de er møre. Rør grøden godt igennem og smag til med sødestof og vaniljekorn.

Grøden hældes i en skål.

Blendet Grøntsagssuppe - 15 portioner

2 g protein pr portion

450 g kartofler

1 spsk olie

200 g knoldselleri i tern

100 g gulerod i skiver

200 g porrer i skiver

1 liter vand

2 terninger grøntsagsbouillon

1 dl. madlavningsfløde 7% fedt

Salt og peber efter smag

Fremgangsmåde:

1. Skræl kartoflerne og rens grøntsagerne
2. Skær kartofler og selleri i tern.
Gulerødder og porrer skæres i skiver
3. Svits grøntsagerne i olie i 2 minutter, til de er klare.
4. Tilsæt vand og bouillonterninger og bring det i kog.
5. Kog suppen ved jævn varme i 5-10 minutter
6. Tag gryden af varmen og lad den afsvale lidt
7. Blend suppen. Stavblender anvendes.
8. Hæld den blendede suppe i en gryde. Tilsæt mælken og bring suppen i kog.
9. Smag til med salt og peber

Bypass: fra 7 dage efter operation, blød kost

Sleeve: fra 10 dage efter operation, blød kost

Efter operationen (blød kost)

1200 kcal – 70 g protein (forslag)

Fra henholdsvis 7.-10. dag kan du spise blød kost. Fast kød skal blendes til en tyk grød. Grøntsager og kartofler skal koges og moses med en gaffel. Alle former for brød, kartoffelmos, ris og pasta **skal** du vente med, til du går på almindelig kost.

Før morgenmaden	1 dl skummet-, minimælk eller Light cacaodrik
Morgen	1 dl øllebrød u.sukker, havregrød eller surmælksprodukt Ca. 1 time efter 1½ dl te eller kaffe med/uden mælk og sødemiddel
Formiddag	1½ dl mælkeprodukt
Frokost	1-1½ blød kost - se evt. udleverede opskrifter. Ca. 1 time efter 1½ dl væske
Eftermiddag	1½ dl surmælkslightprodukt, sukkerfri frugtgrød, budding, sukkerfri og fedtfattig fromage eller smoothie
Sen eftermiddag	1½ dl proteinrig drik
Aften	1 dl (50 g) blendet kød med 1 kartoffel eller ½ dl mosedede grøntsager Ca. 1 time efter 1½ dl mælkeprodukt
Sen aften	1½ dl proteinrig drik eller 1½ dl skummet- eller minimælk

Udover det væske der er opgivet i kostplanen, skal der drikkes ca. ½ liter sukkerfri saft, vand, kaffe, the eller mælk.



Blød kost - skal kunne moses med en gaffel

Fra denne periode skal man skille mad og drikkevarer, da der ikke er plads til både væske og mad i maven.

Det er fortsat vigtigt at du ikke overspiser, idet der kan opstå lækage.

Du skal spise hver 2-3 time = ca. 6-8 små måltider.

Du må indtage ½ - 1½ dl fast føde pr. gang.

Der skal drikkes 2 liter væske om dagen inkl. mælkeprodukterne.

Vælg mellem nedenstående madvarer – proteindrik eller mælk svarende til ½-¾ liter skal drikkes hver dag de første måneder efter operationen. Protein skal indtages til hvert måltid.

Kød: Blendet kød fx. kylling, kalkun og kotelet. Farsretter behøver ikke blendes. Fx. kødboller, forloren hare, millionbøf.

Fisk: Fisk behøver ikke blendes. Fiskefrikadeller, dampet, kogt eller stegt fisk. Torskerogn, makrel i tomat og tun i vand.

Æg: Æg behøver ikke blendes. Blødkogt og hårdkogt æg, omelet, æggekage, æggestand

Kartoffel: Kogt kartoffel. Ikke kartoffelmos.

Grøntsager: Grøntsagerne skal koges og moses godt sammen med grøntsagsvand. Evt. blendes eller køres igennem en persillehakker.

Mager sauce max 5 gram fedt: Jævnet sauce, Magre Karolinesauce, Knorrs pulversauce uden fedtstof.

Mælkeretter: Sukkerfri budding, kærnemælksvælling, mager græsk yoghurt - skyr o.l. 2% eller 0,1% med frugtmos.

Frugt: Bløde frugter som kan moses f.eks. banan, moden melon, henkogt frugt u. sukker.

Det kan være en god ide med sauce til det varme måltid, når der ikke må drikkes til maden. Sauce kan være en jævnet sauce eller købe sauce med et max fedt-indhold på 5%.



Blød kost

Skysovs

- 4 portioner

4 dl sky, suppe eller grøntsagsvand
tilsæt evt. bouillon.

2 spsk. hvedemel rystet/rørt sammen
med vand til jævning .

Der kan i stedet anvendes sovsejævner
eller Maizenamel.

Fremgangsmåde:

Skyen bringes i kog. Jævningen tilsættes
under konstant piskning. Lad sovsen koge
i ca. 5 min.

Tilsæt krydderier efter smag og evt. kulør.
Salt og peber

Grundopskrift på fars:

- 4-5 portioner

250 g hakket oksekød 6 -10%

250 g hakket flæskesmåkød 6 - 0%

1 æg

300 ml vand

75 g havregryn

2 løg i tern

Salt og peber

Fremgangsmåde:

Løget skæres i små tern.

Kødet røres med havregryn, løg og
krydderier.

Tilsæt ægget. Rør vandet i lidt efter lidt til
det har en passende konsistens.

Kold grundsovs/dressing

Mager surmælksprodukt fx. Græsk
yoghurt 0,1%, Fromage frais eller ylette.
Smages til med salt og forskellige krydderi-
er fx. tomatpuré, karry, paprika o.l., hakket
løg hvidløg, citronsaft, tabasco eller andet.

Pulversovse

- 4 portioner

1 brev Pulversovs

3 dl letmælk

evt. persille/estragon eller andet krydderi

Fremgangsmåde:

Pulveret piskes ud i mælken. Blandingen
bringes i kog og koges ca. 1. min. under
omrøring. Tilsæt evt. krydderier.



Blød kost - se flere idéer i udleverede pjece

Torskerognssalat

- 3 portioner

200 g torskerogn

½ dl magert surmælksprodukt

1 tsk. revet løg

Nogle dråber citronsaft

Salt og peber

Fremgangsmåde:

Mos torskerognen med en gaffel og rør den sammen med de øvrige ingredienser.

Smag til med salt og peber.

Serveres med et par hårdkogte æggebåde.

Pyntes evt. med karse eller lidt snittet grøn salat.

Æggestand

- 2 portioner

2 æg

1 dl mager mælk

1 tsk salt

Evt. et drys hvid peber

Fremgangsmåde:

Æggene piskes let sammen med mælk, salt og peber og sies. Hældes over i en smurt form, dækkes til med stanniol.

Formen sættes i vandbad i gryde eller ovn (160° C) ved svag varme i ca. ½ time. Æggemassen må ikke koge.

Variation: Kom lidt kogt blomkål eller broccoli i æggestanden inden kogningen. Æggemassen kan også steges som røræg på panden.

Serveres med kold sauce.

Bypass: fra 14 dage efter operation

Sleeve: fra 18 dage efter operation

Almindelig mad

1200 kcal – 80 g protein (forslag)

Morgen ½ rugbrød m. 30 g. kødpålæg/25 g ost
 eller
 1 groft knækbrød m. 30 g. kødpålæg/25 g ost
 eller
 2 dl light yoghurt / surmælksprodukt m. drys
 eller
 1 dl havregryn m. mælk

Formiddag ½ skv. Rugbrød + 30 g. kødpålæg/fiskepålæg/25 g ost +
 agurk, tomat, gulerod m.m. + evt. ½ stk. frugt

Frokost Gentag formiddag

Eftermiddag ½ skv. rugbrød + 30 g. kødpålæg/fiskepålæg + evt. ½ stk. frugt

Aften 50-100 g magert kød, fisk, fjerkræ + lidt grøntsager
 + 1 lille kartoffel / 1 dl kogt ris / 1 dl kogt pasta +
 fedtfattig sovs/dressing

Sen aften ½ skv. rugbrød m. 30 g. kødpålæg / fiskepålæg

Drikkevarer ½ l mælkeprodukt (ca. 20 g. protein) + 1 l sukkerfri væske
 f.eks vand, kaffe, the, light saft eller sodavand light

Denne plan kan bruges de første par måneder, hvor du skal lære at spise små hyppige måltider.

Bypass: fra 14 dage efter operation

Sleeve: fra 18 dage efter operation

Almindelig mad

Sammensyningerne på tarmene er nu groet helt sammen. Maden skal tygges grundigt og være fedt- og sukkerfattig. Hvis du er lidt nervøs for at komme igang, kan du starte med blød mad og gradvist gå over på almindelig mad.

Da du er nyopereret, er det vigtigt, at du:

- spiser meget langsomt
- spiser meget små mundfulde – som en fingernegl
- tygger maden mange gange, før du synker – ca. 20 gange
- drikker små mundfulde

Nogle madvarer kan give problemer i passagen mellem den lille mavesæk og tarmen. Så forsøg dig frem med små portioner

- blødt hvidt brød
- rundstykker
- kyllinge- og svinekød i hele stykker (skal skæres i bittesmå stykker)
- æbler og pærer m. skræl
- pølser
- ris, pasta og kartoffelmos

Sukker- og fedtholdig mad skal begrænses til et minimum pga. dumpingrisiko og mavesmerter/diarré.

Når man spiser, må der ikke opstå ubehagelige symptomer, hvilket betyder, at du enten har spist maden på en forkert måde eller spist sukker og fedt i for store mængder.

Du skal spise hver 3 time = ca. 6 små måltider. Du må indtage 1 - 1½ dl. fast føde pr. gang (ca. ½ skive rugbrød m. ekstra pålæg eller 1 lille kartoffel + lille frikadelle + ½ kogt gulerod).

Drik 1½ liter væske i løbet af dagen. Undgå at drikke til maden og mærk altid efter om maven er fuld.

Efter 5-6 uger kan du gradvist spise større portioner mad. Du vil også kunne tåle det meste mad, blot du spiser langsomt. Sukker- og fedtholdige madvarer vil fortsat være svære at tåle. Spis sundt, proteinholdigt, groft, grønt og varieret. Det vil altid være individuelt hvor store portioner mad man kan spise, eller hvor meget fedt og sukker man kan tåle.

Husk, vitaminer og mineraler !

1 Multivitamin 50+ (følg anbefalingen på det enkelte produkt).

2 Unikalk Forte.

1 Jern (Jern C eller Ferrodurette eller Aminojern Forte).

B12 vitamin (Betolvex/Vibeden enten som injektion hver 3. mdr. **eller** 1 stk. tablet daglig). Begge produkter er receptpligtige, der bliver indsendt en recept til apotekte, når du bliver udskrevet.

Eller der kan vælges produkter fra Fitforme.

www.fitforme.dk

Gastric Sleeve Support + : 1 WLS Optimum (Multivitamin)
2 Calcium Soft Chew eller tablet

Gastric Bypass Support + : 1 WLS Forte (Multivitamin)
2 Calcium Soft Chew eller tablet

Tips og gode råd

- Spis 6 måltider om dagen (hver 3. time), spring aldrig et måltid over
- Spis sukkerfattigt og fedtfattigt iht. indkøbskortet
- Spis langsomt og tyg 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.
- Spis af små tallerkner. Anret maden portionsvis.
- Stop med at spise, så snart du mærker, at maven er fuld / mæt.
Max 1-1½ dl mad ad gangen
- Drik 15-30 minutter før måltidet, eller ½ time efter.
Der er ikke plads til både væske og mad på samme tid.
- Drik 1½ - 2 liter sukkerfri væske. Heraf højst ½ l mælk
- Fortvivl ikke, hvis du synes, spisesituationen er svær. Det synes de fleste, men det kan læres, selvom det tager tid.
- Bevæg dig ½-1 time hver dag: gå, cykle, stavgang, gymnastik, vandgymnastik, svømning, styrketræning, fitness, motionscykel, dans mv.
- En krop med muskler giver en bedre forbrænding af maden end en krop med fedt.

Kulhydrater

Kulhydrater	Findes i:
HURTIGE (sukker)	Fx : Sukker Druesukker Honning Frukt Juice Mælkeprodukter
MIDDELHURTIGE (stivelse)	Fx : Brød m. hvedemel Risengryn Hvide ris Pasta Kartofler
LANGSOMME (kostfibre)	Fx : Rugbrød Brød m. rugmel Havregryn Tørrede bælgfrugter Grøntsager – især de grove Brune ris, grov pasta

Når man har fået lavet en gastric bypass operation er det vigtigt at begrænse mængden af de **HURTIGE** og **MIDDELHURTIGE** kulhydrater. Disse kulhydrater giver dumping i for store mængder.

For at undgå dumping er det vigtigt, at man til hvert måltid spiser af de **LANGSOMME** kulhydrater.

Man undgår også dumping ved at spise en blanding af de hurtige/middelhurtige og de langsomme.

Dumping

Dumping opstår typisk når man har spist for mange ”Hurtige og middelhurtige kulhydrater”. Ca. 15 minutter efter, at man har spist, opstår der symptomer som hjertebanken, kvalme, hovedpine, tunghedsfølelse m.m.

Symptomerne forsvinder i reglen efter 1-2 timer, hvor man har været nødt til at lægge sig. Oplevelsen kan være meget voldsom, og man kan let blive bange.

Nedenfor er angivet hvilke madvarer man skal være særligt opmærksom på i forhold til dumping. Det er individuelt, i hvilke mængder man tåler de enkelte fødeemner, før der opstår dumping. Det er en god idé at afprøve fødeemnerne, så du lærer din grænse at kende. **Dumping er ikke farligt, men meget ubehageligt.**

Sukker	Mejeriprodukter
Sukker, farin, flormelis Honning, marmelade, pålægschokolade Vingummi, bolcher, lakrids, karameller Lys chokolade, fyldte chokolader Sodavandsis, flødeis, yoghurtis Sodavand, saftvand, appelsin- og æblejuice Brug lightprodukter hvor det er muligt	Alm. kakaomælk Yoghurt, drikkeyoghurt, koldskål Brug lightprodukter hvor det er muligt
Frugt	Brød / kiks / morgenmadsprodukter / ris
Alle former for frugt. Spis ikke mere end 1 håndfuld ad gangen – vent 2 timer før du spiser frugt igen	Wienerbrød, kage, fedtfattig kage, små kager, alm. kiks og grovkiks af enhver slags. Morgenmadsprodukter med mere end 13 g. sukker. Hvedebrød, rundstykker og andet brød bagt af primært hvedemel, risengrød, jasminris, basmatiris

Vær også opmærksom når du kombinerer madvarerne.

Fx. jordbær med mælk og sukker – 1 rundstykke og 1 glas mælk – morgenmadsprodukt med mælk og sukker – franskbrød med marmelade/honning m.m.

Fedt

Man kan også få en ”slags” dumping (fedtmave) af at spise for fed mad og for meget mad, her er symptomerne mere karakteriseret af ”ondt i maven”, evt. efterfulgt af diaré. Disse symptomer varer typisk i mange timer, efter man har spist fed mad.

Ernæringsrigtig kost

Kulhydrat, fedt og protein

■ Kulhydrat:

Spis kulhydrater, der indeholder vitaminer til hvert måltid

Kulhydrater med vitaminer: grøntsager, bælgrugter, rugbrød, groft franskbrød, groft knækbrød, frugt, kartofler, ris og pasta.

Kulhydrater uden vitaminer: sukker, slik, kage, kiks, chokolade, sodavand, kakao-mælk, sukkersødede saft- og mejeriprodukter, hvidt brød (spis eller drik 1-2 x ugen i små mængder).

■ Fedt:

Usundt fedt: smør, flødeost, fed fløde, fedt, svine- og oksekød, pølser, bacon, kage og kiks.

Sundt fedt: alle former for planteolier fx. rapsolie, olivenolie, oliemargarine, fede fisk, nødder og avocado.

■ Protein er kroppens byggesten. Proteinerne bruges til at opbygge bl.a. muskler, hormoner og immunforsvaret.

Derfor er det nødvendigt at få proteiner nok hver dag. Du skal have ca. 80 gram om dagen.

Hvis du får mindre end 80 g protein om dagen (se 1200 kcal forslag), er det muskler du taber og ikke fedt. Sørg for først at spise den mad, der indeholder proteiner.

Proteiner findes i alle former for kød og kødpålæg, fisk og fiskepålæg, fjerkræ, æg og magre mejeriprodukter:

Okse- svine- og lammekød, kylling, kalkun, and, alle slags fisk, fiskekonserves, rejer og andre skaldyr

Æg: æggekage, kogte eller stegte æg

Fedtfattige skære- og smøreoste, hytteost, surmælksprodukter, kvark, let/mini/skummet og kærnemælk

Bælgrugter: hvide-, brune bønner, kikærter, linser, edamame bønner

Proteiner i udvalgte madvarer	Mængde/tilberedt	g protein
Kødprodukter:		
Mager pålæg	15 g/ 1 skive	3 g
Leverpostej max.10% fedt	25 g	3 g
Farsretter	100 g	20 g
Magert kød og fjerkræ	100 g	25 g
Fiskeprodukter:		
Alle slags fisk	125 g	25 g
Makrel i tomat	40 g	6 g
Tun i vand	50 g	12 g
Torskerogn dåse	30 g	7 g
Røjer	50 g	12 g
Oste:		
Skæreost 30+/17%	25 g	7 g
Hytteost/rygeost	30 g	4 g
Smøreost	20 g	5 g
Salattem/feta 21 g fedt	30 g	6 g
Æg:		
Æg - helt	1 stk/ 60 g	7 g
Mælkeprodukter:		
Græsk yoghurt/skyr	100 ml	9 g/11 g
Ymer/Ylette	100 ml	6 g
Drikkemælk og Yoghurt	100 ml	4 g - 5 g
Kakaomælk u. sukker	100 ml	4 g - 5 g
Hjemmelavet p-drik	100 ml	6 g
Kornprodukter:		
Rugbrød	50 g/ 1 skive	3 g
Havregryn	30 g	4 g
Knækbrød	15 g/ 1 tyk skive	2 g
Bulgur	30 g	3 g
Quinoa	30 g	4 g
Bælgfrugter:		
Hvide bønner udblødte / dåse	100 g	7,4 g
Brune bønner udblødte / dåse	100 g	7,5 g
Kidneybønner udblødte / dåse	100 g	7,5 g
Butterbeans udblødte / dåse	100 g	7,5 g
Kikærter udblødte / dåse	100 g	6 g
Alle slags linser / tørret vægt	50 g	13 g
Alle linser i dåse	100 g	5-9 g
Edemame bønner	100 g	11 g

Sørg for først at spise den mad, der indeholder proteiner.

Kosten 6 måneder efter operationen

6 måneder efter operationen kan du spise ca. 1500 kalorier om dagen.
For at minimere risikoen for protein, vitamin og mineralmangel, skal du **ALTID** spise sundt og proteinrigt efter en gastrisk bypass operation.

Kostplan 1500 kalorier

Morgen

vælg imellem :

- 1) 1 dl havregryn eller 1½ dl Rugfras + 2 dl minimælk
- 2) 1 skive rugbrød eller
2 skiver groft knækbrød (evt. Wasa sport) 1½ skive ost 30+ /
skrabet smøreost / 1 tsk. marmelade
Evt 2 dl minimælk en ½-1 time efter
- 3) 2½ dl surmælksprodukt m. 1 dl mysli

Formiddag

½ bolle / ½ rugbrød m. 2 skiver pålæg + (1 stk frugt)

Frokost

Vælg imellem

- 1) 1 skive rugbrød
- 2) 1 stk. grovbolle
- 3) 2 skiver groft knækbrød
+ 2-3 skiver pålæg
+ Salat / grøntsager
2 dl minimælk en ½-1 time efter

Eftermiddag

½ bolle / ½ rugbrød m. 2 skiver pålæg + (1 stk. frugt)

Aften

Vælg imellem

- 1) 1-2 kartofler
- 2) dl kogte ris
- 3) 1 dl kogt pasta
+ 1 stk fedtfattigt kød max 10% (ca. 100-150 gr. tilberedt) / fisk
(ca. 125 g. tilberedt) ½ tallerkenfuld kogte eller rå grøntsager
tilberedt i 1 tsk olie eller oliemargarine pr. pers.
2 dl skummetmælk en ½-1 time efter

Sen aften

1 bolle / 1 skive rugbrød m. 3 skiver pålæg + evt. (1 stk. frugt)

Drikkevarer

se side 19

Ost Hvis osten er 45+/ 24% eller 30+/ 18% skal mængden begrænses til max 25-30 g. ost om dagen – vælg at spise osten til et bestemt måltid og vælg en ost du kan lide – brug en vægt.

Kosten 12 måneder efter operationen

12 måneder efter operationen kan du spise ca. 1800 kalorier om dagen.
For at minimere risikoen for protein, vitamin og mineralmangel, skal du ALTID spise sundt efter en gastrisk bypass operation.

Kostplan 1800 kalorier	
Morgen	1 skive rugbrød eller 1 grovbolle eller 2 skive groft knækbrød minarine – pålæg m. max 10 g fedt (læs varedeklarationer) eller 1½ dl. havregryn m. kunstigt sødemiddel og skummetmælk
Formiddag	1 skive rugbrød eller ½ grovbolle eller 2 skive groft knækbrød m. minarine og pålæg m. max 10 g. fedt (læs varedeklarationer)
Frokost	3 halve skiver rugbrød m. minarine og pålæg max 10 g. fedt (læs varedeklaration) + agurk, tomat, gulerod
Eftermiddag	1 skive rugbrød eller 1 grovbolle eller 2 skive groft knækbrød m. minarine og pålæg m. max 10 g. fedt (læs varedeklarationer)
Aften	100-200 g. grøntsager (løg, porrer, gulerod, blomkål, hvidkål, broccoli, ærter, champignon, salat, tomat, agurk, rodfrugter m.m) Du kan svitse grøntsagerne i 1 spsk olie og krydderier eller koge grøntsagerne eller spise dem som almindelig salat/råkost m. 1 spsk olie som dressing + 2 kartofler eller 100g. kogt ris eller 100 g kogt pasta + 150 g. magert kød (kylling, kalkun, hakket og reelt kød m. max 5-10 % fedt, alt slags fisk og skaldyr + ½ dl fedtfattig sovs (se pjece)
Sen aften	1 frugt + ½ skive rugbrød eller groft knækbrød m/pålæg
Drikkevarer	Du må gerne drikke eller spise ½ l. skummetmælk/surmælksprodukt (Ylette eller Cheasy yoghurt) dagligt eller 1 glas mælk + 1 glas juice. Vand, sodavand light, Fun light, te og kaffe må drikkes frit

Max 2-3 stk. frugt dagligt.

Ost Hvis osten er 45+/ 24% eller 30+/ 18% skal mængden begrænses til max. 25-30 g. ost om dagen – vælg at spise osten til et bestemt måltid og vælg en ost du kan lide – brug en vægt.

Nyttige oplysninger

Ubehag efter måltid: dumping, fedtmave, overspisning, hurtigspisning. Symptomerne er ikke farlige, men meget ubehagelige. Symptomerne er koldsved, hjertebanken, tunghedsfølelse, kraftige mavesmerter og diarré. Ubehag er et signal om, at du har spist maden på en forkert måde, eller spist mad, du ikke kan tåle.

du undgår ubehag ved:

- ikke at spise eller drikke søde produkter
- at spise langsomt
- at spise eller drikke små portioner.
- ikke at spise fed mad
- 1 - ½ dl ad gangen
- at tygge maden grundigt

Forstoppelse: Det er normalt, at der ikke er afføring hver dag efter operationen. Du spiser mindre mængde mad, og det betyder, at du ikke får kostfibre nok, som ellers holder maven i gang. Afføring sjældnere end hver 3. dag, regnes for forstoppelse. Der kan købes receptfrie afføringsmidler på apoteket. Fx. Laktulose.

Alkohol: Du kan drikke alkohol efter operationen. Men vær opmærksom på, at du tåler mindre alkohol, end du plejer. Hvis du er i byen og skal både spise og drikke samtidigt, bør det gøres med stor forsigtighed, da der normalt ikke er plads til både vådt og tørt. Ellers gælder det almindelige råd om at drikke 15-20 min. før måltidet eller 1-2 timer efter.

Graviditet: Der er fortsat stor usikkerhed om, hvorvidt et hurtigt og kraftigt vægttab kan påvirke fostret i negativ retning. Det kan derfor ikke tilrådes at blive gravid det første år efter operationen, da der netop i denne periode er et meget stort vægttab.

Fysisk aktivitet: Det er vigtigt, at du ikke blot ændrer spisevaner, men også øger dit aktivitetsniveau. Hvis du ikke allerede motionerer, tilrådes det, at du starter langsomt op efter operationen. Med tiden skal du gerne nå op på 1 times motion om dagen. Typen og intensiteten af motionen betyder mindre.

Vitaminer og mineraler:

Efter operationen spiser du meget mindre mad end tidligere, hvilket giver utistrækkeligt med vitaminer og mineraler. Tag en vitaminpille hver dag og spis den til det mest fedtrige måltid, fx. aftensmaden. På den måde optages vitaminerne fra pillen bedst.

Husk at ingen vitaminpille kan erstatte sund mad. **Hver dag skal du spise magert kød, fisk, grøntsager, frugt, groft brød og magre mejeriprodukter.**

Nyttige links

Når du er opereret med gastric bypass, vil det ofte betyde, at helt nye madvaner skal indlæres.

Maden skal som hovedregel være fedtfattig og sukkerfattig. Hvis man ikke lægger madvanerne om, er der set eksempler på at vægttabet bliver meget lille.

Nedenfor er der links til hjemmesider og kokebøger, til dig der er opereret.

www.diabetes.dk

Diabetesforeningens kokebøger er yderst velegnede, kan købes på apoteket.

På hjemmesiden er det muligt at printe nogle af opskrifterne.

Forslag til is, slik og sødemidler kan printes fra denne hjemmeside.

www.hjerteforeningen.dk

Hjerteforeningens kokebøger er til at bestille over nettet. Det er muligt at printe nogle af opskrifterne.

www.2gangeomugen.dk

Er en opskriftside med fisk. Man kan tilmelde sig nyhedsbrev med 2 fiskeopskrifter om ugen.

www.voresmad.dk

Landbrug og fødevarers opskriftside også her kan man tilmeldes et nyhedsbrev med opskrifter hver uge.

Andre nyttige hjemmesider:

www.kalorietabel.dk

www.madlog.dk

www.madital.dk

www.altomkost.dk

www.motion-online.dk

www.lifesom.dk

