



Kost efter gastric sleeve

Lidt men godt

Ernæringsmæssige konsekvenser

Efter en gastric sleeve rummer mavesækken kun mellem 50 og 200 ml, og du kan ikke længere spise store måltider. For at holde dig sund er det derfor vigtigt, at du vælger mad med et rigt indhold af gode næringsstoffer.

6 - 8 daglige måltider

Mange små daglige måltider er nødvendigt for at sikre tilførslen af næringsstoffer.

Hovedmåltiderne er blevet meget mindre, og det er let at komme til at mangle næringsstoffer, hvis mellemmåltiderne ikke er sunde. Slik, kage og chips vil mætte, men giver dig ikke den næring, du reelt har brug for. Desuden vil dit vægttab gå langsommere og du risikerer på sigt at tage på igen.

Energi

Følelsen af sult er ændret efter operationen, og det er derfor ikke ualmindeligt at man kommer til at spise for lidt. Træthed og manglende overskud er ofte tegn herpå. Du skal dagligt have min. 1.200 kcal (5.000 kJ) for at dække kroppens basale behov for energi samt næringsstoffer. Er du meget aktiv eller har hårdt fysisk arbejde, skal kalorieindtaget ligge højere.

En normalvægtig kvinde behøver normalt ca. 2.000 kcal (8.000 kJ) pr. dag for at vedligeholde sin vægt, og en normalvægtig mand behøver ca.

2.400 kcal (10.000 kJ) pr. dag. Du skal derfor ikke være nervøs for at tage på, hvis du spiser lidt mere end de førnævnte 1.200 kcal pr. dag.

En god hovedregel er, at du skal spise minimum 6 måltider om dagen, at der skal indgå protein til alle dagens måltider (inkl. mellemmåltiderne) og at du skal undgå at drikke til måltiderne.

Protein

Det kan være svært at spise nok protein, men det har meget stor betydning. Protein er kroppens byggesten til sårheling efter operation, men også til opbygning og vedligeholdelse af muskler, hjerte- og lungevæv. Et for lavt indtag af protein nedbryder kroppens livsvigtige væv.

Afhængig af højde, vægt og fysisk aktivitet ligger det daglige behov på ca. 65 - 95 gram protein. De vigtigste kilder til protein er kød, fisk, fjerkræ, mælkeprodukter og ost.

I Aleriss kalorietabel kan du finde flere fødevarer, der er rige på proteiner.

Kostfibre

Kostfibre fås fra groft brød, gryn samt frugt og grøntsager. Din kost skal indeholde mindst 15 g kostfibre dagligt og kombineres med et væskeindtag på 1½ - 2 liter. Kostfibre binder væsken nede i tarmen og sætter herved gang i fordøjelsen. Får du for lidt kostfibre eller væske, går maven i stå.

I Aleriss kalorietabel kan du finde føde-

varer, der er rige på fibre.

Du kan bruge tabellen på sidste side til selv at vurdere, hvor mange kalorier, proteiner og kostfibre du får pr. dag.

Motion

Det kræver ekstra kalorier og protein, når du dyrker motion. Du skal derfor gerne spise et ekstra måltid lige efter træning - gerne inden for 30 min. Måltidet hjælper dig til at restituere efter træning. Det skal indeholde både protein og kulhydrater og kan fx være:

- En figenstang og 250 ml mælk / Cocio light
- En proteinbar (fx Nupo)
- En drikkeyoghurt + 20 g nødder
- Et knækbrød med ost / kødpålæg

Beregning af din kost

Hvis du selv vil beregne din kost og følge med i, hvor mange kalorier og hvor meget protein du spiser, kan vi anbefale følgende hjemmesider:

- www.madlog.dk (betalingshjemmeside hvor du kan beregne din kost, indtaste motion og chatte med de andre brugere)
- www.madital.dk (gratis hjemmeside, men kræver du opretter brugerprofil. Beregner kost og du kan indtaste motion)

Benytter du madlog.dk eller madital.dk er det vigtigt, at du vejer din mad, da beregningerne ellers kan give et forkert resultat. Det er heller ikke nok at taste ind for en enkelt dag. Det

bedste resultat får du ved at se på gennemsnittet over en uge.

Vitaminer og mineraler

Efter operationen er det meget vigtigt, at du tager de anbefalede vitamin- og mineraltilskud.

Ved kontrolbesøgene på Aleris vil vi, ud fra dine spisevaner og de blodprøver du har fået taget, vurdere om du har brug for yderligere tilskud end vitamin- og mineral tablet og B12-indsprøjtning hver 12. uge.

Kalk

Dine knogler består af kalk. Får du for lidt kalk afkalkes knoglerne, og knoglestyrken svækkes. Behovet for kalk ligger på ca. 800 mg pr. dag.

Mejeriprodukter er generelt den vigtigste kilde til kalk. De fleste kan dække deres behov ved at drikke/spise $\frac{1}{2}$ l mælkeprodukt (mælk, yoghurt m.m.) og spise 2 skiver ost dagligt.

Hvis du ikke drikker mælk eller indtager andre mejeriprodukter, kan det være svært at dække sit behov for kalk.

Hvis kosten ikke indeholder mælk eller mejeriprodukter, anbefales et kalktilskud, gerne i kombination med D-vitamin. Snak med diætisten om dette ved dine kontrolbesøg.

B12-vitamin

B12 er en ilttransportør og har endvidere vigtige funktioner for nervesystemet. Mangel på B12 viser sig oftest i form af træthed, men også som prikken og stikken i hænder samt fordøjelsesbesvær.

De vigtigste kilder til B12 er

- Kød, indmad, fisk, æg, mælk og ost – altså udelukkende animalske fødevarer
- Udover det B12 vi får fra kosten, skal du have en injektion Betolvex (B12 vitamin) 1 ml hver 12. uge hos egen læge. Injektionen kan evt. erstattes af 1 Tbl. Betolvex dagligt

Jern

Mangel på jern kan være en komplikation til gastric sleeve, især hvis du spiser meget ensidigt og/eller spiser for lidt kød og kornprodukter. Er du kvinde og har kraftige menstruationer, er du også i risiko for at komme i underskud af jern. Jern er nødvendig for dannelsen af de røde blodlegemer, som transporterer ilt rundt i kroppen. Symptomer på lavt jern er svimmelhed, træthed og hyppige infektioner.

De vigtigste kilder til jern er

- Rødt kød, indmad, fisk, fjerkræ, spinat, broccoli, rugbrød og havregryn

Din jernstatus vil blive målt ved dine kontrolbesøg på Aleris.

Inspiration til måltider

På de følgende sider er der lidt inspiration til alternative morgen- og frokostmåltider. Måltiderne er tænkt som en hjælp til at variere kostplanen "Uge 5 og frem" i din gastric sleeve

mappe, men måltiderne kan også bruges som mellemmåltider eller til at sammensætte din egen kostplan. Bare husk minimum 1200 kcal pr dag og ca. 1 g protein pr kg du vejer. Dvs. vejer du 80 kg har du et behov på ca. 80 g protein om dagen.

Forslag til morgenmad

	Protein	Energi (kcal)
2 dl Ylette 20 g müsli 8 stk. mandler (eller 1 stk. frugt)	16 g	230 kcal
1 æg ½ skive rugbrød (25 g) 1 glas minimælk (2 dl)	15 g	210 kcal
1 skive rugbrød (50 g) 1 skive ost (20 g) 1 glas mælk (2 dl)	15 g	230 kcal
½ grovbolle (30 g) 2-3 skiver hamburgerryg (30 g) 1 stk. knækbrød 1 skive ost (20 g)	16 g	220 kcal
Smoothie af: 1 dl skyr 2 dl minimælk 100 g (frosne) bær ½ banan Lidt sødemiddel	20 g	200 kcal
1,5 dl skyr (eller græsk yoghurt) Evt. ½-1 dl mælk (blandes sammen med skyr) Lidt sødemiddel 20 g müsli ½ banan eller 2 spsk. rosiner	21 g	210 kcal
½ skive rugbrød 1 skive ost 1 dl skyr el. græsk yoghurt ½ banan (eller andet frugt)	19 g	210 kcal
Røræg/omelet bestående af: 2 æg + ½ dl. mælk ½ rugbrød	19 g	235 kcal

Forslag til frokost

	Protein	Energi (kcal)
½ stk. varmrøget laks (65 g) 50 g hytteost Div. Krydderier/krydderurter ½ skive rugbrød (25 g)	20 g	210 kcal
1 stk. pitabrød (grov) 60 g tun eller skinke Blandet salatfyld efter appetit 1-2 spsk. mager dressing	18 g	230 kcal
1 skive toastbrød (grov) 3 skiver spegepølse (30 g) 2 skiver saltkød (20 g) 1 spsk. leverpostej (20 g) Evt. grønt til efter appetit	15 g	220 kcal
1 skive rugbrød (50 g) 1 æg 30 g rejer 1 streg mayonnaise	17 g	230 kcal
1 skive rugbrød 80 g skinkesalat (opskrift fra Gastric Bypass bogen)	13 g	230 kcal
1 portion blandet salat 80 g kylling 1-2 spsk mager dressing ½ skive rugbrød (evt ristet)	20 g	210 kcal

Skinkesalat

- portionen giver ca 150 g færdig skinkesalat

Opskrift hentet fra bogen "Gastric bypass – inspiration til livet og maden efter operationen" af Carsten Olsen og Stine Junge Albrechtsen, Muusmanns forlag 2012

Ingredienser:

100 g kogt skinke
20 g rødløg
1 spsk skyr
1 spsk mayonnaise
Purløg, salt og peber efter smag

Sådan gør du:

1. Skinke skæres i små tern (eller købes som færdige strimler eller tern)
2. Skyr og mayonnaise blandes og smages til med purløg, salt og peber
3. Skinke og løg tilsættes og det hele blandes godt sammen

Fødevaretabel

Fødevarer	Mængde	Energi (kcal)	Protein	Kostfibre
Brød/kornprodukter				
Havregryn	1 dl (ca. 30 g)	110 kcal	4 g	3 g
Havrefras	1 dl (ca. 15 g)	58 kcal	1,8 g	2,1 g
Knækbrød	1 skive (ca. 12 g)	55 kcal	1,5 g	3 g
Rugbrød	½ skive (ca. 25 g)	45 kcal	1,4 g	2 g
Fuldkornsbolle	½ stk (ca. 35 g)	80 kcal	3,5 g	3 g
Axa Multi Crush müsli	1 spsk (ca. 10 g)	37 kcal	1 g	1,6 g
Mælkeprodukter og ost				
Cheasy frugtyoghurt	1 dl	43 kcal	4 g	0 g
Yoggi yoghurt (1,3% fedt)	1 dl	76 kcal	3,5 g	0 g
Drikkeyoghurt Cultura light	1 dl	36 kcal	3 g	0 g
Græsk Yoghurt (2% fedt)	1 dl	69 kcal	7,5 g	0 g
Minimælk	1 dl	38 kcal	3,4 g	0 g
Skummetmælk	1 dl	33 kcal	3,5 g	0 g
Ost 20 +	1 skive (15 g)	33 kcal	4,5 g	0 g
Ost 30 +	1 skive (15 g)	40 kcal	4,3 g	0 g
Ost 45 +	1 skive (15 g)	50 kcal	3,7 g	0 g
Buko light smelteost (8%)	20 g	31 kcal	3,4 g	0 g
Buko light friskost (11%)	20 g	32 kcal	2 g	0 g
Hytteost	50 g	35 kcal	6,5 g	0 g
Pålæg				
Kødpålæg (ca. 3% fedt)	1 skive (10 g)	12 kcal	2 g	0 g
Makrel i tomat	30 g	59 kcal	4,3 g	0 g
Leverpostej (ca. 8% fedt)	30 g	42 kcal	3,3 g	0,6 g
Spegepølse (ca. 9% fedt)	1 skive (10 g)	17 kcal	2,3 g	0 g
Torskerogn	1 tyk skive (30 g)	30 kcal	4,1 g	0 g
Tun i vand	30 g	34 kcal	7,6 g	0 g
Laks, røget	30 g	48 kcal	6,4 g	0 g

Fødevarer	Mængde	Energi (kcal)	Protein	Kostfibre
Fedtstof, sovs og dressing				
Almindelig mayonnaise / smør	5 g	36 kcal	0 g	0 g
Kærgården	5 g	33 kcal	0 g	0 g
Almindelig remoulade	5 g	20 kcal	0 g	0 g
Pesto	5 g	23 kcal	0 g	0 g
Mager sovs (ca. 4-5% fedt)	½ dl	43 kcal	1 g	0 g
Olie	5 g	44 kcal	0 g	0 g
Becel flydende	5 g	33 kcal	0 g	0 g
Dressing, 3% fedt	30 g	22,5 kcal	0,2 g	0 g
Kød til aftensmad				
Kylling uden skind, rå	100 g	132 kcal	20 g	0 g
Oksekød, 3-6% fedt, rå	100 g	126 kcal	21,7 g	0 g
Oksekød, 10-12% fedt, rå	100 g	155 kcal	21,3 g	0 g
Svinekød, 3-6% fedt, rå	100 g	142 kcal	21,2 g	0 g
Svinekød, 10-12% fedt, rå	100 g	175 kcal	19,5 g	0 g
Laks, rå	100 g	177 kcal	19,9 g	0 g
Torsk, rå	100 g	81 kcal	18,7 g	0 g
And, brystkød uden skind, rå	100 g	119 kcal	19,9 g	0 g
And, kød og skind, rå	100 g	394 kcal	11,5 g	0 g

Aleris Hospitaler - Vest

Aalborg

Sofiendalsvej 97
DK - 9200 Aalborg SV
Tlf. +45 3637 2750
aalborg@aleris.dk

Esbjerg

Bavnehøjvej 2
DK - 6700 Esbjerg
Tlf. +45 3637 2700
esbjerg@aleris.dk

Aarhus

Brendstrupgårdsvej 21 A, 1. sal
DK - 8200 Aarhus N
Tlf. +45 3637 2500
aarhus@aleris.dk

Herning

Poulsgade 8, 2. sal
DK - 7400 Herning
Tlf. +45 3637 2600
herning@aleris.dk

Aleris Hospitaler - Øst

København

Gyngemose Parkvej 66
DK - 2860 Søborg
Tlf. +45 3817 0700
kobenhavn@aleris.dk

Ringsted

Haslevvej 13
DK - 4100 Ringsted
Tlf. +45 5761 0914
ringsted@aleris.dk

www.aleris.dk

Telefon åbningstider i kundeservice

	Vest	Øst
Mandag - torsdag	8 - 18	8 - 18
Fredag	8 - 15	8 - 16
Lørdag - søndag	Lukket	Lukket