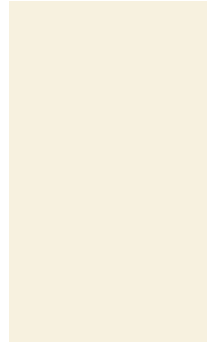


# Adipositas Kirurgi

Laparoskopisk Gastrisk Bypass ©JFL



Patientinformation



PRIVATHOSPITALET  
MØLHOLM A/S

# Indhold

Generelt om svær overvægt .....	Side 3
Forudsætninger for operation	
Udredning inden operation .....	Side 4
Forbehandling inden operation .....	Side 5
Operationen .....	Side 6
Risici ved operation .....	Side 8
Efter operationen .....	Side 9
Udskrivelse	
Kontakter .....	Side 10
Kostråd efter gastrisk bypass .....	Side 11
Kosten under indlæggelse og den første uge .....	Side 12
Opskrifter – flydende .....	Side 14
2. uge efter operationen .....	Side 16
3. uge – almindelig mad .....	Side 20
Tips og gode råd .....	Side 23
Kulhydrater .....	Side 24
Dumping .....	Side 25
Ernæringsrigtig kost .....	Side 26
Kosten 6 måneder efter operationen .....	Side 28
Kosten 12 måneder efter operationen .....	Side 29
Nyttige oplysninger .....	Side 30
Nyttige links .....	Side 31

# Generelt om svær overvægt

Aktuelt er forekomsten af svær overvægt stigende i Danmark og udgør et tiltagende problem, da svær overvægt giver anledning til en øget risiko for udvikling af andre sygdomme, bl.a. hjertekarsygdomme, type 2 sukkersyge, lungesygdomme, galdesten samt belastningssygdomme i leddene. Tilstanden, som ofte medfører nedsat livskvalitet. Konventionelle behandlinger (kostvejledning, fysisk aktivitet og farmakologisk behandling) har beske-

den effekt i behandlingen af svært overvægtige patienter.

Kirurgisk behandling af svær og meget svær overvægt har derimod vist sig at give et vedvarende vægttab, reducere følgesygdommene og give en forbedret livskvalitet, hvilket er årsagen til, at der nu er øget fokus på dette indgreb.

Kirurgisk behandling tilbydes kun patienter med svær overvægt, fedme klasse II og III og er således ikke en kosmetisk operation.

Klassifikation	BMI kg/m <sup>2</sup>	Risiko for følgesygdomme
Undervægt	<18,5	
Normal vægt	18,5 – 24,9	Middel
Overvægt	25 – 29,9	Forhøjet
Fedme klasse I	30 – 34,9	Moderat forhøjet
Fedme klasse II	35 – 39,9	Svært forhøjet
Fedme klasse III	> 40	Meget svært forhøjet

*Beregning af BMI (Body Mass Index): kropsvægt i Kg / højde i meter x højde i meter.*

## Forudsætninger for operation

Kirurgisk behandling af svær overvægt kommer først på tale, når konventionel behandling er forsøgt og har vist sig resultatløs, og når sygdommen har udviklet sig, så den medfører øget sygelig-

hed og påvirker livskvaliteten. I Danmark og internationalt er der enighed om kun at tilbyde personer med fedme klasse II og III kirurgisk behandling.

## Udredning inden operation

Ved den primære kontakt til Privathospitalet Mølholm foretages vurdering, om patienten overholder kriterierne for kirurgisk behandling. Hvis dette er tilfældet, bliver patienten indstillet til forundersøgelse. På undersøgelsesdagen vil patienten blive undervist af teamets læger om de kirurgiske metoder, resultater og evt. risici samt den nødvendige forbehandling og kontrol.

Der vil blive foretaget en individuel undersøgelse hos vores mediciner og kirurg. Vores diætist vejleder om kost før og efter operationen. Teamets koordinerende sygeplejerske orienterer om det videre forløb, herunder forbehandlingen inden operationen, samt forløbet efter operationen.

# Forbehandling inden operation

For at begrænse risikoen ved fedme-operation og lette forløbet er det meget vigtigt at være velforberedt inden operationen.

## **Dette indebærer:**

- Øget motion
- Omlægning af kostvanerne
- Vægttab inden operationen

Teamets diætist og sygeplejerske vil være behjælpelige med forberedelserne til operationen.

Der vil således blive udarbejdet en kostplan, som skal følges nøje. Under hele forløbet vil teamets medarbejdere være i kontakt med dig.

# Operationen

Den operation, som skal foretages, kaldes laparoskopisk gastrisk bypass og udføres med kikkert (laparoskop).

Formålet med operationen er et blivende vægttab på 60-70 % af overvægten, hvilket medfører, at livskvaliteten afgørende forbedres, og de fedme-relaterede sygdomme og symptomer reduceres.

## Operationen virker på tre måder:

1. Begrænser fødeindtagelsen. Da mavesækken formindskes, således at den kun kan indeholde små mængder, vil det medføre, at der fremover kun kan indtages små måltider. Indtages for store måltider, medfører dette ubehag og opkastninger.
2. Begrænser fødevalget. Visse fødeemner tåles dårligt, f.eks. sukker og fedt. Indtages disse fødeemner, medfører det ubehag, mavesmerter og svimmelhed.
3. Begrænser optagelsen af føde. Da størsteparten af mavesækken og den øverste del af tyndtarmen forbikøres (bypasses), vil det reducere optagelsen af sukker og fedtstoffer og dermed reducere kalorieoptagelsen.

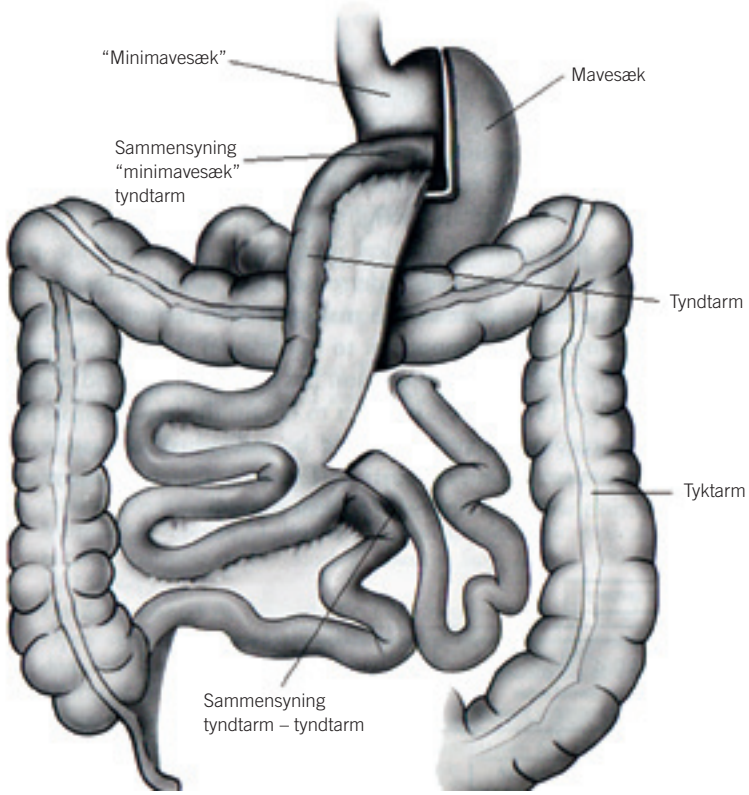
## Teknik:

Tegningen næste side viser, hvordan tarmsystemet ser ud efter operationen. Ved kikkertoperationen, som udføres gennem fem 1 cm små huller, skilles den øverste del fra resten af mavesækken.

Tyndtarmen deles ca. 75 cm nedenfor tolvfingertarmen, og den nedre del kobles nu til "minimaven". Ca. 100 cm nedenfor "minimaven" sys tyndtarmene sammen. Herved forbikøres mavesækken, tolvfingertarmen og den øverste del af tyndtarmen. Maden løber fra "minimaven" direkte ned i tyndtarmen og forenes først 100 cm nede med galdesyrene og bugspytkirtlens enzymer.

Operationen varer ca. 45 minutter.

# Laparoskopisk Gastrisk Bypass ©JFL



# Risici ved operation

Den største fare ved gastrisk bypass er lækage ved sammensyningerne og blodpropper i ben og lunger.

## Lækage

Optræder oftest inden for de første 4-5 dage. Symptomerne er mavesmerter, feber og hurtig puls. Er der mistanke om lækage, vil den første undersøgelse normalt være en ny kikkertundersøgelse (laparoskopi).

## Blodpropper

Kan optræde efter alle operationer, men er hyppigere hos overvægtige. Man forebygger blodpropper ved at give blodfortyndende medicin og ved hurtigt at få patienterne ud af sengen. Dette er begrundelsen for, at patienten allerede på operationsdagen skal være ude af sengen.

## Blødning

Optræder sjældent, men kan medføre ny operation.

## Lungebetændelse

Forekommer hyppigt efter operation og forebygges ved at være oppe af sengen så meget som muligt.

Inden for 1 måned efter operationen påtager Privathospitalet Mølholm sig behandling af evt. medicinske og kirurgiske komplikationer, der måtte opstå i forbindelse med operationen. Privathospitalet Mølholm kan imidlertid ikke påtage sig ansvaret for sygdomme, opstået under eller efter indlæggelsen, og som ikke er relateret til indlæggelsesårsagen.

# Efter operationen

Efter operationen vil du vågne på sengeafdelingen med et iltkateter i næsen, som har betydning for iltning af blodet. Blodtryk og iltning bliver løbende kontrolleret, og der gives væske via et drop på håndryggen. Normalt er der ingen slanger eller dræn.

## **På operationsdagen:**

Der kan være smerter i kroppen og skuldrene de første dage efter operationen. Derfor bliver der givet smertestillende medicin under og efter operationen, således at smerterne ikke hæmmer dig i at være oppe.

Allerede på operationsdagen må du begynde at drikke vand, saft, te, kaffe m.m., men undgå at drikke for hurtigt og for meget – blot en mundfuld ad gangen.

## **1. dag efter operationen/ udskrivelsesdagen**

Det er vigtigt at komme ud af sengen og tilbringe minimum 6-8 timer oppe. Gør det i flere omgange og hvil dig ind imellem.

## **Husk:**

Du må få ca. 1500 ml vand, te, kaffe, sukkerfri saft, bouillon, Cheasy-yoghurt, tomatsuppe. Herudover hjemmelavet proteindrik eller Fortimel. Noter det, du spiser og drikker. Ingen fast føde.

# Udskrivelse

Du får udleveret smertestillende medicin til de første dage og en recept på vitaminer, kalk og B12 vitamin, som fremover skal indtages for at undgå mangelsygdomme.

Behandlingen inkluderer ét års kontrol, hvor teamets diætist og sygeplejerske vil være i løbende kontakt med dig via mail eller telefon. Kontrol 4 og 12 mdr. efter operationen foretages hos lægen og diætisten.

Du skal selv ringe i god tid og bestille kontrollen hos vores organkirurgiske sekretærer, hverdage kl. 9-15 på telefon +4575832099.

## Hvis der efter udskrivelsen opstår:

- Pludseligt indtrædende mavesmerter
- Vejrtrækningsbesvær
- Feber
- Rødme, hævelse, tiltagende ømhed og/eller sivning fra sårene, skal der tages kontakt med egen læge eller vagtlæge.

## Privathospitalet Mølholm

Brummersvej 1- 7 . DK-7100 Vejle

Tel. +4575832099

Fax +4575835350

www.molholm.dk

**Kirurger:** Jens Fromholt Larsen  
Uffe Raundahl

**Mediciner:** Jens Peter Kroustrup

**Diætister:** Hanne Møller  
E-mail: hannemoller@msn.com  
mobil +4524401215  
Kirsten Buhl  
E-mail: kbu@molholm.dk  
mobil +4520578889

**Sygeplejersker:** Lisbeth Liebmann  
E-mail: lil@molholm.dk  
mobil +4541445552  
Lizzi Stavnsbjerg  
E-mail: liz@molholm.dk  
mobil +4520578898

# Kostråd efter gastrisk bypass

Du har nu fået en gastrisk bypass operation. Denne operation er **hjælp til selv-hjælp**.

## 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. Diskuter med dem, hvorledes de kan støtte bedst muligt.
- Søg information både før og efter operationen, 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. Det er vigtigt, at mavesækken ikke bliver udspilet. Specielt i begyndelsen er den følsom og skal ikke overbelastes.

## Gode råd om kosten

Maden skal

- have den rette konsistens
- være i passende små portioner
- spises til faste måltider
- være ernæringsmæssigt rigtigt sammensat

# Kosten under indlæggelse og den første uge efter operationen

Under indlæggelsen og den første uge efter operationen skal du være på flydende kost: vand, kaffe, te, light saftvand, suppe, Cheasy yoghurt og proteindrik.

<b>Operationsdagen</b>	Frit vandigt flydende, f.eks. vand, saft, bouillon, kaffe, the etc.
<b>Dag 1-7</b>	Frit flydende f.eks. Cheasy yoghurt, kaffe, te, saft, suppe, bouillon, hjemmelavet proteindrik, Protin eller Fortimel
<b>Morgenmad</b>	1 dl fedtfattigt surmælksprodukt, Cheasy yoghurt eller let/minimælk
<b>Formiddag</b>	frugtgrød u. sukker / blendet suppe
<b>Frokost</b>	1 dl blendet suppe + 1 dl. let/minimælk
<b>Eftermiddag</b>	Gentag frokost
<b>Aftensmad</b>	1 dl fedtfattigt surmælksprodukt, Cheasy yoghurt, let/minimælk
<b>Sen aften</b>	1 dl. let/minimælk eller Cheasy yoghurt

Husk at drikke dagligt 1-2 l vand, bouillon, kaffe, te eller sukkerfri/light saftvand (f.eks. Fun light).

Den første måned efter operationen skal du have proteindrik. I stedet for proteindrik kan du hver dag drikke  $\frac{3}{4}$  liter skummet/minimælk, Cocio light eller Cultura light, og du vil opnå samme mængde protein. Efter den første måned, skæres ned til ca.  $\frac{1}{2}$  liter mælkeprodukt om dagen.

## 1. uge – Flydende kost

I den første uge efter operationen skal ALT, hvad du spiser og drikker, have flydende konsistens. Da du er nyopere- ret, er protein vigtigt. Magre mælkepro- dukter 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 spi- se). Ind i mellem skal der drikkes lidt vand, sukkerfri saft, kaffe eller the for at sikre, at væskebehovet bliver dækket.

Alt, der indtages, tæller som væske den 1. uge.

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 op- skrifter på flydende kost, der er nyttige i den 1. uge.

## Du skal drikke / spise 2-2½ liter dagligt

### Vælg mellem nedenstående – proteindrik skal drikkes hver dag

**Proteindrik:** 1 stk. Nutridrink protein, ½ liter Protin eller ½ liter hjemmelavet (opskrift)

**Mælk og mælkeprodukter:** Cheasy yoghurt, Letvægter yoghurt, Minimum yog- hurt, Jogging yoghurt, Drikkecultura light, Ymer, Ylette, Yoghurt naturel, Cheasy A-38, Cocio light, Mathilde Café choco light, Hirtshals kakaomælk uden sukker, Skummet/Minimælk, Letmælk, Kærnemælk

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

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

**Andet:** Grøntsagsjuice, Drikke bouillon, Rynkeby light, Isis saftevand, Fun light, Fresch, Kaffe, Thé, 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/minimælk, Cocio light om dagen den første måned efter operationen.

#### Kvarkdrik (25 g protein)

3 dl kærnemælk  
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 light  
50 g kvark  
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

1 g protein i hele portionen  
1 dl appelsinjuice  
100 g frosne jordbær  
1 banan

#### Jordbær/blåbær – 2 portioner

5 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

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

#### Power smoothie – 2 portioner

5 g protein i hele portionen  
100 g frosne hindbær  
1 dl Cheasy yoghurt, ylette, A-38  
1 dl letmælk  
evt. 1 tsk flydende ginseng  
evt. flydende sødemiddel

# Frugtgrød

## Jordbægrød

### - 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 kartoffelmellet 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

2 dl. skummetmælk

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

## 2. uge efter operationen (blød kost):

**1200 kcal – 70 g protein (forslag)**

I anden uge kan du spise blød kost. Fast kød skal blendes til en tyk grød. Grøntsager og kartofler skal koges og moses med en gaffel. Kartoffelmos, ris og pasta skal du vente med til 3. uge.

<b>Før morgenmaden</b>	1 dl skummet-, minimælk eller cocio light
<b>Morgen</b>	1 dl øllebrød, havregrød eller surmælksprodukt Ca. 1 time efter 2 dl te eller kaffe med/uden mælk og sødemiddel
<b>Formiddag</b>	1½ dl mælkeprodukt
<b>Frokost</b>	1 dl blendet magert kød, ½ dl kogte og mosede grøntsager eller 1 æg anvendt til rørræg eller omelet med 2 spsk. kogte og mosede grøntsager, ca. 1 time efter 1½ dl saftevand light eller minimælk
<b>Eftermiddag</b>	1½ dl surmælksprodukt, sukkerfri frugtgrød, budding, sukkerfri og fedtfattig fromage eller smoothie
<b>Sen eftermiddag</b>	1½ dl proteinrig drik
<b>Aften</b>	1½ dl blendet kød med 1 kartoffel Ca. 1 time efter 1½ dl mælkeprodukt.
<b>Sen aften</b>	1½ dl proteinrig drik eller 2 dl skummet- eller minimælk

Derudover skal drikkes ca. ½ liter sukkerfri saft, vand, kaffe, the eller mælk  
Desuden: 1 multitabs 50+ og 2 Unikalk Forte

## 2. uge – blød kost

Fra denne uge 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 1½ liter væske om dagen plus mælkeprodukterne.

**Vælg mellem nedenstående madvarer – proteindrik eller mælk svarende til ¾ liter skal drikkes hver dag den første måned efter operationen. Protein skal indtages til hvert måltid**

**Kød:** Blendet kød f. eks. kylling, kalkun og kotelet. Farsretter behøver ikke blendes. F. eks. 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, æggecake, æggestand

**Kartoffel:** Kogt eller bagt 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, Knorr pulversauce uden fedtstof.

**Mælkeretter:** Sukkerfri budding, kærnemælksvælling, Mager græsk yoghurt 2 % eller 0,1 % med frugtmos.

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 fedtindhold på 5%

## 2. uge – 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 sov-  
sen 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 -10 %

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 f. eks. Græsk  
yoghurt 0,1%, Fromage frais eller ylet-  
te. Smages til med salt og forskellige  
krydderier f.eks. tomatpurè, karry, pap-  
rika o.l., hakket løg hvidløg, citronsaft,  
tabasco eller andet.

### Bearnaise/hollandaise sovs fra Knorr

#### - 4 portioner

1 brev Bearnaise/hollandaise sovs fra  
Knorr

3 dl letmælk

evt. persille/estragon eller andet kryd-  
deri

#### Fremgangsmåde:

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

## 2. uge – blød kost

### 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.

## 3. uge - almindelig mad

I 3. uge efter operationen kan du begynde at spise helt almindelig mad. Sammen-syningerne på tarmene er nu groet helt sammen. Maden skal tygges grundigt og være fedt- og sukkerfattig. Hvis du er den forsigtige type, 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. Du må gerne spise de nedenfor nævnte madvarer, men vent til 3 uger efter operationen

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

**Frarådes indtil 3. uge:** Kartoffelmos, ris og pastaretter (f.eks. lasagne). Disse madvarer er for "bløde" og giver dermed risiko for overspisning.

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 ½ - 1½ dl. fast føde pr. gang (ca. ½ skive rugbrød m. pålæg eller 1 lille kartoffel + lille frikadelle + ½ kogt gulerod).

Drik 1½ liter væske i løbet af dagen. Mærk altid efter om maven er fuld.

**Vælg mellem nedenstående madvarer – proteindrik eller mælk svarende til  $\frac{3}{4}$  liter skal drikkes hver dag den første måned efter operationen. Protein skal indtages til hvert måltid**

Rugbrød (uden kerner i 3. uge), alle typer groft knækbrød, fiskepålæg, fedtfattigt kødpålæg, æg, magre mejeriprodukter, kogte, svitsede og rå grøntsager, salat, frugt uden skræl, fiskeretter, frikadeller af 6% fars, krebinetter, hakkebøf, kyllingefilet, kalkun, kartofler.

Efter 4 - 5 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 !**

**1 Multitabs 50+**

**2 Unikalk Forte**

**1 Ferroduretter**

– hver dag.

## Almindelig mad fra 3. uge

**1200 kcal – 80 g protein (forslag)**

<b>Morgen</b>	<p>½ rugbrød m. kødpålæg / 15 g ost  <i>eller</i>            1 groft knækbrød m. kødpålæg / 15 g ost  <i>eller</i>            2 dl Cheasy yoghurt / surmælksprodukt m. drys  <i>eller</i>            1 dl havregryn m. mælk</p>
<b>Formiddag</b>	<p>½ skv. rugbrød + kødpålæg / fiskepålæg / 15 g. ost +            agurk, tomat, gulerod m.m. + ½ stk. frugt</p>
<b>Frokost</b>	Gentag formiddag
<b>Eftermiddag</b>	<p>½ skv. rugbrød + kødpålæg / fiskepålæg + ½ stk. frugt</p>
<b>Aften</b>	<p>100 g magert kød, fisk, kylling, kalkun + 1 dl grøntsager            + 1 lille kartoffel / 1 dl kogt ris / 1 dl kogt pasta +            fedtfattig sovs/dressing</p>
<b>Sen aften</b>	<p>½ skv. rugbrød m. kødpålæg / fiskepålæg</p>
<b>Drikkevarer</b>	<p>½ l let/minimælk + 1 l sukkerfri væske f.eks vand, kaffe,            te, Fun light eller sodavand light</p>

Denne plan kan bruges den første tid, hvor du skal lære at spise små hyppige måltider.

# Tips og gode råd

- Spis 6 måltider om dagen (hver 3. time), spring aldrig et måltid over
- Spis sukkerfattigt og fedtfattigt
- 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 20-30 minutter før måltidet, eller 1 time efter.  
Der er ikke plads til både væske og mad på samme tid.
- Drik 1½ - 2 liter sukkerfri væske ved siden af maden. 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 – du kan altså spise mere

# 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

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 hjer-tebanken, 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 føde-emner, 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, saftevand, appelsin- og æblejuice	Kakaomælk – skummet, let og sød Kakaomælk m. reduceret suktermæng- de Yoghurt, drikkeyoghurt, koldskål
■ Brug lightprodukter hvor det er muligt	■ 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 15 g sukker. Hvedebrød, rundstykker og andet brød bagt af primært hvedemel, risengrød, jasminris, basmatiris

**Vær også opmærksom når du kombinerer madvarerne. F.eks. 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 diarré. 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, rugbrød, groft franskbrød, groft knækbrød, frugt, kartofler, ris og pasta.

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

### ■ Fedt:

**Usundt fedt:** smør, ost, fløde, fedt, svine- og oksekød, pølser, bacon, kage og kiks.

**Sundt fedt:** alle former for planteolier f.eks. rapsolie, olivenolie, Becel, 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, 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

## Proteiner i udvalgte madvarer

	Mængde/tilberedt	g protein
<b>Kødprodukter:</b>		
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
<b>Fiskeprodukter:</b>		
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
Rejer	50 g	12 g
<b>Oste:</b>		
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
<b>Æg:</b>		
Æg – helt	1 stk/ 60 g	7 g
<b>Mælkeprodukter:</b>		
Græsk yoghurt/skyr	100 ml	9 g/11 g
Ymer/Ylette	100 ml	6 g
Drirkemælk og Yoghurt	100 ml	4 g
Kakaomælk u. sukker	100 ml	4 g
Apotekets p-drik opblandet 1:1	100 ml	8 g
Hjemmelavet p-drik	100 ml	6 g
<b>Kornprodukter:</b>		
Rugbrød	50 g/ 1 skive	3 g
Havregryn	30 g	4 g
Knækbrød	15 g/ 1 tyk skive	2 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 havrefras + 2 dl minimælk
- 2) 1 skive rugbrød eller  
2 skiver groft knækbrød (evt. Wasa sport) 1½ skive ost 30+ / skrabet smøreost / 1 tsk. marmelade / honning  
Evt 2 dl minimælk
- 3) 2½ dl surmælksprodukt m. 1 dl mysli

**Formiddag** ½ bolle / ½ rugbrød m. 2 skiver pålæg + 1 stk frugt

**Frokost** Vælg imellem

- 1) 1½ skive rugbrød
- 2) 1½ stk grovbolle
- 3) 2 skiver groft knækbrød

+ 2-3 skiver pålæg  
2 dl minimælk  
+ Salat / grøntsager

**Eftermiddag** ½ bolle / ½ rugbrød m. 2 skiver pålæg + 1 stk. frugt

**Aften** Vælg imellem

- 1) 1-2 kartofler
- 2) 1½ dl kogte ris
- 3) 1½ dl kogt pasta

+ 1 stk fedtfattigt kød max 10% (ca. 100-150 gr. tilberedt) / fisk (ca. 125 gr. tilberedt) ½ tallerkenfuld kogte eller rå grøntsager tilberedt i 1 tsk olie eller oliemargarine pr. pers. + 2 dl skummetmælk

**Sen aften** ½ bolle / ½ rugbrød m. 2 skiver pålæg + evt. 1 stk frugt

**Drikkevarer** se side 29

**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 frugt + 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 frugt + 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. 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

**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

**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 eller drikke små portioner.
- 1 - ½ dl ad gangen
- at spise langsomt
- Ikke at spise fed mad
- 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. F.eks. 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, f.eks. 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.**

Du får ved udskrivelsen efter operationen en recept på B12 vitaminer, som din egen læge skal give dig hver 3. måned. Dette gives som injektion.

# 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](http://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](http://www.hjerteforeningen.dk)**

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

## **[www.opskrifter.nu](http://www.opskrifter.nu)**

På Kræftens Bekæmpelses hjemmeside kan kokebøgerne bestilles. Det er muligt at printe nogle af opskrifterne.

## **[www.2gangeomugen.dk](http://www.2gangeomugen.dk)**

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

## **[www.svinegodt.dk](http://www.svinegodt.dk)**

Slagteriernes opskriftside også her kan man tilmeldes et nyhedsbrev med opskrifter hver uge.

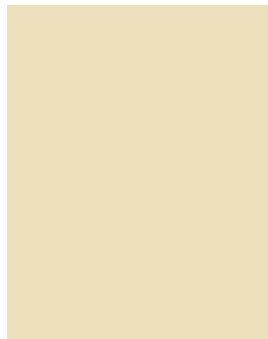
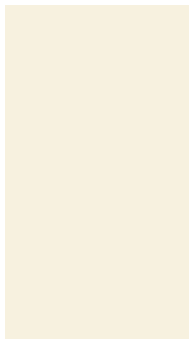
## **Andre nyttige hjemmesider:**

**[www.kalorietabel.dk](http://www.kalorietabel.dk)**

**[www.madlog.dk](http://www.madlog.dk)**

**[www.altomkost.dk](http://www.altomkost.dk)**

**[www.motiononline.dk](http://www.motiononline.dk)**



PRIVATHOSPITALET  
MØLHOLM A/S

Privathospitalet Mølholm A/S  
Brummersvej 1 . DK-7100 Vejle . Tlf. +45 75 83 20 99 . Fax +45 75 83 53 50 . [www.molholm.dk](http://www.molholm.dk)