

Kostråd den første måneden etter gastrisk sleeve-reseksjon

Flytende kost og myk mat



Dette heftet gir deg råd om hva og hvordan du bør spise den første måneden etter operasjon.

Hensikten med kostrådene er:

- ✓ å gi magesekken din tid til å leges og å venne seg til mat igjen
- ✓ å unngå eller begrense symptomer som refluks, oppkast, smerte og kvalme
- ✓ å sikre best mulig væskeinntak slik at du holder deg godt hydrert og best mulig proteininntak slik at du beholder muskelmassen under vektnedgangen

Stikkord

- ✓ **Tid** (spis langsomt)
- ✓ **Konsistens** (mat må ha konsistens som grøt eller yoghurt før du svelger)
- ✓ **Mengde** (små porsjoner; slutt å spise ved 'signal' om at det er nok)
- ✓ **Matvarevalg** (proteinrikt, magert, lite sukker og mat med riktig konsistens)
- ✓ **Måltidshyppighet** (spise 5-7 ganger per dag, jevnt fordelt)
- ✓ **Drikke** (minst 1,5 liter daglig)



Dag 0-1: Klare og tyntflytende væsker*

På sykehuset regner vi operasjonsdagen som dag 0. De første dagene etter operasjonen er tilstrekkelig væskeinntak det viktigste. Målet er at du drikker minst 1-1½ liter. Det kan være vann, saft, klar eplejuice og buljong. Juice og/eller sukkerholdig saft bør begrenses til ½ liter. Unngå kullsyreholdig drikke. Bruk 15 min på 1 dl. Dersom du ikke får signal om at du er mett/magesekken er full, skal du stoppe etter 1 dl drikke.

* Følg retningslinjer og individuelt tilpassede råd gitt ved sykehuset der du ble operert.



Dag 2-14: Flytende kost

Flytende kost er skånsom for magesekken og fordøyelsen, og bidrar til at du får i deg nok væske. Målet er 1½ -2 liter til sammen.

Konsistens

De første to ukene skal måltidene være flytende og i starten uten klumper/biter. Benytt sil ved behov. Etter hvert kan måltidene ha mer tyktflytende konsistens (som yoghurt) og eventuelt små/myke biter. Bruk stavmikser, blender eller tilsett væske for å få den konsistensen du behøver. For å gjøre det enkelt, kan du bruke posesuppe eller 'rett i koppen'-supper med **proteinberikning** (se avsnittet *Protein*).



Mengde

En porsjon tilsvarer 1-2 dl drikke eller mat (f.eks. suppe, yoghurt). Du skal ikke presse på med mer mat dersom kroppen gir signal om at du har spist nok. Da vil du unngå refluks, oppkast eller skader på restmagesekken. Stopp etter 2 dl suppe/yoghurt/drikke dersom du ikke får signal om at du er mett.

Opptappingstiden man behøver i forhold til konsistens på maten og porsjonsmengde (1-2 dl), varierer fra person til person.

Måltidsvarighet

Spis sakte og ha fokus på selve måltidet. I begynnelsen skal du bruke 15-30 min på en porsjon.

Måltidshyppighet

Det bør ikke gå mer enn to timer mellom måltidene i denne fasen, til sammen 6-7 måltider per dag.

Eksempel på flytende kost (opptil yoghurt-konsistens)

Frokost

1-2 dl magert melkeprodukt, f.eks. yoghurt, lettmelk, Styrk melk, kulturmilk, Cultura, Biola, eller proteindrikker som Skyr proteindrikk, Yt proteindrikk, eller lignende

Mellommåltid

1-2 dl melkeprodukt (se frokost), eventuelt bytt ut 1 dl med 1 dl fruktsuppe/uttynnet juice/tynn smoothie

Lunsj

1-2 dl suppe, proteinberiket (se avsnitt *Protein*)

Mellommåltid

1-2 dl melkeprodukt (se frokost), eventuelt bytt ut 1 dl med 1 dl fruktsuppe/uttynnet juice/tynn smoothie

Middag

1-2 dl proteinberiket suppe

Mellommåltid

1-2 dl melkeprodukt (se frokost), eventuelt bytt ut 1 dl med 1 dl fruktsuppe/uttynnet juice/tynn smoothie

Kveldsmat

1-2 dl melkeprodukt (se frokost), eller 1-2 dl proteinberiket suppe

**HUSK! For å komme opp i
minst 1½ liter væske må du
drikke mellom måltidene.**



Dag 14-30: Fra moset, myk mat til normalkost

Etter ca. to uker kan du gradvis gå over til moset/myk mat. Det vil si mat som kan moses med gaffel eller gjennomtygges til 'grøt.'

Bruk knekkebrød med økende grad av hele korn og frø, og etter hvert ristet brød.

Start med smørpålegg og andre myke pålegg. Du kan spise egg, fiskepålegg, leverpostei, det meste av kjøttpålegg som har <10% fett og ost med <20% fett.

Grønnsaker, frukt og bær som er lettfordøyelig kan prøves i små mengder. Start med godt kokte grønnsaker. Banan kan være en fin frukt å starte med.

Middagsmaten bør ikke være kompakt. Fisk tåles ofte bedre enn kjøtt. Start med produkter som fiskeboller, fiskepudding, fiskekaker, laks. Bland fisk/kjøtt, kokte grønnsaker, litt potet og kraft/mager saus.

Ved behov moses maten med blender eller gaffel for riktig konsistens. Tåler du middagsmat dårlig, kan du spise proteinberiket suppe eller knekkebrød med proteinrikt pålegg i stedet, i denne fasen.

Den første måneden bør du **unngå:**

- ✓ mat som ikke lar seg gjennomtygge (f.eks. hele nøtter, sitrusfrukt, skall fra frukt, mat med lange fibre)
- ✓ mat som er tungt å fordøye (f.eks. rødt kjøtt)
- ✓ mat som er fettrik (f.eks. rømmegrøt)
- ✓ mat som er klebrig/deigete (f.eks. mykt brød, pannekaker, ris og pasta)

Det er veldig viktig å tygge hver munnfull godt! Maten passerer magesekken uten elting, så tennene dine må gjøre grovarbeidet.

Ikke spis og drikk samtidig. Du bør stoppe å drikke 15 minutter før du skal spise, og vente minst 15 minutter etter et måltid før du drikker.



Eksempel på dagsmeny med moset/myk mat

Frokost

1-2 dl tynn proteinberiket havregrøt (se avsnitt *Protein*)

Mellommåltid

1-2 dl yoghurt/skyr/proteinrik drikk

Lunsj

½-1 knekkebrød uten hele korn og frø (f. eks. *Rugsprø* eller *Wasa Husmann*) med magert proteinrikt pålegg

Mellommåltid

½ frukt (moset eller kokt, f.eks. ¼ banan eller 1 ss eplemos), og 1 dl mager kesam (vanilje eller naturell)

Middag

1-2 dl moset middagsmat (kokt):

- a) 1-2 fiskeboller, 1 liten smakebit potet, 2 ss gulrot, mager hvitsaus
- b) ¼- ½ laksefilet, 1 liten smakebit potet, 1 brokkoli-bukett, i hvitsaus
- c) ½ kjøttkake, 1 smakebit potet og grønnsaker i sjysaus/ brunsaus
- d) ½-1 knekkebrød med røkt fisk, makrell-i-tomat, bløtkokt egg

Mellommåltid

1-2 dl smoothie, proteinberiket

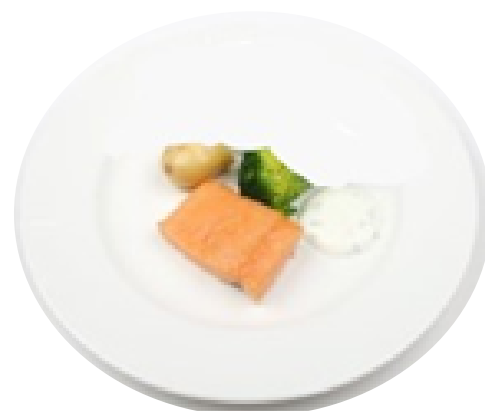
Kveldsmat

½ -1 egg og 1 dl melkeprodukt

HUSK! For å komme opp i minst 1½ liter væske bør du drikke mellom måltidene.



TIPS: For variasjon -
benytt også
matvarer/retter fra første
periode etter operasjon.



Protein

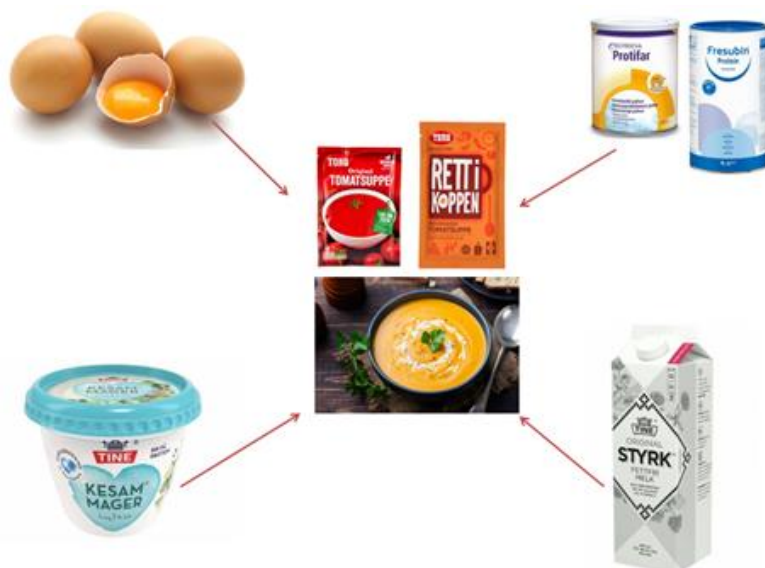
Personer med fedme bærer på en stor kroppsmasse, og ofte også stor muskelmasse. For å bevare denne muskelmassen under rask og stor vektreduksjon, er det viktig å spise nok protein. Derfor har vi stort fokus på proteiner i etterkant av fedmekirurgi.

Vi anbefaler **minst 60 g** protein daglig. For å klare dette, bør hvert måltid inneholde en proteinkilde. Den første tiden kan det være vanskelig å nå målet, selv om du velger proteinrik mat.

For å opprettholde muskelmasse er det også viktig å bruke kroppen. All aktivitet er bra for å holde musklene i gang. Ta en daglig gåtur og gjør enkle styrkeøvelser når det passer.

Tips til berikning og gode kilder

- ✓ Melkeprotein (spesielt myse) tåles som regel godt etter operasjon og magre meieriprodukter spiller en viktig rolle for å dekke næringsbehovet. Bruk forskjellige sorter så du ikke går lei.
- ✓ Melkeprotein-pulver som *Fresubin protein powder* og *Protifar* (fra apotek) har nøytral smak og kan røres ut i både varme og kalde drikker og matretter. Pulveret egner seg best i melkebaserte retter. Tilsett mengde tilsvarende 4-10 g til én porsjon (1-2 dl).
- ✓ For høyere proteininnhold i suppe, erstatt litt av vannet med melk og tilsett proteinpulver, mager kesam eller smøreost.
- ✓ Tilsett melk, proteinpulver eller kesam i havregrøt eller smoothie.
- ✓ Bruk helst magre eller fettreduserte produkter. De inneholder ofte mer protein enn produkter med mer fett.
- ✓ Rent kjøtt og fisk har mer protein enn farseprodukter som kjøttkake og fiskeboller. Likevel kan det være greit å bruke farseprodukter den første tiden når maten skal være myk.



HUSK! «Noe protein er bedre enn ingen protein»

Oversikten viser omtrentlig innhold av protein og energi (kcal) i ulike matvarer

Matvare	Mengde	Protein (gram)	Energi (kcal)
Middagsmatvarer			
Fiskeburger (86% fisk)	½ stk (60 g)	10	82
Fiskekake (ca. 60% fisk)	1 stk (50 g)	6	55
Laksefilet	½ stk (60 g rå vekt)	12	134
Sei/Torsk (filet)	½ stk (60 g rå vekt)	9-11	42-46
Kyllingfilet	½ stk (60 g rå vekt)	14	67
Storfe, ytrefilet	50 g rå vekt	11	55
Kjøttboller kylling/kalkun	3 stk små (50 g)	8	97
Kjøttkake	1 stk (50 g)	7	100
Pålegg			
Egg	1 stk	7	80
Røkelaks	1 skive (25 g)	6	56
Hvitost mager	1 skive (16 g)	5	43
Smøreost mager 10% fett	Til 1 skive/knekkebrød (10 g)	2	16
Smøreost mager 3% fett	Til 1 skive/knekkebrød (10 g)	2	10
Kokt skinke, kylling/kalkun	1 skive (12 g)	2	11
Salami mager	1 skive (7 g)	2	12
Servelat mager	1 skive (9 g)	1	13
Leverpostei <i>Go og mager ovnsbakt</i>	Til 1 skive/knekkebrød (10 g)	1	16
Makrell-i-tomat	1 porsjonsbeger (22 g)	2	53
Stabbur-laks	1 porsjonsbeger (22 g)	3	28
Meieriprodukter			
Skyr	1 stk (160 g)	16	98
Skyr luftig	1 beger (175 g)	16	95
Yoplait double 0%	1 lite beger (125 g)	5	51
Gresk yoghurt naturell (Synnøve Finden)	1 dl	8	71
Cottage cheese/mager	1 dl	13/13	97/79
Kesam mager	1 dl	10	66
Melk, skummet-lett 0,5% fett	1 dl	3,5	33-38
Tine Styrk melk	1 dl	5,5	41
Proteinberikning			
<i>Fresubin protein Powder</i>	1 måleskje (5g)/1 pose (11g)	4/10	18/41
<i>Protifar pulver</i>	1 måleskje (2,5 g)	2	9
Juice/saftbasert næringsdrikk	½ stk (1 dl)	4-5	116-150
Proteinrik melkebasert næringsdrikk	½ stk (1 dl)	9	150-200
Nutrillett Proteinbar	½ stk (28 g)	7	100

Tilskudd

Du skal ta vitamin- og mineraltilskudd hver dag resten av livet. Mangel på viktige B-vitaminer kan medføre alvorlig skade på både nervesystem og muskulatur. Kalsiumtilskudd med vitamin D forebygger bensjorhet.

Standard anbefaling er at tilskudd av vitaminer og mineraler dekker minst 100% av anbefalt inntak for den voksne befolkningen. For enkelte næringsstoffer flerdobles behovet etter fedmeoperasjon. Derfor anbefaler vi:

- ✓ 2 tbl multivitamin-mineraltilskudd med jern (*Nycoplus multi*)
- ✓ 1-2 tbl kalsium med D-vitamin (*Calcigran forte**)
- ✓ 1 tbl høydose B₁₂ (*Behapan**)
eventuelt B₁₂-injeksjon* hver 2.-3. mnd
- ✓ Jern ved behov
- ✓ 1 barneskje tran eller kapsler med omega-3 (1 g)
og vitamin A og D (*Møllers dobbel*)

* e-resept ved utskrivelse



Dosering av kosttilskudd justeres individuelt ved indikasjon.

Syrehemmende medisin kan være nødvendig de første 2-3 måneder etter gastrisk sleeve-operasjon.

Drikke

De fleste trenger 1½ -2 liter væske per dag. Det meste får vi fra drikke, resten fra maten. Det bør hovedsakelig være vann og annen energi- og koffeinfri drikke. Inntil ½ liter kan være mager melk/syrnet melk (f.eks. lettmelk 0,5% fett, Styrk, kulturmilk, Biola). Suppe, tynn grøt og smoothie kan regnes med som væske. Unngå kullsyreholdig drikke.

Tips for å drikke nok:

- ✓ Ha alltid med en drikkeflaske med vann
- ✓ Ta små munnfuller vann med jevne mellomrom
- ✓ Opplever rent vann som ubehagelig, kan du tilsette mynte, ingefær, noen dråper fruktjuice, sukkerfri saft eller lignende.
- ✓ Lag iste uten tilsatt sukker
- ✓ Sug på isbiter av vann eller fruktjuice
- ✓ Prøv varm buljong (kraft)



Forstoppelse

Noen får forstoppelse den første tiden etter operasjon. Dette kan forebygges ved tilstrekkelig væskeinntak, fysisk aktivitet og lure matvarevalg. Syrnede melkeprodukter (kulturmelk, yogurt, Biola) og kostfiber (havregrøt, fruktsmoothie, sviskejuice) vil hjelpe.



Ved behov kan du bruke *Laktulose* eller *Movicol* (følg anvisning på pakken). Begge kjøpes på apotek.

Oppkast, oppstøt eller brekninger

Ved brekning, oppstøt, oppkast eller kvalme har du sannsynligvis spist for fort eller for mye, tygget maten for dårlig, eller kanskje har konsistensen på måltidet vært for kompakt. Kvalme kan også skyldes for lavt væskeinntak. Kontakt klinikken der du ble operert hvis du kaster opp både mat og drikke flere dager.

Dumping

Dumping er et samlebegrep over symptomer som hjertebank, blodtrykksfall, svimmelhet, kaldsvette, tretthet og/eller diaré som oppstår når tarmen mottar føde den ikke er klar for. For gastrisk sleeve-opererte er det mer vanlig med kvalme og/eller oppkast, men noen får også 'vanlig' dumping.

Dumping utløses på ulike måter:

Du har spist eller drukket noe søtt. Husk å unngå søte matvarer.

Du har spist for fet mat. En suppe med fløte er et klassisk eksempel.

Bruk magre produkter.

Du har spist for fort eller for mye. Husk å spise sakte og lytt til kroppens signaler.

Maten er ikke godt nok gjennomtygget. Husk at maten må være helt most før du svelger.

Du drikker sammen med maten. Dette forflytter føden raskere gjennom magesekken og over til tarmen. Husk å vente minst 15 min etter et måltid før du drikker.

-

Avslutningsvis

Dette er begynnelsen på en ny og forhåpentligvis god periode i livet. Starten kan være utfordrende og kosten kan oppleves som «kjedelig». Det kan ta flere måneder før du tåler «vanlig» mat (det vil si større mengde og normal konsistens). Fortvil ikke om du må bruke lengre tid enn det som er angitt her. Det går seg til etter hvert. For noen kan det ta opptil et år før en kjenner hva som er en passende porsjon med mat. Opprettholder du motivasjonen og følger rådene du får, vil du kunne forvente et godt resultat.

Lykke til!

Kilder og illustrasjoner

- Busetto, L, et al. Practical recommendations of the obesity management task force of the European association for the study of obesity for the post-bariatric surgery medical management. *Obes Facts* 2017; 10:597–632
- Colourbox.com
- Kostholdsplanleggeren.no
- Kostverktøyet.no
- Matvaretabellen.no
- Nordiske retningslinjer for kontroll og tilskudd av vitaminer/mineraler samt oppfølging etter fedmekirurgi. SOREG. 2016
- Pocket Guide to Bariatric Surgery. 2. utgave. Academy of Nutrition and Dietetics. 2015
- Snyder-Marlow, G, Taylor, D, Lenhard, MJ. Nutrition care for patients undergoing laparoscopic sleeve gastrectomy for weight loss. *J Am Diet Assoc.* 2010; 110:600-607.

Kontaktinformasjon

Kontakt klinikken der du ble operert dersom du har smerter eller problem med inntak av mat/drikke som du mistenker er relatert til operasjonen.

Namsos: 742 15393

Trondheim: 728 29656

Ålesund: 701 05261

Overvektspoliklinikken@helse-mr.no