



To år efter
Gastric bypass

Det er nu omkring to år siden, at du fik en gastric bypass, og dit forløb på Aleris er derfor slut. Din fortsatte behandling foregår hos din egen læge. Denne pjece giver dig retningslinjer for, hvordan du selv kan sammensætte din kost samt hvilke blodprøver, du skal sørge for at få taget hos din egen læge.

Energibehov

To år efter en gastric bypass forventes det, at du kan spise kalorier (kcal) nok til at holde din vægt. For at holde normalvægten skal en kvinde have ca. 2.000 kcal (8.000 kJ) pr. dag, og en mand skal have ca. 2.400 kcal (10.000 kJ) pr. dag. Energibehovet afhænger bl.a. af køn, alder og aktivitetsniveau, så er du meget aktiv, har du behov for flere kalorier. Hvis du fortsat vil tabe dig, skal du spise færre kcal end dette, men aldrig mindre end 1.200 kcal (5.000 kJ), da der skal være energi nok til at dække din krops basale behov.

Protein

Det er fortsat meget vigtigt, at du indtager protein nok. Protein er kroppens byggesten og hjælper til at opbygge og vedligeholde bl.a. muskler, hjerte- og lungevæv. Derudover giver protein god mæthedsfølelse og holder gang i forbrændingen. Spiser du for lidt protein, risikerer du at nedbryde muskler og livsvigtigt væv. Dit protein-

behov er ca. 75 - 100 g protein om dagen. Proteinbehovet afhænger bl.a. af køn, vægt, muskelmasse og aktivitetsniveau, så jo mere fysisk aktiv du er, jo højere er dit behov. De vigtigste kilder til protein er kød, fisk, fjerkræ, ost, mælkeprodukter, soja-produkter, æg, bønner og linser.

Minimum to af dagens mellem-måltider skal som udgangspunkt indeholde protein – fx mager ost / pålæg sammen med groft knækbrød / rugbrød.

Indtager du ikke en ½ liter mælkeprodukt om dagen og får 120 – 150 g kød / fisk / fjerkræ til det varme måltid, er det svært at få dækket dit behov for protein. En ½ liter mælkeprodukt indeholder ca. 20 g protein og 120 g kød / fisk / fjerkræ ca. 25 g protein.

Fedt

Efter en gastric bypass skal maden være fedtfattig for at undgå fedtdiaré og for ikke at tage på i vægt. Der skal dog være lidt fedt i kosten – ellers bliver kroppens behov for livsnødvendige fedtsyrer og fedtopløselige vitaminer ikke dækket. Kroppen har brug for ca. 25 - 30 g fedt om dagen. Der er en sundhedsmæssig gevinst ved at spare på det mættede fedt fra dyreriget (fede kød- og mælkeprodukter) og i stedet vælge det umættede fedtstof, som bl.a. findes i:

- Raps- og olivenolie
- Oliemargarine
- Mandler, nødder, græskarkerner m.m.
- Frø, fx solsikke-, sesam- og hørfrø
- Avocado, oliven
- Fede fisk (fx makrel, laks, sild)

Spiser du en lille håndfuld nødder / mandler dagligt (ca. 20 g), bruger en streg mayonnaise samt en lille spsk. olivenolie til stegning, får du et passende dagligt indtag af de sunde umættede fedtstoffer.

Fuldkorn

Tidligere har vores anbefalinger omhandlet kostfibre, men grundet de nye retningslinjer for indtag af fuldkorn, ændrer vi anbefalingen til dagligt indtag af fuldkorn, hvoraf kostfibre er en del af det fulde korn. Fuldkorn kan både være hele og forarbejdede kerner – fx knækkede, skårne eller malet til fuldkornsmel. Det vigtige er, at alle dele af kernen er taget med – også skaldelene og kimen. Det er nemlig her de fleste af vitaminerne, mineralerne og kostfibrene findes.

Fuldkorn mætter rigtig godt. Det betyder, at du spiser mindre og får lettere ved at holde vægten. Desuden er fuldkorn godt for fordøjelsen og holder maven i gang. Ved at spise fuldkorn kan du forebygge mange alvorlige kroniske sygdomme. Fuldkorn rummer vitaminer, mineraler og

andre sundhedsfremmende stoffer, som er vigtige i forhold til at undgå sygdomme som sukkersyge, hjertesygdomme og kræft.

Den officielle anbefaling for fuldkorn er mindst 75 g om dagen, men er du småt spisende, er 40 - 60 g nok. Du bør gå efter fuldkornsmærket, når du køber brød, mel, morgenmadsprodukter, ris og pasta.

Sukker

Der er mange årsager til, at man kan få lyst til søde sager, men typiske årsager kan være:

- For få måltider / skæv måltidsfordeling (fx glemmer mellemmåltiderne)
- For lidt fuldkorn og kostfibre i kosten (de holder blodsukkeret stabilt)
- Gamle vaner (sødt forbundet med nydelse)

Sukker indeholder kun energi (kalorier) i modsætning til en ananas eller en appelsin, som ud over dens naturlige sukkerindhold også indeholder vitaminer og mineraler. Hvis maden indeholder for mange tomme kalorier, optager de pladsen for sundere madvarer, og der vil være en risiko for, at man ikke får dækket sit behov for vitaminer og mineraler.

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

Du skal betragte de anbefalede tilskud af vitaminer og mineraler som livsnødvendig medicin. Vi anbefaler derfor, at du resten af livet tager følgende tilskud hver dag:

- **Vitaminpille** - 2 stk. multivitamin- og mineraltablet Livol +50
- **Jern** - 1 stk. JernC (å 100 mg pr. tablet)
- **Kalk** - 1 stk. Unikalk Mega (å 400 mg kalk / 38 µg D-vitamin pr. tablet)
- **B12 vitamin** - injektion hver 3. måned ved egen læge

HUSK at jern og kalk ikke må tages samtidig!

Blodprøver

Vi anbefaler, at du resten af livet får taget følgende blodprøver hos din egen læge. Prøverne skal tages minimum en gang om året.

- Hæmoglobin (blodprocent)
- Jern
- Ferritin (jærndepoter)
- D-vitamin
- Natrium (væskebalance / nyretal)
- Kalium (væskebalance / nyretal)
- Calcium (kalk)
- Creatinin (nyretal)
- Albumin (protein i cellerne)
- CRP (infektionstal)
- Glucose, fastende (blodsukker)
- ALAT (levertal)
- Bilirubin (levertal)
- Kolesterol (total kolesterol)
- HDL (det "gode" kolesterol)
- LDL (det "dårlige" kolesterol)
- Triglycerid, fastende (del af kolesterolallet)
- Folat (B-vitaminer)
- Cobalamin (B12)
- Zink
- Magnesium
- TSH (stofskiftet)

Fremtiden

Vi anbefaler, at du kontakter en diætist, hvis du har problemer med kosten efter, at du er afsluttet fra Aleris. Kostanbefalingerne for patienter, der har fået en gastric bypass eller gastric banding er anderledes end for normal slankekost. Dit optag af bl.a. protein, vitaminer og mineraler i tarmen er nedsat, og det sætter specifikke krav til sammensætningen af kosten resten af livet.

Vi ønsker dig held og lykke fremover. Husk at tjekke Aleriss hjemmeside på www.aleris.dk for at se, om der kommer nye anbefalinger inden for overvægtskirurgien.

Forslag til vedligeholdelse af vægt (1.800 kcal)

Morgen

Forslag 1

- Vælg mellem 1 skive rugbrød, 1 grovbolle eller 2 skiver knækbrød (evt. med minarine)
- Magert pålæg, smøreost eller ost

Forslag 2

- 1½ dl havregryn / fiberholdigt müsli eller 3 dl havrefras / rugfrs
- ca. 2 dl magert mælkeprodukt
- Evt. flydende sødemiddel eller Isis Strø

Formiddag

- Vælg mellem ½ - 1 skive rugbrød, ½ grovbolle eller 1 - 2 skiver knækbrød
- Magert pålæg, ost, hytteost eller smøreost
- 1 stk. frugt

Frokost

Forslag 1

- 1½ skive rugbrød eller 1 – 1½ grovbolle (se smørrebrødsmodellen på næste side)
- Magert pålæg, fiskepålæg eller æg

Forslag 2

- Middagsrester samt lidt grøntsager, fx gulerod, tomat, agurk e.l.

Eftermiddag

Som formiddag eller 150 ml magert surmælksprodukt (fx Cheasy yoghurt, Ylette eller let A-38) med udskåret frugt

Aften

- 125 - 150 g kød, fisk eller fjerkræ (150 g ved 5 % fedt) (se tallerkenmodellen)
- 2 kartofler eller 100 g kogt ris eller pasta
- Grøntsager
- 1 spsk. olie til madlavningen
- ½ - 1 dl mager sovs

Sen aften

Som formiddag eller en håndfuld nødder eller mandler (ca. 20 g)

Drikkevarer

½ liter mælkeprodukt dagligt, fx skummet- eller minimælk, Cocio light, drikkeculura light, Cheasy yoghurt, A-38 0,5 %, Ylette eller Fromage Frais 0,5 %. I alt 1½ - 2 liter væske inkl. ½ liter mælkeprodukt.

Mellemmåltider

Det er vigtigt, at alle dagens mellemmåltider indeholder protein ellers får du ikke dækket dit daglige proteinbehov. Protein er livsvigtigt for vedligeholdelsen af muskler og kroppens organer. Protein får du primært fra kød, fisk, fjerkræ, mælkeprodukter, ost og æg.

Husk også at mellemmåltider

- Forebygger lækkersult
- Sikrer at du får næring nok, da du efter en bypass-operation bliver mæt af mindre portioner

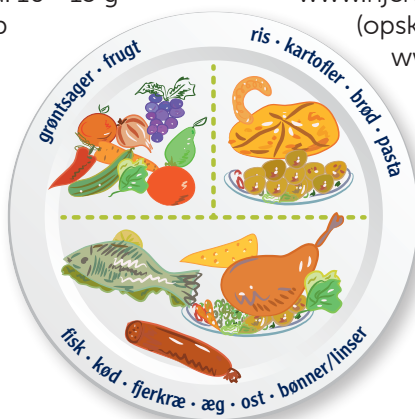
Eksempler på proteinrige mellemmåltider:

- En håndfuld mandler og nødder (ca. 20 g)
- Frikadelle, fiskefrikadelle, kogt æg eller kyllingelår sammen med rugbrød
- Osteanretning med fedtfattig ost samt vindruer
- ½ - 1 skive rugbrød med fedtfattigt tun-, reje- eller skinkesalat
- 100 g blandet frugt med skyr + sødestof og vanilje
- Æggekage af 2 æg, lidt purløg og 50 g ruget filet

Mellemmåltider bør så vidt muligt indeholde groft brød (eller knæbrød), da du herigennem vil få vigtige fuldkorn, som giver mæthed. Fuldkorn og fibre er ligeledes godt for fordøjelsen og medvirker til at undgå forstoppelse.

Smørrebrødsmodellen (frokost)

- Vælg fiberrigt rugbrød eller groft brød (minimum 8 g kostfiber pr. 100 g)
- Anvend 30 - 50 g magert pålæg pr. ½ skive brød (fedtindhold max. 10 g pr. 100 g).
1 skive pålæg vejer ca. 10 - 15 g
- Undlad fedtstof, skrab det eller anvend evt. lidt light smøreost, avocado, miracle whip balance eller mayonnaise
- Tilbehør: Grøntsager – gerne i stænger eller som råkost



Tallerken-modellen

Hvis du ønsker at holde din vægt, kan du bruge den almindelige tallerken-model. En 1/4 af tallerkenen fyldes med grøntsager, en 1/4 fyldes med ris / pasta / kartofler, og den sidste 1/2 fyldes med kød / fisk / fjerkræ.

Gode råd

- Spis fisk og fiskepålæg (gerne 300 g om ugen)
- Spar på fedtet – især fra mejeri-produkter og kød (de mættede fedtstoffer)
- Spis varieret
- Spar på sukkeret – især fra slik, kager og sodavand. Tænk andre muligheder
- Vær dagligt fysisk aktiv (det holder gang i din forbrænding, giver et pænere vægttab og medvirker til at holde vægten)
- Drik ikke til måltiderne. Det er VIGTIGT, at dette overholdes
- Brug indkøbsguiden, når du handler ind eller se efter nøglehuls- og fuldkornsmærket!

Links til inspiration

www.hjerteforeningen.dk
(opskrifter, gode råd)
www.diabetes.dk
(opskrifter m.m.)
www.arla.dk
(opskrifter)
www.altomkost.dk
(opskrifter, info m.m.)
www.madlog.dk
(online kalorietæller)
www.madital.dk
(online kalorietæller)

Aleris Hospitaler - Vest

Aalborg

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

Aarhus

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

Odense

J. B. Winsløws Vej 17B
DK - 5000 Odense
Tlf. +45 3637 2880
odense@aleris.dk

Esbjerg

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

Herning

Poulsøvej 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