

COSMETIC SURGERY

# Kostråd

efter stort vægttab

Hvis du skal have lavet plastikkirurgi efter stort vægttab, er det vigtigt at være opmærksom på dine kost- og motionsvaner. Vi anbefaler, at du følger disse råd:

## Følg kostenbefalinger

Det er vigtigt, at du følger anbefalingerne for kosten efter gastric sleeve eller gastric bypass for at opnå de bedste resultater. Dette vil skabe optimale betingelser for dit immunforsvar og sårhelingsproces.

## Motioner

Ligeledes er motion afgørende. Fysisk aktivitet øger blodgennemstrømningen til væv og muskler, samt styrker immunforsvaret. Dette kunne fx være gang, løb, svømning, cykling, fitness. Hvis du er i god fysisk form, kommer du dig hurtigere efter operationen.

## Træn mavemusklerne

Mavemuskulaturen har særlig gavn af træning inden operationen, da bugvæggen ofte er blevet slap i forbindelse med stor overvægt. Det kan blive nødvendigt også at stramme den op ved operation, hvis du ikke selv har kunnet træne den op inden operationen.

## Stop med at ryge

Rygning medfører dårligere heling af såret og øger risikoen for betændelse i såret. Derfor kræves der totalt rygestop 2 uger inden, og 4 uger efter plastikkirurgiske indgreb. Benyt eventuelt stoplinien.dk som støtte til rygestop.

## Supplerende blodprøver

Inden plastikkirurgi kan gennemføres skal der tages en række blodprøver til vurdering af sundhedstilstand. En del af disse tages ved års- og toårskontrol på Aleris, men der skal suppleres med en række prøver. Dette inkluderer zink, levertal, væsketal, A-vitamin (retinol), leukocytter og trombocytter. Supplerende prøver kan du få taget ved din egen læge.

## Hvad skal jeg så spise ?

- Spis 5-6 daglige måltider
- Sørg for at alle måltiderne indeholder protein, som især fås fra det magre kød, fisk, fjerkræ, pålæg og æg samt i de magre mælkeprodukter og ost

- Vælg det fiberrige brød som rugbrød, grovbrød og knækbrød
- Suppler med små mængder af det gode fedtstof. Anvend ca. 1 tsk. olie/oliemargarine ved tilberedningen af den varme mad, og spis gerne 10-15 usaltede mandler/nødder dagligt som mellemmåltid
- Suppler eventuelt med proteindrikke i en periode fx Nutridrink Protein, Arla proteindrik eller hjemmelavet proteindrik. Se

forslag til dette i din mappe, som du fik udleveret af diætisten i forbindelse med overvægtsoperationen. Hvis du har god appetit suppler med grønt og frugt

Husk generelt at anvende Hjerteforeningens indkøbsguide. Dette sikrer rigeligt med fuldkorn og begrænsning af det mættede fedt og sukker i dine fødevarer.

**Se forslag til dagens måltider på denne og næste side.**

## Kostråd ved plastikkirurgi efter stort vægttab

**Dagskostforslag ca. 1.700 kcal/80 g protein**

|             |   |
|-------------|---|
| Morgen      | Vælg mellem:<br>30-45 g havregryn (evt. kogt til grød) m. 1-2 spsk. rosiner og 1½-2 dl skummeteller minimælk<br>2-3 dl yoghurt (Cheasy eller Naturel max. 1,5 %) m. 30-40 g müesli/andet drys<br>1-2 skiver grovbrød m. ost 30+ (17 %) og gerne lidt grønt, fx peberfrugt |
| Formiddag   | Proteinholdige mellemmåltider – se nedenfor   |
| Frokost     | Vælg mellem:<br>1-2 skiver rugbrød/grovbrød m. ca. 100-120 g magert pålæg/fisk /æg/mager aftenrest og 100-300 g grønt (fx gnavegrønt, råkost, kogte mm)<br>100-150 g magert kød/fisk/fjerkræ, 100-300 g grøntsager og lidt kartofler/ris eller grov pasta                 |
| Eftermiddag | Proteinholdige mellemmåltider – se nedenfor   |
| Aften       | 120-150 g magert kød/fisk /fjerkræ, tilberedt i 1 tsk. rapsolie eller oliemargarine<br>Desuden 2-3 kartofler/45 g rå ris/45 g rå pasta, 100-300 g grøntsager og evt. lidt mager sovs/dressing (max. 5 g fedt pr. 100 g)   |
| Sen aften   | Proteinholdige mellemmåltider – se nedenfor   |
| Drikkevarer | Vand, danskvand, kaffe, te, light saft/sodavand og gerne ½ liter mælkeprodukt dagligt   |

# Proteinholdige mellemmåltider

## Vælg mellem:

- 1-2 stk. knækbrød/1 skive grovbrød m. ost 30+ (17 %)/magert pålæg og 1 stk. frugt
- 2 dl skyr/yoghurt (Cheasy eller Naturel 1,5 %) og 1 stk. frugt
- Drikkeskyr (fx Cheasy eller Stay strong) eller sukkerfri kakao (fx Cocio Delight)
- 2-2½ dl smoothie, lavet på 1½-2 dl mælkeprodukt og 75-100 g frossen /frisk frugt. Evt. med sødemiddel
- 2-3 osteklodser 30+ (17 %) (ca. 40-50 g), 10 mandler og 1 stk. frugt
- Kyllingespyd/fedtreducerede frikadeller
- Easis Diet Meal Bar
- Nupo One Meal Bar

## Diætistern træffes på telefon

---

|        |           |
|--------|-----------|
| Søborg | 3817 0700 |
|--------|-----------|

---

|        |           |
|--------|-----------|
| Aarhus | 3637 2500 |
|--------|-----------|

---