



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



Kosten efter kirurgisk behandling av fetma

Upptäppning: vecka 1-4

Dietisterna Region Dalarna 2019



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

Har du frågor och funderingar kring kosten efter operationen kan du kontakta:

Leg. dietist Anette Örn Liberg
Bariatrisk mottagning Falu lasarett, telefon 023-49 94 28

Leg. dietist Caroline Forsberg
Bariatrisk mottagning, Falu lasarett, telefon: 023-49 94 35

Framtagen av:
Leg. dietist Anna-Lena Skinnars Selgeryd och Anette Örn Liberg

Reviderad 2019 av Inger Nilzen

Steg 2: Kost med mjuk konsistens (vecka 2-4)

- Fortsätt äta långsamt och regelbundet cirka 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.

Långsam upptrappning

I Region Dalarna rekommenderar vi en relativt långsam upp-trappning av maten under den första månaden. Efter den första månaden 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)
- Behepan® 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 och www.modifast.se. Dessa vitamin- och mineraltillskott kan inte förskrivas av läkare och tas istället för de tillskott som beskrivs ovanför.

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 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.

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.