

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



Källa: Pixabay

Lågenergidiet inför kirurgi

De flesta med uttalad övervikt har mycket fett i levern och runt tarmarna. Behandling med lågenergidiet i pulverform under fyra veckor före operationen minskar leverns storlek och fettet i bukhålan. Detta underlättar i hög grad operationen.

Viktnedgången reducerar också risken för sårinfektioner och gör det lättare för dig att komma igång efter operationen. Det är önskvärt att man går ner ca 10 procent av vikten innan operationen, men viktnedgången kan variera mellan olika personer.



Lågenergidiet i praktiken

Behandlingstiden är vanligen 4 veckor före operationen. Det finns olika typer kostersättningsprodukter i pulverform till exempel Modifast, Naturdiet, Nutrilett och Allevo.

Du bör äta det antalet portioner som motsvarar cirka 800 - 1100 kcal dagligen. Väljer du Modifast innehåller 4 portioner cirka 900 kcal. Väljer du ett annat märke kan de bli fler portioner per dag.

Låt det gå cirka 3 timmar mellan måltiderna.

En portion kostersättningspulver blandas i regel med 2-2½ dl kallt vatten. Vispa eller skaka pulver och vatten till pulvret har löst sig helt. Följ instruktionerna på förpackningen.

Pulverdiet finns i olika konsistenser och smaker. Modifast finns t ex som shake, soppa, pudding, gröt, pasta, nudlar och färdig dryck. Modifast kan beställas på www.modifast.se eller köpas på apotek.

Allevo kan köpas på apotek eller i vissa hälsokostbutiker. Naturdiet och Nutrilett kan köpas i vissa livsmedelsaffärer

Vid livsmedelsöverkänslighet bör du höra av dig till dietist för att diskutera vilken produkt du bör välja.

Vätskeintag

Utöver pulverdieten bör du dricka cirka 1-2 liter vätska per dygn. Lämpliga drycker är vatten, mineralvatten, kaffe, te (utan socker, honung eller grädde) samt buljong (pulver eller tärning).

Alkoholhaltiga drycker bör undvikas ca 8 veckor före och 8 veckor efter operationen.

Biverkningar

Huvudvärk och yrsel kan förekomma. Det är viktigt med tillräckligt vätskeintag.

Vid frusenhet kan du dricka varm dryck och klä dig varmt.

Det är naturligt att toalettbesöken minskar under pulverdiet. För att förebygga förstoppning kan du blanda 2 teskedar hela linfrön i ett glas med vatten, låt det stå en stund innan du dricker/äter blandningen. Du kan även tillsätta linfrön till Modifast gröt. Läkemedel mot förstoppning t ex Inolaxol eller Laktulos finns att köpa receptfritt på apotek.

Viktigt

- Ät ingenting utöver pulverdieten!
- Upplever du energibrist eller kraftig hunger, ta extra kostersättningsprodukt!
- Rör på dig varje dag!

Har du diabetes?

Om du har diabetes som behandlas med läkemedel behöver medicindosen justeras. Kontakta diabetessjuksköterska eller läkare på vårdcentralen innan du påbörjar lågenergidieten!

Använder du Waran?

Om du använder Waran behöver PK-värdet kontrolleras oftare än vanligt under perioden med lågenergidiet. Kontakta sjuksköterska eller läkare på vårdcentralen/ medicinmottagningen.