

# Gastric sleeve

Operation

# Konsekvenser af overvægt

Overvægt er et hastigt voksende problem i Danmark – som i resten af den vestlige verden. Ca. 21 % af den voksne danske befolkning, svarende til ca. 800.000 personer, lider af svær overvægt (BMI > 30), mens ca. 0,5 % skønnes at lide af ekstrem overvægt (BMI > 40).

Overvægt skyldes oftest, at vi spiser for meget og forkeret samt dyrker for lidt motion. Mad og det at spise handler ikke kun om at være sulten eller mæt. Det er også bundet op omkring mange kulturelle, psykologiske og sociale mønstre. Fra barndommen har vi lært at bruge maden i mange situationer f.eks. til hygge, ved festlige lejligheder, som belønning, men også som trøst eller til at dulme følelser.

Mange andre forhold herunder arv spiller også en rolle for udvikling af overvægt.

At være overvægtig er ikke alene en daglig belastning af kroppen, der besværliggøre hverdagen. De overflødige kilo giver ligeledes psykiske og sociale problemer samt øger risikoen voldsomt for en række alvorlige følgesygdomme, der påvirker levetiden og forringer livskvaliteten. Følgesygdommene kan f.eks. være:

- Åreforkalkning
- Hjertesygdomme
- Diabetes

- Forhøjet blodtryk
- Lungelidelser
- Lidelser i bevægeapparatet
- Søvnapnø

Vægttab nedsætter afgørende risikoen for udvikling af de alvorlige følgesygdomme, og allerede udviklede følgesygdomme bedres eller forsvinder helt. For mange overvægtige slår konventionel diæt-behandling alene kun sjældent til. Der er såvel i Danmark som internationalt bred enighed om, at operation er den eneste dokumenterede, effektive behandling af ekstrem overvægt og følgesygdomme heraf.

## Hvem kan opereres?

Operationen foretages ikke af kosmetiske grunde men for at forhindre alvorlige følgesygdomme til overvægt og forbedre livskvaliteten. En persons vægt kan udtrykkes i BMI, som står for Body Mass Index. BMI beregnes således:

### BMI (Body Mass Index)

|                                                   |                                 |
|---------------------------------------------------|---------------------------------|
| Eksempel                                          | Vægt = 120 kg<br>Højde = 1,70 m |
| $\frac{120}{1,70 \times 1,70} = \text{BMI } 41,5$ |                                 |

Et normalt BMI ligger mellem 18,5 og 25. Såfremt BMI er højere end 40, kan det være hensigtsmæssigt at foretage et kirurgisk indgreb.

I Danmark accepteres ikke patienter med et BMI under denne grænseværdi til operation, men har patienten allerede udviklet komplikationer som følge af sin overvægt i form af f.eks. diabetes eller forhøjet blodtryk, kan vi operere patienter med et BMI ned til 35. Hos disse patienter forbedres følgesygdommen ofte, og hos en del forsvinder den helt. Derudover kræves det, at patienten er mellem 18 - 60 år. For personer over 60 år, vil det være en individuel vurdering, om der kan tilbydes operation.

Ovennævnte kriterier er baseret på Sundhedsstyrelsens anvisninger for området.

## Forberedelser

Forberedelserne foregår i flere etaper:

### 1. besøg

Individuel forundersøgelse hos medicinsk speciallæge og diætist.

### 2. besøg

Vejledning hos specialsygeplejerske, diætist og kirurg. Dette foregår i hold.

### Forundersøgelse hos medicinsk læge

Indledningsvis kommer du til en forundersøgelse hos vores medicinske speciallæge, der vurderer din almene sundhedstilstand. Det er vigtigt at vide, om der er forhold, der taler imod et kirurgisk indgreb. Din overvægt kan også skyldes andre sygdomme, som

skal behandles medicinsk. Aleris følger Sundhedsstyrelsens kriterier for godkendelse til operation.

### Forundersøgelse hos kirurg

Såfremt en operation vurderes at være hensigtsmæssig, vil du komme til at snakke med vores kirurgiske speciallæge. Kirurgen vejleder dig om den bedst egnede operation. Det er vigtigt, at du forstår konsekvenserne af denne type operation. Et kirurgisk indgreb kræver en livslang ændring af livsførelsen. Ændringer i kostindtaget kombineret med øget fysisk aktivitet og motion er en uundgåelig del af behandlingen. Endelig taler I om mulige bivirkninger og komplikationer.

### Forundersøgelse ved diætist

Inden operationen anbefaler vi, at du taber dig i vægt, gerne minimum 8 % af din kropsvægt. Dette for at mindske fedtvævet i bughulen og dermed forbedre oversigtsforholdene under operationen. Vægttabet vil ligeledes have en positiv indvirkning på forløbet efter operationen. Du kan få udleveret skriftlige diætforslag til vægttab, og vi tilbyder opfølgning ved diætist pr. telefon eller mail.

### Forundersøgelse ved specialsygeplejerske

I en gruppe sammen med andre overvægtige, der også skal opereres, vejleder vores specialsygeplejerske om indlæggelsesdagene, ambulante kontroller inkl. blodprøver, om motion og livsstil i fremtiden, om vægttab før operationen samt diæten efter operationen.

# Indlæggelsen

Det er vigtigt, at du har læst denne skriftlige information og har fået svar på alle spørgsmål. Før operationen er det nødvendigt, at vi får din accept af, at der bliver givet blodtransfusion under operationen, hvis dette skulle blive påkrævet. Det skal dog understreges, at blodtransfusion kun meget sjældent er nødvendig.

## Medicinvejledning

Forskellig medicin hindrer blodet i at størkne og giver derfor større blødningstendens. Der findes derfor en del præparater, som du ikke må tage i forbindelse med operationen. I din journal fra forundersøgelsen kan du se, hvilken medicin du evt. skal holde pause med eller helt stoppe med at tage i forbindelse med operationen. Denne bedes du læse grundigt. Her er listet nogle af de vigtigste præparater:

- Acetylsalicylsyreholdig medicin (f.eks. Hjertemagnyl, Magnyl, Aspirin, Idotyl, Treo, Kodimagnyl e.l.)
- Gigtmidler (f.eks. Brufen, Ipren, Confortid, Naproxen, Voltaren, Diclon etc.)
- Blodfortyndende medicin (AK-behandling og Plavix). En nærmere plan vil blive fastlagt ved forundersøgelsen
- Fiskeolie, hvidløg og anden naturmedicin

## Behandling for diabetes

Du må ikke indtage tabletter eller insulin på operationsdagen.

## Vanddrivende medicin

Vanddrivende medicin må ikke tages på operationsdagen. Endvidere må vanddrivende medicin ikke anvendes som middel til at tabe sig. Dette kan medføre en øget risiko ved bedøvelsen.

## Mavesyredæmpende medicin

For at skåne sammensygningen af mavesækken skal du dagen inden operationen begynde at tage den mavesyredæmpende medicin (Pantoloc). Denne medicin skal du fortsætte med i mindst 2 måneder efter operation. Du får udleveret recept på dette ved forundersøgelsen.

## Hygiejne

På operationsdagen skal du tage bad og især være omhyggelig med at rense navlen. Du må ikke bruge creme eller lotion på huden efter badet. Evt. behåring på maven fjernes med en barbermaskine, ladyshaver eller hårtrimmer (ikke skraber). Du må ikke bære kontaktlinser, smykker, piercing eller neglelak.

## Faste

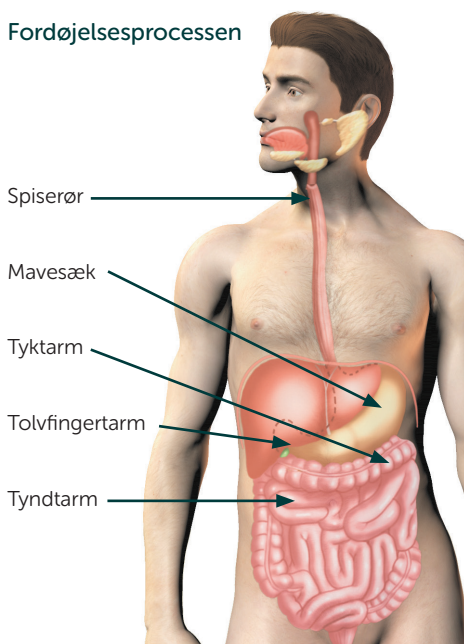
Operationen foregår i fuld bedøvelse og kræver derfor at du møder fastende.

## Ankomst

På operationsdagen møder du på det aftalte tidspunkt. Medbring bekvemt tøj, indesko, toiletsager, din sleeve mappe samt (hvis du er kvinde) en gammel BH. Hvis du får fast medicin, bedes du medbringe denne.

På sengeafsnittet bliver du vejlet og du får evt. taget en ekstra blodprøve. Du får udleveret operationsskjorte og underbenklæder. Inden operationen skal du have forebyggende, smertestillende medicin, og anæstesi-lægen samt kirurgen kommer og taler med dig. Sammen med personalet går du selv til operationsstuen.

## Fordøjelsesprocessen



## Fordøjelsesprocessen

For at forstå operationen, er det vigtigt at kende den normale fordøjelsesproces. Den starter med, at vi tygger og synker maden. Herefter bevæger føden sig ned gennem spiserøret til maven, hvor en stærk syre fortsætter fordøjelsesprocessen. Fra mavesækken bevæger indholdet sig ud i tolvfingertarmen, hvor bugspytt og galde fremskynder den videre fordøjelse. Størstedelen af den jern og kalcium, der findes i vores føde, optages i tolvfingertarmen. Optagelse af de resterende kaloriegivende næringsstoffer samt vitaminer og mineraler sker efterfølgende i tyndtarmen. De fødepartikler, som ikke kan fordøjes i tyndtarmen, passerer ud i tyktarmen, indtil disse udskilles gennem endetarmen.

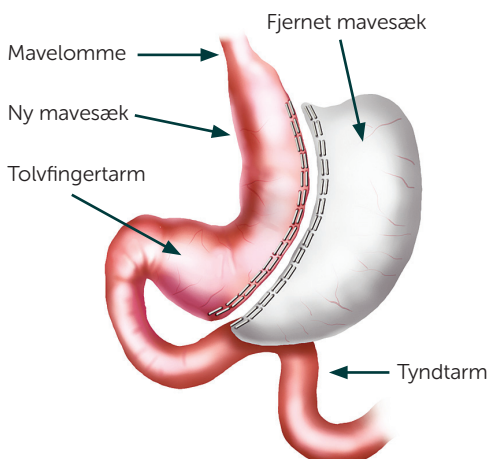
## Operationen

Gastric sleeve er et kirurgisk indgreb, der udføres som en kikkertoperation. En gastric sleeve medfører et vægttab ved at begrænse fødeindtagelsen og mindske sultfølelsen. Metoden er veletableret i mange andre lande, herunder USA og Sverige.

Ved en gastric sleeve fjerner man ca. 85 % af mavesækken, således at mavesækken får form som et langt rør (sleeve betyder ærme), der kan rumme mellem 50 ml og 200 ml. Nerverne til mavesækken og mave-munden bevares, og der bypasses ikke

---

## Gastric sleeve operation



---

noget tarmområde som ved en gastric bypass.

Derfor beholder mavesækken sin funktion, mens mavens størrelse er drastisk formindsket. Det betyder, at du kan indtage en mindre mængde føde end tidligere og opnår derved en hurtig og langvarig mæthedsfølelse. Idet mavemunden bevares, undgår man dumping. Bevaring af tarmsystemet nedsætter risikoen for tarmforsnævring, fejlernæring, blodmangel, vitaminmangel, proteinmangel og afkalkning af knoglerne.

Operationen kan ikke gøres om, idet en større del af mavesækken fjernes helt ved operationen.

Ved en gastric sleeve kan du forvente at få et vægttab på ca. 2/3 af din overvægt. Vægttabet er typisk mindre end efter en gastric bypass, men mere end ved en gastric banding.

## Kikkertoperation

Operationen udføres som en kikkertoperation (laparoskopisk) og foregår i fuld bedøvelse. Der anlægges en række små huller i den øvre del af maven. Gennem et af hullerne indføres der en kikkert, som er forbundet med en fjernsynsskærm. På skærmen kan kirurgerne se bughulens organer meget tydeligt. Ved at indføre lange, tynde instrumenter gennem de øvrige huller kan operationen gennemføres.

## Åben operation

I sjældne tilfælde kan det være nødvendigt at udføre operationen som en åben operation. Den åbne operation udføres gennem et snit i mavens øvre midterlinje fra brystbenet til navlen.

Begge operationer varer sædvanligvis under 1 time.

## Mavebælte

Efter en åben operation får du et bælte rundt om maven. Det letter hoste og vejrtrækning samt mindsker risikoen for at udvikle brok. Du skal bære bæltet i 4 uger efter operationen.



## Efter operationen

Når operationen er afsluttet, bliver du observeret tæt de første timer, inden du senere bliver fulgt til din stue på afdelingen.

### Medicin

Med start dagen før operationen og i to måneder efter operationen skal du tage medicin mod mavesyre. Hvis det er muligt, skal du også tage denne på operationsdagen.

### Aktivitet

For at undgå blodpropper og lungebetændelse er det vigtigt, at du er oppe at gå på gangen i dit eget tøj allerede få timer efter operationen. Du skal også vippe med fødderne (venepumpeøvelser), når du ligger i sengen.

### Smerte og kvalme

På Aleris har vi udviklet effektive rutiner til lindring af smerte og kvalme.

### Pep-fløjte

Under indlæggelsen får du udleveret en pep-fløjte. Vi anbefaler, at du bruger den hver time (2 x 10 pust) det første døgn efter operationen. De første uger anbefaler vi, at du bruger den 4-6 gange om dagen mhp. at forebygge komplikationer i luftvejene.

### Væskeindtag

Allerede på selve operationsdagen begynder du selv at indtage væske. Du får også væske via drop, men det er vigtigt at du også selv drikker for at

få dækket dit behov. Det resterende væskebehov dækkes via et drop. Væskeindtaget øges gradvist de næste dage.

### Udskrivelse

Du kan forvente at blive udskrevet om formiddagen dagen efter operationen.

## Efter udskrivelsen

### Plastre

Det er som hovedregel kun nødvendigt at have plaster over såret det første døgn, idet huden heler hurtigt. Hud og sår har herefter bedst af at få luft. Hvis det stadig siver fra såret, skal du bruge plaster, indtil sivningen er stoppet. Husk i så fald at tage et rent plaster på efter bad.

### Fjernelse af hudclips

Hudclips fjernes hos din egen læge ca. 12 dage efter operationen.

### Sygemelding

Sygemeldingsperioden er normalt 2 - 4 uger efter operationen. Du taler med den medicinske speciallæge om, hvad du skal forvente i din situation.

### Bilkørsel

Bilkørsel kan normalt genoptages efter få dage. Hvornår du er klar til at køre bil afhænger af din almene tilstand samt dit forbrug af f.eks. smerte- stillende medicin.

## Fysisk aktivitet

Efter operationen er der i princippet ingen begrænsninger for dine udfoldelsesmuligheder. Du kan gå ture, løbe, cykle, løfte, bære og have et normalt seksualliv. De første 4 - 6 uger skal du dog være opmærksom på ikke at udløse smerter fra operationssåret. Svømning må genoptages efter ca. 4 uger, når sårene i huden er helet op. Træning af mavemuskler bør ligeledes udskydes til ca. 4 uger efter operationen.

## Kontrol

Efter operationen følges du af Aleris i 2 år. Du er resten af livet afhængig af regelmæssig kontrol, idet der altid er en risiko for, at forskellige mangeltilstande kan opstå. Dette kan foregå hos din egen læge.

## Medicinering

Den nye, mindre mavelomme er ikke nogen hindring for at indtage piller. Tarmpassagen kan imidlertid være hurtigere, hvorfor der af og til skal foretages ændringer i medicineringen mod for højt blodtryk, diabetes, astma og andre sygdomme. Tag dette spørgsmål op ved kontrolbesøgene eller tal med den læge, som normalt behandler disse sygdomme.

## Graviditet

Gastric sleeve er ingen hindring for, at du kan blive gravid. Tværtimod vil muligheden for at opnå graviditet bedres efter et stort vægttab. Det er ikke hensigtsmæssigt, at du bliver gravid i den periode, hvor vægten

falder. En graviditet vil påvirke dit ønskede vægttab samt øge risikoen for fejllernæring. Mange gravide vil døje med utilpashed, træthed, problemer med at spise samt dårlig almentilstand. Vi anbefaler kvinder at vente mindst 18 måneder efter operationen, indtil vægten er stabiliseret på et nyt niveau.

Idet vi ikke kan garantere, at p-piller optages fuldt ud efter operationen, råder vi dig ligeledes til at diskutere dette med din læge. Det er normalt, at der kan forekomme blødningsforstyrrelser efter operationen.

Før en eventuel graviditet er det nødvendigt at kontrollere, at du ikke mangler nogen næringsstoffer. Dette bør undersøges via blodprøver hos egen læge og ligeledes følges gennem hele graviditeten.

## Ændring af motionsvaner

Ændring af dine motionsvaner er vigtigt for at opnå det fornødne vægttab, og det er afgørende for, at du senere kan bevare dit vægttab. Det er en god idé allerede inden operationen at undersøge, hvilke muligheder du har for motion i dit nærområde. Sæt kortsigtede, realistiske mål f.eks. 1/2 times gang dagligt og øg herefter gradvist. Stavgang, cykling og svømning er godt at starte med, idet forbrændingen er stor, og mange muskelgrupper inddrages uden at overbelaste knæ- og hoftelæddet.



Det vigtigste er dog, at du kommer i gang med en motionsform, som du selv synes er sjov og spændende – gerne sammen med andre. Du kan også undersøge, om din region har "motion på recept". Du skal sørge for at finde en god rytme i hverdagen, så du dyrker motion regelmæssigt.

Senere er styrketræning relevant, idet du skal sørge for at træne alle muskelgrupper. Fordelen ved styrketræning er desuden, at det strammer op samtidig med, at forbrændingen fortsætter efter træningen.

Udover den planlagte motion, skal du også tænke på mulighederne for en øget fysisk aktivitet i dagligdagen. F.eks. kan småture i bilen med fordel klares til fods eller på cykel. Det er også oplagt at tage trapperne frem for elevatoren. Selv små ændringer kan give store resultater.

Når du når dine mål, skal du huske at belønne dig selv med andet end mad. Det kunne f.eks. være en god bog, nyt tøj, massage e.l.

## Mulige Bivirkninger

### Tarmfunktion

Nogle patienter føler sig meget opustede og forstoppede lige efter operationen – specielt i den flydende kostperiode. Dette skyldes dels, at det mindskede fødeindtag fører til færre affaldsprodukter, dels at kosten er mindre fiberrig. Det er således normalt

med færre toiletbesøg. Endvidere er det vigtigt at være opmærksom på, om dit væskeindtag er stort nok.

Efter operationen er det normalt, at der den første uge kan forekomme blod i afføringen.

Mange oplever, at maven rumler meget, og det er ikke ualmindeligt at have mere tarmluft og luftafgang.

### Utilpashed

Lige efter operationen klager en del patienter over en diffus følelse af utilpashed og øget træthed. Mange patienter oplever dette men bemærker samtidig, at følelsen ikke bliver værre, når man spiser. Endvidere mærker en del patienter sidestik i venstre side. Disse fænomener er ikke farlige, og de forsvinder i de fleste tilfælde inden for de første par måneder.

Du skal regne med at være kuldsvær i hele vægttabsperioden.

### Fastsiddende fødeemner

Hvis du spiser for store madstykker eller madmængder er der risiko for, at maden kan tilstoppe tarmen. Dette vil medføre smerter og opkastninger.

Maden passerer næsten altid af sig selv, hvorefter tilfældet går over.

### Opkastninger

Hvis du oplever at få smerter eller opkastninger, når du spiser, er det fordi du spiser for meget eller for hurtigt. Spis stille og roligt og lær at lytte til

signalerne fra din mave. Stop med at spise, inden du bliver dårlig, får ondt eller kaster op. Kaster du regelmæssigt op, er dette et advarselstegn. Det kan skyldes forkerte spisevaner, men kan i sjældne tilfælde også skyldes, at udstrømningen fra mavelommen er blevet for snæver, og dette kan kræve foranstaltninger. Kaster du ofte op, skal du tage dette op til diskussion ved kontrolbesøgene eller kontakte Aleris.

Du skal være opmærksom på, at en almindelig maveinfektion med opkastninger kan give de samme symptomer og kræve de samme foranstaltninger.

### **Hårtab**

Øget hårtab er noget, som rammer nogle patienter især 4-8 mdr. efter operationen. Dette fører dog aldrig så langt som til skaldethed, og hårvæksten bliver efterhånden normal igen. Hårtab skyldes ofte lavt kalorie- og proteinindtag.

## **Mulige komplikationer**

Alle patienter, der opereres, kan rammes af komplikationer. Risikoen er meget lille, men findes altid. Ved større operationer, som f.eks. gastric sleeve, må man altid regne med, at nogle patienter rammes af komplikationer.

Komplikationer efter gastric sleeve kan inddeles i to kategorier. Dels de generelle komplikationer, der kan forekomme efter alle typer kirurgi,

og dels komplikationer, der er specifikke for dette indgreb.

### **Generelle komplikationer**

De generelle komplikationer i forbindelse med operationen er f.eks. sårinfektion, blodansamling ved såret, blodprop, lungebetændelse, urinvejsinfektion etc. Man regner med, at disse indtræffer hos nogle få procent af patienterne. Denne type af komplikationer kan ofte behandles med stor succes og fører sjældent til langvarige mén.

Den hyppigste sene komplikation, især efter en åben operation, er brok i operationssåret. Man regner med, at dette opstår i nogle få tilfælde. Brok må for det meste afhjælpes med en operation.

### **Specifikke komplikationer**

Komplikationer specifikt relateret til gastric sleeve er primært lækage fra sammensyningen af maven.

Lækage er en alvorlig komplikation og medfører ofte umiddelbart en ny operation. Dette indtræffer i 0,5 - 1 % af tilfældene. Lækage giver ofte langvarige problemer, som kræver forlænget indlæggelse i flere uger og behandling med antibiotika.

Sene komplikationer relateret til gastric sleeve er hyppigst mavesmerter og fejlnæring. Mavesmerterne kan være forbigående og kan være relateret til måltiderne i form af øget mængde tarmluft

eller tendens til forstoppelse. Men smerterne kan også skyldes galdesten, forsnævring ved en sammensyning, tarmslyng og mavesår. Disse forhold kræver behandling – nogle gange akut. Ved svære akutte smerter skal du derfor reagere, som du ville have gjort også uden din sleeve-operation. Hvis du ikke er akut syg, kan du henvende dig til din egen læge eller spørge os ved en af dine kontroller.

Mavesår kan fremprovokeres ved vedvarende forbrug af acetylsalicylsyreholdig medicin (fx Magnyl, Idotyl, Kodimagnyl, Hjertemagnyl) eller gigtmedicin (f.eks. Brufen, Iprex, Confortid, Voltaren, Naprosyn, Diclon).

Operationen hjælper til at give et stort og langvarigt vægttab. Men størrelsen af vægttabet afhænger ikke kun af operationen, men også af den indsats

---

#### **Spiseteknik**

Drik ikke til maden  
Spis langsomt  
Tyg maden godt!



du selv yder efter operationen. I enkelte tilfælde har vi set et manglende vægttab, men det er særdeles sjældent. Det gennemsnitlige vægttab er lidt over 80% af overvægten.

Dødelige komplikationer er ekstremt sjældne men kan indtræffe i ca. 0,5 - 1 tilfælde ud af 1.000 opererede.

## **Ernæringsvejledning**

### **Generel information**

Operationen er første skridt til en stor omvæltning i dit liv. I tiden lige efter operationen skal vævene hele, og du skal indarbejde en ny livsstil og nye vaner. Det gælder i første omgang især dine spisevaner men også dine motionsvaner.

Idet du fremover skal spise små mængder, er det vigtigt, at du vælger den rigtige kost dvs. næringsrig mad af høj kvalitet. Det er vigtigt, at du tygger maden omhyggeligt. Tag dig god tid, når du spiser. Måltiderne må gerne vare 30 minutter – i hvert fald mindst 20 minutter.

Gastric sleeve er forbundet med en klar risiko for, at forskellige mangelsymptomer kan opstå, hvis du ikke passer måltiderne (f.eks. proteinmangel og vitamin-mineralmangel). Måltiderne skal derfor være regelmæssige med flere små måltider mad om dagen. Du skal undgå at småspise mellem måltiderne.

Drik ikke til måltidet, men imellem måltiderne. Vi anbefaler, at du venter min. 30 minutter efter måltidets afslutning med at drikke. Maden bliver derved længere i mavelommen, og du opnår en bedre mætheds-fornemmelse af små mængder mad. Det er hensigtsmæssigt at drikke vand, sukkerfri saft, te og kaffe men absolut ingen store mængder søde eller kalorierige drikke, da dette kan modvirke vægttabet. I sleeve mappen findes en mere detaljeret information.

### **Ernæring under indlæggelsen**

På selve operationsdagen kan du indtage en begrænset mængde væske. Dette skal tages i små mængder ad gangen f.eks. med en teske. Resten af væskebehovet dækkes via et drop. Væskeindtaget øges hurtigt efter operationen, og du kan som regel forsyne dig selv med væske efter 1 - 2 dage.

### **Ernæring efter udskrivelsen**

Fødeindtaget kan efter udskrivelsen inddeles i 4 perioder. Den første periode efter udskrivelsen må du kun indtage flydende kost. Dette skyldes, at vævene skal have tid til at hele og blive tilstrækkelige stærke. Erfaringer viser, at patienter, som får fast føde for tidligt, risikerer at udvide den nye mavesæk. Endvidere skal tarm-systemet langsomt vænne sig til at arbejde med mindre forarbejdet mad, idet madens vej fra mund til tarm er kortere efter operationen.

Efter den første periode på flydende kost, skal du indtage pureret kost i en kortere periode, før du kan gå over til små portioner normal kost.

Du skal supplere kosten med proteinholdige drikke, indtil du selv kan indtage tilstrækkelig føde.

Diætisten vejleder dig gennem diæt-perioderne.

Når du er begyndt at spise helt almindelig mad igen, hjælper diætisten dig med at udarbejde en næringsberegnet kostplan, der er tilpasset din hverdag og dine foretrukne fødevarer. Det er nemlig vigtigt, at du fremover får valgt den rigtige kost, dvs. næringsrig mad af høj kvalitet fordelt på ca. 6 små måltider gennem dagen. Kosten skal være baseret på protein- og fiberrige fødevarer såsom magert kød, fisk, fjerkræ og magre mælke- og osteprodukter samt groft brød, frugt og grønt.

### **Individuel tolerance overfor fødevarer**

Der findes nogle fødevarer, som kan være svære at tolerere, og du må prøve dig frem med disse. Undgå derfor fødevarer med højt sukkerindhold eller højt fedtindhold.

Dernæst drejer det sig om trævlede og klistrende fødevarer (f.eks. asparges og hvidt brød), der kan sætte sig fast i mavemunden og dermed medføre en risiko for at forårsage smerter og opkastninger.

Foruden ovenstående skal du være opmærksom på, at du kan have svært ved at spise helt kød (specielt oksekød). Hakket kød tolereres bedre. Det vigtigste er dog, at du vælger mørkt kød af god kvalitet og tygger det meget omhyggeligt.

### **Indtagelse af alkohol**

Alle former for alkohol er meget kalorierige og passerer let ned og modvirker dermed formålet med operationen. Et glas vin eller lignende ved specielle lejligheder er dog i orden. Mange patienter oplever, at de tåler mindre mængder alkohol end før operationen.

### **Vitaminer og mineraler**

For at undgå mangeltilstande anbefaler vi, at du supplerer med multi-vitamin-mineraltabletter samt B12 vitamin. Du får rådgivning om valg af præparat og får udleveret de nødvendige recepter. Din vitamin- og mineralstatus skal resten af livet kontrolleres med fastlagte, regelmæssige blodprøver. Dette skal foregå hos din egen læge.

## **En stor omvæltning**

En fedmeoperation kræver en livslang ændring af livsførelsen både i forhold til kost- og motionsvaner.

### **Opbakning**

Da du skal indarbejde en ny livsstil og nye vaner, er opbakningen fra familie og venner utrolig vigtig for, at dette kan lykkes.

Det kan dog også være vigtigt at tale med andre, som går igennem det samme forløb. Du kan evt. benytte dig af de patientstøttegrupper, som arrangeres af GB-foreningen.

En stabil psyke og et personligt overskud har ligeledes stor betydning for et godt resultat. Har du nogle personlige problemer, som ikke er ordentligt bearbejdet, er det derfor vigtigt at tage fat om disse allerede før operationen. Mange har i den forbindelse glæde af at tale med en psykolog. Ligeledes kan det for nogle være gavnligt efter operationen at få hjælp til at bearbejde deres nye kropsforståelse samt kravene til livstilsændringer.

### **Kontakt til støttegrupper**

GB-foreningen (Gastric Sleeve / Banding Foreningen):  
[www.gb-foreningen.dk](http://www.gb-foreningen.dk)

## This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.



## This image shows a single page of white paper with horizontal blue ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page, providing a template for handwriting practice or general writing. There are no margins, text, or other markings on the page.

## 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](http://www.aleris.dk)

## Telefon åbningstider i kundeservice

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

KJDF 41