

A photograph of a middle-aged man with light brown hair and a beard, wearing a grey t-shirt. He is smiling and looking down at a plate of food. He is holding a fork with a piece of food on it. The background is blurred, showing what appears to be a kitchen or dining area. A dark green curved banner is at the bottom of the page.

Kost efter Gastric Bypass

Lidt men godt

Ernæringsmæssige konsekvenser

Efter en gastrisk bypass rummer mavesækken kun ca. 20 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.

Energi

Følelsen af sult er ændret efter operationen, og det er meget almindeligt 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 kan derfor være, at et måltid (både hoved- og mellemmåltid) skal indeholde min. 200 kcal og 10 - 20 g protein.

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. 75 - 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 fødevarer, 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.

Optagelsen af kalk, jern og B12 er i høj grad berørt af operationen, idet fødens vej gennem fordøjelsessystemet er ændret. Endvidere spiser du meget mindre mad og får derfor generelt færre næringsstoffer end tidligere.

Vi anbefaler, at du hele livet tager følgende tilskud

- 2 x Livol 50+ (vitamin og mineral-tablet)
- 1 x Unikalk Mega 400 mg (kalk og D-vitamin)
- 1 x Jern C 100 mg(jerntilskud)
- Betolvex (B12 vitamin) gives fremover som injektion hver 12. uge ved egen læge

Husk!

Kalk og jern må ikke tages samtidigt.

Vitaminpiller og kalk skal tages til måltider.

Kalk

Dine knogler består af kalk. Får du for lidt kalk afkalkes knoglerne, og knoglestyrken svækkes. Behovet for kalk ligger på 1.200 - 1.500 mg. Du får 400 mg fra Unikalk Mega – resten skal du have via kosten.

Det får du fx gennem

To glas mælk	500 mg kalk
Et glas mælk og to skiver ost	530 mg kalk
2 dl ylette	400 mg kalk

De vigtigste kilder til kalk er

- Mælk, ost, yoghurt, A38, spinat, grønkål, sardiner og mandler
- D-vitamin fra fx fede fisk øger optagelsen af kalk

B12-vitamin

B12 er en iltransportør 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 er en meget almindelig bivirkning til gastrisk bypass. 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.

Kroppen kan ikke selv danne jern, og vi skal derfor have det via kosten. Desuden anbefaler vi et dagligt tilskud på 100 mg jern.

De vigtigste kilder til jern er

- Rødt kød, indmad, fisk, fjerkræ, spinat, broccoli, rugbrød og havregryn
- C-vitamin fra fx appelsinjuice øger optagelsen af jern

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.

Inspiration til måltider

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

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
Havrefrø	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
Feddstof, 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

[illegible]

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

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