

## 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](http://www.regiondalarna.se)



## 1. Kosten efter bariatrisk kirurgi, vecka 1 - 3

### Gastric bypass och gastric sleeve

Framtagen av: leg. Dietister Anna-Lena Skinnars Selgeryd och Anette Örn Liberg.  
Reviderad 2022 av leg. Dietist Caroline Forsberg.



## Långsam upptrappning

I Region Dalarna rekommenderar vi en relativt långsam upp-trappning av maten under de första 3 veckorna. Efter denna tid har du säkert börjat hitta den kosthållning som du mår bäst av.

I den här foldern hittar du förslag på hur du kan äta under upp-trappningen.

## Vitamin- och mineraltillskott

Efter bariatrisk kirurgi minskar både intaget och upptaget av olika vitaminer och mineraler. För att kompensera för detta är dagliga tillskott av multivitamin- och mineralpreparat nödvändigt:

- Mitt val kvinna, Apoteket Kvinna eller motsvarande (dosering som det står på burken)
- Betolvex®/Betolvidon® tablett, läkarrecept (1 tablett per dag på morgonen)
- Kalcipos-D-forte® eller Calcichew-D-forte®, läkarrecept (1 tablett per dag på morgonen)
- Duroferon® eller Niferex®, läkarrecept, endast kvinnor i fertil ålder (1 tablett varannan dag på kvällen)

**Du kommer behöva fortsätta med vitamin- och mineraltillskott resten av livet!**

Det finns alternativ till ovanstående tillskott som du kan läsa mer om på [www.baricolbariatrics.se](http://www.baricolbariatrics.se) och [www.modifast.se](http://www.modifast.se). Dessa vitamin- och mineraltillskott kan inte förskrivas av läkare och tas istället för de tillskott som beskrivs ovanför.

## Egna anteckningar

### **Mellanmål**

Se mellanmål 1

### **Middag**

Se lunch

### **Kvällsmål**

1 kokt ägg och 1 knäckebröd eller 100 gram ostkaka och 1 msk sylt eller mixade bär.

## **Gasbildande livsmedel**

Gasbildande livsmedel kan ge obehag den första tiden efter operationen. Vilka livsmedel och mängder som ger ökad gasbildning är individuellt, men vanligast är:

- Olika sorters kål
- Mycket lök ( t.ex. gul lök, purjolök, vitlök)
- Baljväxter (t.ex. ärtor, bönor, linser)
- Kolsyrad dryck
- Tuggummi

## **Vätska**

Det kan vara svårt att få i sig vätska i samband med måltiderna. Däremot kan du dricka vatten, te och buljong i fri mängd mellan måltiderna. Försök dricka cirka 1,5 liter per dag.

Drick lite åt gången och att dricka ur en flaska med "pipkork" till exempel en sportflaska kan ibland underlätta.

## **Alkohol**

Alkohol tas mycket snabbare upp i kroppen efter operationen och även små mängder kan leda till hög alkoholkoncentration i blodet. Du bör därför dricka alkoholhaltiga drycker med försiktighet.

## **Steg 1: Flytande kost (vecka 1)**

- Ät varannan till var tredje timme i början.
- Ät cirka 5-6 måltider per dag, och se till att utnyttja hela dagen. Starta med frukost på morgonen även om du inte är hungrig.
- Undvik alltför söta eller feta livsmedel då dessa kan leda till dumping.
- Låt gärna måltiderna ta cirka 20 minuter.
- Ät med tesked om du har svårt att äta långsamt.

- Använd gärna pulverkost i början! Blanda med lätt- eller mellanmjölk istället för vatten då detta ger ett högre proteinintag.
- Prova dig fram med vilka volymer du kan äta åt gången! 1 – 2 ½ dl per måltid är vanligt i början efter operationen.
- Om det känns bra kan du efter 3-4 dagar testa att äta en knäckemacka med mjukt pålägg.

### Exempel på en dag med flytande kost:

#### Frukost

1,5-2 dl mjölk, fil, yoghurt, välling eller pulverkost.

#### Mellanmål

Pulverkost eller smoothies

Smoothie: Mixa frukt och bär med fil eller yoghurt samt kvarg eller keso.

#### Lunch

1,5-2 dl slät soppa eller pulverkost.

Mixa gärna ner 50 gram av följande förslag i soppan: färs, kött, kyckling, skaldjur, fisk, ägg, keso eller kvarg. Mjölk i soppan istället för vatten ger högre proteinhalt.

#### Mellanmål

Pulverkost eller smoothies.

#### Middag

Se lunch.

#### Kvällsmål

Se frukost.

## Steg 2: Kost med mjuk konsistens (vecka 2-3)

- Fortsätt äta långsamt och regelbundet cirka 5-6 gånger per dag.
- Välj mat som går att finfördela med gaffel, till exempel färsrätter, fiskbullar, nyckelhålmärkt korv, kalvsylta, fisk, äggröra, kokt potatis, rotfrukter och broccoliblomma.
- Mat som inte går att mosa sönder med gaffel kan mixas med hjälp av stavmixer eller matberedare.
- Knäckebröd utan hela korn och frön som tuggas till mjuk konsistens går bra att äta. Välj mjuka pålägg, till exempel nyckelhålmärkt leverpastej, makrill i tomat, bredbar ost och kokt ägg.

### Exempel på en dag med mjuk mat:

#### Frukost

1-2 dl mjölk, fil, yoghurt eller välling och ½-1 knäckebröd med mjukt pålägg *eller* 1-2 dl gröt med mosad frukt eller sylt och lite mjölk.

#### Mellanmål 1

Mosad frukt eller pulverkost eller smoothies med frukt, bär, kvarg, keso eller proteinpulver.

#### Lunch

50-75 gram köttfärslimpa, nyckelhålmärkt falukorv, fiskbullar eller fisk, 1 kokt potatis, kokta rotfrukter eller mixade grönsaker och lite sås.