

Patientvejledning

2



Center for overvægtskirurgi

Gastric sleeve mappe

Indholdsfortegnelse

Hvad er en gastric sleeve	side	5
Mulige komplikationer	side	6
Forløbet ved en gastric sleeve-operation	side	7

Før operationen vedr. vægttab

Vigtig information om dit vægttab før operationen	side	8
Diætforslag til vægttab med mad	side	9 - 10
Diætforslag til vægttab med Nupopulver	side	11
Diætforslag til vægttab kombineret mad og Nupopulver	side	12
Frugt- og grøntsagstabel til diætforslag	side	13

Før operationen

Vitaminer og mineraler	side	14
Mavesyre-dæmpende medicin	side	15
Praktiske råd	side	16 - 17

Efter operationen

Periode 1: Praktiske råd efter udskrivelsen	side	18 - 21
Periode 1: Kostråd periode 1	side	22
Periode 1: Vælg din kostperiode 1	side	23
Periode 1: Kostperiode med nutridrink	side	24
Periode 1: Kostperiode med Nupo	side	25
Periode 1: Kostperiode med proteinpulver	side	26
Periode 1: Opskrifter med proteinpulver	side	27
Periode 1: Opskrifter	side	28 - 29
Periode 2: Kostråd periode 2	side	30
Periode 2: Dagskost	side	31
Svært fordøjelige fødevarer	side	32
Periode 3: Kostråd periode 3	side	33
Periode 3: Dagskost for dig med lille appetit	side	34
Periode 3: Dagskost for dig med god appetit	side	35
Periode 4: Kostråd periode 4	side	36
Periode 4: Dagskostforslag til kvinder fra uge 5 og frem	side	37
Periode 4: Dagskostforslag til mænd fra uge 5 og frem	side	38
Tallerkenmodellen	side	39
Blodprøver	side	40
Nyttige links	side	41
Væskeskema	side	42
Vægtkurve	side	43
Mine mål	side	44
Typiske spørgsmål	side	45 - 49
Egne noter	side	50 - 51

Kære patient

Du står nu overfor en operation for overvægt. Vi har derfor lavet denne mappe, som indeholder en række gode råd om hvordan du skal forholde dig i de forskellige perioder af dit forløb.

Vi anbefaler dig at medbringe denne mappe ved alle dine besøg på hospitalet.

Såfremt du ikke finder svar på dine spørgsmål, er du selvfølgelig velkommen til at kontakte Aleris-Hamlet Hospitaler med dine spørgsmål eller kommentarer.

Med venlig hilsen
Fedmekirurgisk Team
Aleris-Hamlet Hospitaler

Gastric sleeve

Gastric sleeve er et kirurgisk indgreb, der udføres som en kikkertoperation. En gastric sleeve medfører et vægttab ved at begrænse fødeindtagelsen og mindske sultfølelsen.

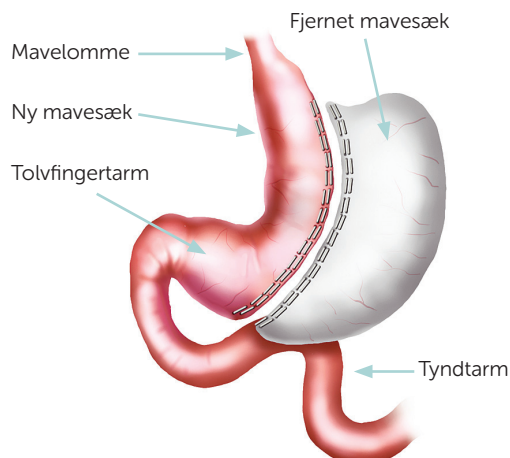
Metoden er veletableret i mange andre lande, herunder USA og Sverige.

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 mavemunden bevares, og der bypasses ikke 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 mæthedsfornemmelse. Idet mavemunden bevares, undgår man dumping. Bevaring af tarmsystemet nedsætter risikoen for tarmforsnævring, fejlnæring, 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.



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 umiddelbare 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.

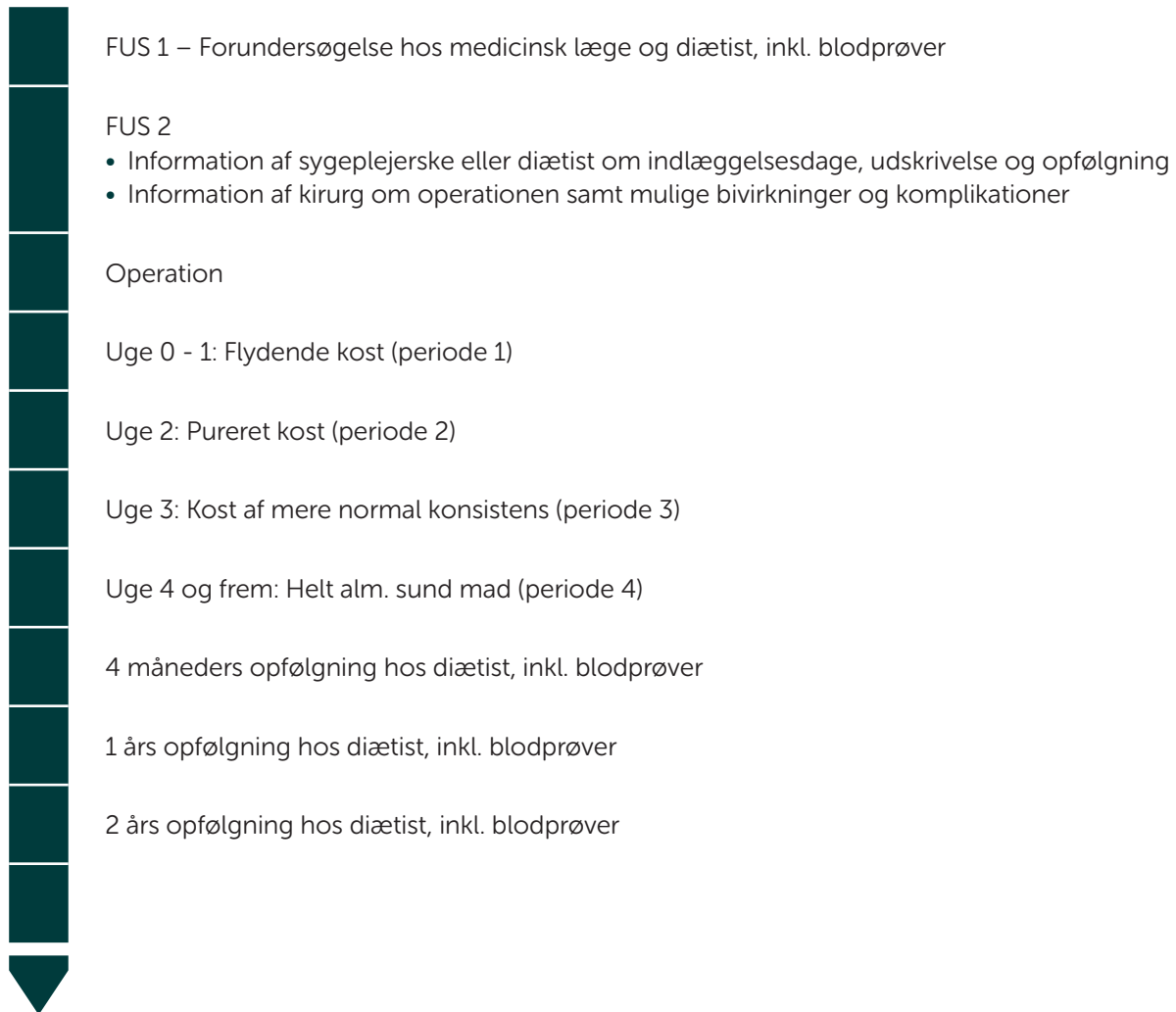
Sene komplikationer relateret til gastric sleeve er hyppigst mavesmerter og fejlnæring. Mavesmerterne kan være forbigående og kan være relateret til måltiderne i form af øget mængde tarmluft eller tendens til forstoppelse. Men smerterne kan også skyldes galdesten, forsnævring ved en sammensyning, tarm-slyng 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 (f.eks. Magnyl, Idotyl, Kodimagnyl, Hjertemagnyl) eller gigtmicin (f.eks. Brufen, Ipren, Confortid, Voltaren, Naprosyn, Diclon). Det er dog en god ide, at bruge gigtmicin fx Ipren de første dage efter operationen, som smertestillende medicin.

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

Forløbet ved en Gastric sleeve operation



Vigtig information om dit vægttab før operationen

Din vægt ved henvisning _____ kg
Din vægt er i dag noteret til _____ kg
Du må max. veje _____ kg på operationsdagen
Din forventede operationsuge bliver uge _____

Indrapporтер din vægt

Cirka én gang ugentligt skal du indrapportere din vægt til den diætist du var til forundersøgelse hos på mail _____

Spørgsmål til kost undervejs i vægttabet

Såfremt du har behov for støtte, råd og vejledning undervejs i vægttabet, er du velkommen til at ringe og tale med vores diætister.

Kontakt patientservice og bliv omstillet til diætisterne på:

Telefon (Søborg): 3817 0700

Telefon (Aarhus): 3637 2500

Spørgsmål til medicin eller operationen

Hvis du har spørgsmål til din medicin eller til selve operationen, kan du kontakte vores speciale-sygeplejersker.

Kontakt patientservice og bliv omstillet til sygeplejerskerne på:

Telefon (Søborg): 3817 0700

Telefon (Aarhus): 3637 2530

Diætforslag til vægttab med mad

1200 Kcal / 5000 kJ og 90 g protein

Diæten består af 6 måltider fordelt over dagen. Frugt og grønt er inddelt i portioner på baggrund af kalorieindhold (se frugt- og grøntsagsmængder i tabel på side 13).

Dagskostforslag

Morgen	Vælg mellem: 3 dl	Cheasy yoghurt A38 eller med smag (Skovbær, Kirsebær, Peach/Melba, Jordbær/Rabarber, Vanille) med
	40 g	Drys, vælg fx Havregryn, Havrefras, Rugfrs, Axa fiberdrys, Crispy Food Fiber Kost eller Miniflakes.
	eller 50 g	Havregryn kogt til grød (sødes med sødetabletter/sødemiddel)
	2½ dl	Skummet- eller minimælk.
Formiddag	1 portion	Grønt (se side 13)
Frokost	1½ portion 125 g	Grønt (se side 13) Magert kød / fisk / fjerkræ. Vælg mellem tun i vand, rejer, torskerogn, kalkun / kylling u. skind, hamburgerryg, skinke, roastbeef, hytteost.
	1 spsk.	Mager dressing, fx Cheasy A38 / Fromage Frais 0,5% smagt til med krydderier eller "Kraft" fedtfri dressing.
Eftermiddag	1 portion	Frugt (se side 13)
Aften	1½ portion 150 g	Grønt (se tabel). Magert kød / fisk / fjerkræ. Vælg mellem fisk u. panering (fx laks, torsk, rødspætte), magert skinke-, kalve eller oksekød maks. 3-6%, kylling og kalkun u. skind.
	1 tsk. (5 g)	Raps- eller olivenolie eller oliemargarine til tilberedning.
Sen aften	1 portion	Frugt (se side 13)

- Du skal desuden supplere med 1 vitamin-mineral tablet
- Det er også vigtigt, at du er fysisk aktiv 45 minutter hver dag

Diætforslag til vægttab med mad

1500 Kcal / 6000 kJ

Diæten består af 6 måltider fordelt over dagen.

Dagskostforslag

Morgen	1 skive (50 g) ½ skive (25 g) Evt. lidt 1 skive 15 g 150 ml	rugbrød groft franskbrød skrabet minarine ost - max 30+ / 18% marmelade skummetmælk / minimælk / kærnemælk
Formiddag	½ skive (25 g) Evt. lidt 1 skive	groft franskbrød skrabet minarine ost 30+ / 18 % eller 2 skiver magert pålæg
Frokost	3 x ½ stk. (75 g) Evt. lidt 50 – 70 g Gerne 150 - 200 g	rugbrød skrabet minarine magert pålæg grøntsager kogte eller rå
Eftermiddag	1 skive Eventuelt	rugbrød / groft franskbrød eller 2 stk. knækbrød skrabet minarine Magert pålæg / ost
Aften	100 g 3 stk. ½ spsk Gerne 150-200 g	magert kød eller 100 g fed fisk eller 150 g fjerkræ eller 200 g mager fisk kartofler (150 g) eller 120 g kogt ris / pasta fedtstof til stegning Jævnet sauce grøntsager
Sen aften	Vælg mellem: ½ stk. Eventuelt 1 skive 2 skiver eller 1 stk.	rugbrød (25 g) eller 1 stk. knækbrød (15 g) skrabet minarine ost 30+ / 18 % eller magert pålæg frugt

- Max. 2 stk. frugt om dagen. Spis gerne grøntsager til mellemmåltiderne. Brug indkøbsguiden
- Du skal desuden supplere med 1 vitamin-mineral tablet
- Det er også vigtigt, at du er fysisk aktiv 45 minutter hver dag

Diætforslag til vægttab med Nupo

1200 Kcal / 5000 kJ og 90 g protein

- Diæten består af 6 portioner Nupo fordelt over dagen.
Pulver: Fx Jordbær-, Kakao- eller Cafe Latte smag (1 brev)
Supper: Fx Asparagus-, champignon- og Spicy Thai Chicken suppe (1 brev)
- 1 portion Nupo svarer til
 $\frac{1}{2}$ Nupo Control Bar (Karamel, Kokos, Chokolade og Hasselnød)
 1 Nupo Snack Bar (Blåbær, eller Tranebær)
 $\frac{1}{2}$ Nupo Meal Replacement Shake (Kakao og Caffe Latte)
- Diæten suppleres med 2 portioner frugt og 4 portioner grøntsager (se frugt- og grøntsagsmængder på tabel side 13).

Dagskostforslag

Morgen	1 portion 1 portion	$\frac{1}{2}$ Nupo Meal Replacement Shake Frugt
Formiddag	1 portion 1 portion	1 Nupo Snack Bar Grønt
Frokost	1 portion 1½ portion	Nupo Diet Soup Grønt
Eftermiddag	1 portion 1 portion	$\frac{1}{2}$ Nupo Meal Replacement Shake Frugt
Aften	1 portion 1½ portion	Nupo Diet Soup Grønt
Sen aften	1 portion	$\frac{1}{2}$ Nupo Control Bar

- Du skal desuden supplere med 1 vitamin-mineral tablet
- Det er også vigtigt, at du er fysisk aktiv 45 minutter hver dag
- Produkter fra Allevo eller Nutrilett kan anvendes på linje med Nupo

Diætforslag til vægttab kombineret mad og Nupo

1200 Kcal / 5000 kJ og 90 g protein

(se frugt- og grøntsagsmængder på tabel side 13).

Dagskostforslag

Morgen	Vælg mellem: 3 dl Mager yoghurt med 40 g drys eller 50 g Havregryn kogt til grød (sødes med sødetabletter/sødemiddel) med 2,5 dl mælk eller 1 portion Nupo 1 stk. Frugt
Formiddag	1 portion Grønt eller 1 brev Nupo
Frokost	Vælg mellem: 125 g Magert kød / fisk / fjerkræ eller 1 portion Nupo
	1½ portion Grønt 1 spsk. Mager dressing, fx Mager A38 / Fromage Frais 0,5% smagt til med krydderier eller "Kraft" fedtfri dressing.
Eftermiddag	Vælg mellem: 1 portion Frugt eller 1 portion Nupo
Aften	Vælg mellem: 150 g Magert kød / fisk / fjerkræ eller 1 portion Nupo
	1½ portion Grønt 1 tsk. (5 g) Raps- eller olivenolie eller oliemargarine til tilberedning.
Sen aften	Vælg mellem: 1 portion Frugt eller 1 portion Nupo

- 1 brev Nupo kan erstattes med ½ Nupo Control Bar, 1 stk. Nupo Snack Bar eller ½ Nupo Meal Replacement Shake
- Du skal desuden supplere med 1 vitamin-mineral tablet
- Det er også vigtigt, at du er fysisk aktiv 45 minutter hver dag

Frugt- og grøntsagstabel til diætforslag

1 portion= 90 Kcal / 380 kJ

Frugtportioner (rå tilstand)

Det anbefales ikke at spise tørret frugt i perioden

Abrikos	205 g
Ananas	155 g
Appelsin	160 g
Banan	100 g
Blommer	195 g
Brombær	175 g
Ribs	125 g
Fersken	185 g
Figen, rå	110 g
Grapefrugt	195 g
Hindbær	140 g
Hyben	100 g
Hyldebær	135 g
Jordbær	205 g
Kirsebær	160 g
Kiwi	140 g
Mandarin	180 g
Mangofrugt	125 g
Melon, cantaloupe	225 g
Melon, honning	410 g
Melon, net	335 g
Melon, vand	230 g
Nektarin	155 g
Papaya	165 g
Pære	150 g
Rabarber	265 g
Solbær	100 g
Stikkelsbær	175 g
Vindruer	140 g
Æble	155 g
Sharon	90 g

OBS!

Vælges blandede frugt- eller grøntsagsportioner, beregn da:

Ca. 125 - 150 g frugt pr. portion og
ca. 250 - 300 g grøntsager pr. portion

Grøntsagsportioner (rå tilstand)

Det anbefales ikke at spise avocado og kartofler i perioden

Agurk	750 g
Artiskok	160 g
Asparges	290 g
Aubergine	430 g
Bambusskud	210 g
Bladselleri	345 g
Blomkål	270 g
Broccoli	170 g
Bønner, grønne	270 g
Bønnespirer	225 g
Champignon	335 g
Forårsløg	300 g
Grønkål	125 g
Gulerod	210 g
Hvidkål	260 g
Icebergsalat	500 g
Jordskok	125 g
Kinakål	430 g
Løg	180 g
Majroe	300 g
Majs, kolbe	90 g
Pastinak	125 g
Peberfrugt	300 g
Peberrod	75 g
Persillerod	140 g
Porre	200 g
Radise	560 g
Rosenkål	160 g
Ræddike	450 g
Rødbede	265 g
Selleri	205 g
Spidskål	290 g
Spinat	300 g
Squash	500 g
Tomat	290 g
Ærter, grønne	110 g
Ærter, sukker-	375 g

Grøntsagerne kan spises rå, kogte, bagte eller linstegte (på pande / i wok uden brug af fedtstof)

Vitaminer og mineraler

For at undgå mangeltilstande ift. til vitaminer og mineraler efter sleeveoperationen skal du supplere kosten med:

- Tbl. vitamin-mineral 1 stk. daglig
(håndkøb i supermarkeder eller på Apoteket)
- Injektion Betolvex (B 12 vitamin) 1 ml hver 3. måned
Kan evt. erstattes af Tbl. Betolvex (B 12 vitamin) 1 stk. daglig
(tilskud af B 12 vitamin)

Fra forundersøgelse	• Tbl. vitamin-mineral 1 stk. daglig
Fra dagen inden operation	• Tbl. Pantoloc 40 mg 1 stk. daglig
2 - 3 måneder efter operation	• Injektion Betolvex 1 ml hver 2-3. måned

Din vitamin- og mineralstatus skal kontrolleres livslangt med fastlagte, regelmæssige blodprøver. Når dit forløb er afsluttet hos Aleris-Hamlet, foregår dette hos egen læge.

Mavesyredæmpende medicin

For at skåne sammensyningen 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.

- Tbl. Pantoloc 40 mg 1 stk. daglig
(mavesyredæmpende)

Forberedelse inden operation

Nye vaner

Indgrebet med gastric sleeve vil medføre radikale ændringer i, hvilken mad du bør spise og hvor meget. Derfor skal du fremover lære signalerne fra din mave at kende, for derved at få indarbejdet en ny spise-teknik og begrænse madportionerne.

For at kunne gennemføre de nye spisevaner er det vigtigt, at du forbereder dig grundigt på denne ændring sammen med din familie. Vi vil med praktiske råd og forslag til fødeindtag og spiseteknik hjælpe dig med at overskue dette, samt sikre at du får de nødvendige næringsstoffer.

Nyttige indkøb inden operationen

- Blender
- Vitaminer og mineraler (se side 14)
- Proteintilskud: Nupo, proteindrik eller proteinpulver til kostperiode 1 (se side 23)
- Mavesyredepæmpende medicin (recept på Pantoloc)
- Køb paracetamol (fx Panodil, Pamol, Pinex eller Paratabs)

OBS!

Vælger du at købe Nutridrik protein på apoteket, vil du med den udleverede recept opnå 60 % rabat på disse.

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 forundersøgelse /medicinvejledning 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:

- 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 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.

Hygiejne

På operationsdagen skal du tage bad og især være omhyggelig med at rense navlen. Du må ikke bære kontaktlinser, smykker, piercing eller neglelak.

Faste

Du skal møde fastende på operationsdagen. Se nærmere herom i folderen "Generel vejledning i forbindelse med din operation". Folderen får du sammen med dit indkaldelsesbrev til operationen. Informationerne kan du også finde på vores hjemmeside under "Til patienter og pårørende".

På vores hjemmeside under "Overvægt" kan du finde yderligere information om tiden før, under og efter operationen.

Praktiske råd efter udskrivelsen

– Mave-tarm funktion

Luft i tarmsystemet

De fleste ny opererede vil til at begynde med være generet af udspilet mave, maverumlen, gasdannelse i tarmene og evt. tendens til forstoppelse. Dette er almindeligt i de første uger efter operationen og vil oftest normalisere sig i takt med, at kosten bliver mere almindelig eller fiberrig.

Forstoppelse

Det er oftest nødvendigt at stimulere sin mave-tarm funktion. Vi anbefaler at du begynder at tage Tablet Magnesia á 500 mg, 2 tabletter til natten første dag efter operationen og fortsætte i ca. 4 dage. Vigtigt med drikke efter forskrifterne samt at du bevæger dig omkring.

Fra 3 dage efter operationen kan der yderligere suppleres med Mikrolax 1 gang dagligt eller Laxoberal-dråber 5-10 dråber dagligt. Begge dele kun i en kort periode, helst kun 1 – 3 dage.

Det er acceptabelt kun at have afføring hver 2. – 3. dag i den flydende kostperiode. De første gange efter operationen er det helt almindeligt, at afføringen er hård / knoldet og mørkfarvet.

Såfremt ovenstående ikke har tilfredsstillende effekt, kan specialesygeplejersken på Aleris-Hamlet kontaktes i telefontiden (se bagest i folderen).

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

Diarré

Det er ikke usædvanligt, at afføringen bliver mere løs, evt. tynd og indimellem lys, når du går ind i kostperiode 2 - 4. Dette reguleres i takt med, at kosten bliver mere fiberrig og mave-tarmsystemet normaliserer sig.

Menstruation

Mange kvinder vil efter operationen kunne opleve uregelmæssigheder i deres blødningscyklus.

– Smerter

Der vil oftest kun være lette smerter efter operationen.

Du skal i forvejen have købt håndkøbsmedicin Paracetamol og Ipren.

Ved pludselig indtræden af akutte, voldsomme mavesmerter, vejrtrækningsbesvær, feber og hurtig puls, skal du kontakte Aleris-Hamlet. Du kan se telefon numre på bagsiden af denne folder.

– Sårpleje og sårheling

Clips og clipsfjernelse

Sårene på maven er sat sammen med nogle små clips. Disse skal fjernes hos din egen læge 12-14 dage efter operationen. Du skal selv bestille tid hos din egen læge til dette. For at egen læge kan fjerne clipsene skal du medbringe den tang, som du får udleveret i forbindelse med udskrivelsen.

Plastre / forbindelse

Det enkelte sår er dækket med plaster. 1 døgn efter operationen kan du fjerne plastrene og tage et brusebad. Lad vand og sæbe løbe ned over sårene. Skyl sårene godt med rent vand til sidst. Efter badet skal du duppe sårene tørre med et rent håndklæde og evt. føntørre dem. Herefter er det i reglen ikke nødvendigt at bruge plaster.

Kun hvis det væsker fra et eller flere af sårene, skal du have plaster på.

Skiftning af plastre skal kun finde sted, hvis der er gennemsivning – altså når de ikke kan suge mere. Det er forventeligt, at operationssår siver de første dage.

For at få pæne og smalle ar anbefales det at beskytte arret med Micropore tape (kan købes på apoteket). Dette skal du bruge, når clipsene er fjernet og tre måneder frem. Skift kun ca. 1 gang om ugen.

BH

Hvis du er kvinde, anbefaler vi, at du bruger BH i tiden til sårene er helet. Herved får sårene så meget luft som muligt.

Badning

I den tid du har clips i huden, kan du tage et dagligt brusebad. Først når clipsene er fjernet, og sår-skorperne er faldet helt af, kan du igen tage karbad, gå i svømmebad, sauna, hav bad osv.

Sol

Yderligere beskyttes arret mod sollys det første år. Dette af hensyn til risiko for misfarvning i arret. Brug rigelig solcreme eller fortsæt med at bruge Micropore tapen.

Kløe

Som led i heling af sårene begynder sårene at klø.

Misfarvninger

Blå mærker omkring sårene er meget almindeligt. Disse er sjældent ømme og forsvinder af sig selv i løbet af nogle uger.

Rødfarvning af huden omkring clipsene er også normalt og kræver ingen behandling.

Observation af sår

Sårinfektioner ses sjældent efter denne operation, men det kan forekomme. Hold øje med svær rødme, hævelse og varme omkring sårene. Der kan også forekomme pusflåd (gulligt eller brunligt tyktflydende sekret, der evt. kan være ildelugtende). Du kan henvende dig til din egen læge, hvis du har en mistanke om sårinfektion eller du kan kontakte sygeplejerskerne på Aleris-Hamlet.

– Genoptagelse af arbejde og fysisk aktivitet

Sygemelding

Vi anbefaler sygemelding i en periode på 2-4 uger fra operationen. De første 3 - 5 dage efter operationen kan du være påvirket af operationen. Livsstilsændringen, som du skal igennem i den første periode efter operationen, er i sig selv tidskrævende. Derfor kan du have glæde af ikke at skulle passe et arbejde i den periode. Du vil formentlig også føle dig mere træt end vanligt i de første uger efter operationen.

Fysisk aktivitet

For at forebygge komplikationer til operationen er det vigtigt, at du hurtigst muligt genoptager fysisk aktivitet. Der er i princippet ingen begrænsninger for dine udfoldelsesmuligheder. I begyndelsen anbefaler vi små spadsereture, kortvarige ture på motionscykel mv. Først 4 uger efter operationen må du dyrke egentlig motion igen. 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.

Tunge løft og hårdt fysisk arbejde

For at skåne det ophelende væv mest muligt, må du kun løfte til smertegrænsen i de første 4-6 uger efter operationen. Det er individuelt, hvor smertegrænsen går, så lyt til din krop og respekter dens signaler. Som hovedregel skal du ikke løfte mere end, hvad der svarer til 2 kg i hver hånd.

Sexliv og graviditet

Der er ingen restriktioner i forhold til, hvornår du må genoptage dit sexliv. Hvis du er kvinde, anbefaler vi, at du undgår at blive gravid i 18 måneder efter operationen. Hvis du anvender p-piller e.l. som prævention, bør du finde en alternativ præventionsform, idet der er risiko for, at du ikke optager hele tablettens hormonregulerende lægemiddel og dermed kan blive uønsket gravid.

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.

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. smertestillende medicin. Du skal være specielt opmærksom på om du får medicin, der kan påvirke din reaktionsevne (medicin mærket med en rød trekant).

– Medicin og kosttilskud

Den nye, mindre mavelomme er ikke nogen hindring for at indtage piller. Du skal dog være opmærksom på, at nuværende behov for medicin ændres i takt med dit vægttab. Tarmpassagen kan 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.

Kosttilskud

Du kan genoptage dine kosttilskud i form af vitaminer og mineraler den samme dag du udskrives. Du kan dog uden problemer vente 1-2 uger før du starter på kosttilskuddene.

Smertestillende behandling

De fleste nyopererede har behov for at tage smertestillende medicin i form af Paracetamol og Ibuprofen i ca. 5 dage. For enkelte kan der være behov for at tage smertestillende i en lidt længere periode. Du kan prøve dig frem efter nogle dage, om du kan undvære medicinen.

Ved udskrivelsen udleverer vi 6 tabletter med stærkere smertestillende (Oxynorm el. Dolol). Disse er tænkt som medicin, du kan bruge til behandling af eventuelle meget stærke smerter i løbet af de første dage efter udskrivelsen. Nogle kan fx have glæde af at tage en tablet ved sengetid mht. at få en god nattesøvn.

Diabetes

Er du i medicinsk behandling for diabetes, skal du som udgangspunkt stoppe med denne på operationsdagen og fremover. Du skal konsultere din egen læge mht. blodsukkerkontrol.

Forhøjet blodtryk

Er du i medicinsk behandling for forhøjet blodtryk, skal du, medmindre du har fået andet at vide, genoptage din behandling et døgn efter operationen.

Øvrig medicin

Al øvrig medicin kan du genoptage et døgn efter operationen.

Påvirkning af psyken

Det er almindeligt, at du i dagene efter operationen er let psykisk påvirkelig. Du kan have let til tårer og føle dig dybt berørt af ting, som du sædvanligvis ikke lader dig påvirke af. Du kan derfor få større behov for at benytte dig af dit netværk. Sørg så vidt muligt for at have selskab i de første dage efter udskrivelsen.

– Opfølgning

Kontakt vores diætister eller sygeplejersker hvis du efter udskrivelsen bliver i tvivl om noget. Indkaldelse til 4, 12 og 24 mdr. kontrol på Aleris-Hamlet forudgået af blodprøvetagning. Du vil modtage besked fra vores sekretær angående såvel kontrol-tid og blodprøvetagning.

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 egen læge.

Kostråd i periode 1

Periode 1: 0 - 1 uge efter operationen

Den første uge efter operationen, må du kun indtage flydende kost. Det må højst have konsistens som yoghurt. Du skal indtage 2 - 2½ l dagligt.

Typen af føde skal varieres og kan indeholde fx vand, let-A38, letmælksyoghurt uden hele frugstykker, smoothies, frugtjuicer, grøntsagsjuicer, supper, te eller kaffe. Man skal også indtage et flydende nærings-tilskud (Nutridrink Protein) for at sikre tilførsel af de nødvendige næringsstoffer inkl. protein. Det er vigtigt at fordele indtaget over hele dagen.

Gode råd

- 1) Anret i små skåle og spis i en god atmosfære
- 2) Alle hjemmelavede supper skal i de første 1 - 2 uger blendes
- 3) Væsken spises med teske, hvis man ikke kan "nippe" væsken i sig
- 4) Undgå kulsyreholdige drikke såsom sodavand. Drik heller ikke alkohol
- 5) Juice anvendes med måde, maks. 2 dl ad gangen
- 6) Lav en dagsplan for nogle dage for at variere supper og juicer
- 7) Skriv tidspunkter og indtaget mængde ned i starten for at få overblik over, hvor meget væske du får
- 8) Færdigkøbt suppe uden fyld kan anvendes, maks. 5 g fedt / 100 g
- 9) 1 brik frugtjuice kan anvendes, hvis du føler, at dit blodsukker er lavt. Tag den med, hvis du skal ud. Drik maks. 2 dl juice ad gangen. Mange føler lavt blodsukker som utilpashed, let kvalme, sukker-trang, uro eller sitren i kroppen

Forstoppelse

Forstoppelse kan imødegås ved, at du drikker lidt sveskejuice daglig. Evt. brug af laktulose kan blive nødvendigt (laktulose kan købes på apoteket).

Vælg din kostperiode 1

Kostperiode 1 er flydende kost i 1 uge. Der er tre forskellige forslag til hvordan du kan dække dit behov for næringsstoffer og vigtigst protein. Du vælger selv hvilken diæt, der passer bedst til dig.

A) Kostperiode 1 med Nutridrink Protein

I dette forslag fordeles 2 stk. Nutridrink Protein ud på dagens måltider med 1 dl pr. måltid. 200 ml Nutridrink Protein indeholder 300 kcal og 20 g protein. Proteindrikkene Fresubin Protein eller Ressource Protein kan alternativt benyttes, idet de har samme indhold som Nutridrik Protein.

B) Kostperiode 1 med Nupo

I dette forslag er det Nupo pulver som bidrager med næringsstoffer og protein (se side 25).

C) Kostperiode 1 med proteinpulver

I dette forslag indgår proteinpulver opblandet i powersmoothies, som proteintilskud. Der er forslag til en dagskost (se side 26) samt opskrifter på hvordan du tilbereder powersmoothies (se side 27).

Vejledning

Spørgsmål til model A,B eller C i kostperiode 1. Ring til diætisterne på:

Søborg: Telefon 3817 0700

Aarhus: Telefon 3637 2500

I de efterfølgende kostperioder 2 og kostperiode 3 kan du fortsat benytte proteinpulver eller Nupo som erstatning for Nutridrink Protein. Vejledning til dette står angivet nederst på de enkelte dagskostforslag.

Kostperiode med Nutridrink Protein

1200 kcal og 80 g protein

Morgen 8-10	1 dl 1 dl 1 dl	yoghurt frugt- eller grøntsagsjuice (evt. sveskejuice ved forstoppelse) vand
Formiddag 10-12	1 dl 1 dl 1 dl	Nutridrink Protein mælk vand
Frokost 12-14	1 dl 1 dl 1 dl	varm, blendet grøntsagssuppe yoghurt mælk
Eftermiddag 14-18	1 dl 1 dl 1 dl 1 dl	Nutridrink Protein frugt- eller grøntsagsjuice Nutridrink Protein mælk
Aften 18-20	1 dl 1 dl 1 dl	suppe Nutridrink Protein vand
Sen aften 20-22	Smoothies af: 1 dl skyr eller græsk yoghurt 0,1 % 1 dl mælk 70 g frosne jordbær (eller anden slags bær)	

Kosten skal desuden suppleres med mindst ½ liter vand derudover.

Hvis du ikke kan spise og drikke alt det der står i dagskostforslaget, er det vigtigste at du prioriterer at få væske nok. Kvinder skal have minimum 1½ liter væske om dagen og mænd minimum 2 liter. Alt der har flydende konsistens (vand, mælk, saftvand m.m.), tæller med som væske.

I slutningen af perioden kan du have brug for 1,5 - 2 dl af grøntsagssupperne og mælkeprodukterne for at opnå mæthed.

Kostperiode med Nupo

1200 kcal og 115 g protein

Morgen 8-10	1 dl 1 dl 1,25 dl	Nupo One Meal Shake fx caffè latte Nupo One Meal Shake frugt- eller grøntsagsjuice (evt. sveskejuice ved forstoppelse)
Formiddag 10-12	½ portion ½ portion 1 dl	Nupo Diet Shake fx jordbær rystet med 1 ¼ dl mælk Nupo Diet Shake fx jordbær rystet med 1 ¼ dl mælk vand
Frokost 12-14	1 portion 1,25 dl 1 dl	Nupo Diet Soup i kogende vand mælk vand
Eftermiddag 14-18	½ portion ½ portion 1 dl	Nupo Diet Shake fx kakao rystet med 1 ¼ dl mælk Nupo Diet Shake fx kakao rystet med 1 ¼ dl mælk vand
Aften 18-20	1 portion 1,25 dl 1 dl	Nupo Diet Soup i kogende vand mælk vand
Sen aften 20-22	½ portion ½ portion 1,25 dl	Nupo Diet Shake fx kakao rystet med 1 ¼ dl vand Nupo Diet Shake fx kakao rystet med 1 ¼ dl vand frugt- eller grøntsagsjuice

Husk desuden mindst ½ liter vand i løbet af dagen.

Du må gerne bytte rundt på dagens måltider og spise dem i en anden rækkefølge. Naturdiets produkter kan eventuelt bruges i stedet for Nupo.

Kostperiode med proteinpulver

1100 kcal og 85 - 90 g protein

Morgen 8-10	1 dl 1 dl 1 dl	letmælksyoghurt frugt eller grøntsagsjuice (evt. sveskejuice ved forstoppelse) vand
Formiddag 10-12	1 dl 1 dl 1 dl	powersmoothies (se side 27) powersmoothies vand
Frokost 12-14	1 dl 1 dl 1 dl	varm, blendet grøntsagssuppe mælk vand
Eftermiddag 14-18	1 dl 1 dl 1 dl	powersmoothies (se side 27) powersmoothies mælk
Aften 18-20	1 dl 1 dl 1 dl	varm, blendet grøntsagssuppe mælk vand
Sen aften 20-22	1 dl 1 dl 1 dl	letmælksyoghurt juice vand

Husk desuden ½ liter væske oveni.

I slutningen af perioden kan du have brug for 1,5 - 2 dl af supperne og mælkeprodukterne for at opnå mæthed.

Opskrifter med proteinpulver (Powersmoothies)

Jordbær (315 kcal og 35 g protein)

1 dl	skyr eller græsk yoghurt 0,1 %
1 dl	minimælk
2 tsk.	rapsolie (er neutralt i smagen)
20 - 25 g	proteinpulver med jordbærsmag

Koldskål (310 kcal og 34g protein)

1 dl	kærnemælk
1 dl	skyr eller græsk yoghurt 0,1 %
2 tsk.	rapsolie
20 - 25 g	proteinpulver med vaniljesmag
Evt.	citronsaft og flydende sødemiddel

Kakao (225 kcal og 32 g protein)

2	pasteuriserede æggeblommer
2 dl	minimælk
20 - 25 g	proteinpulver med kakaosmag

Tilberedning af powersmoothies

Alle ingredienserne kommer i en blender og blendes til en ensartet drik.

Proteinpulver

Proteinpulver har forskellig sammensætning. Vi anbefaler, at proteinpulveret har et højt indhold af protein – mindst 75 g protein pr. 100 g pulver – og at sammensætningen af aminosyrer er fornuftig fx:

- Bodylab Whay 100
- Maxim Pure Whey Protein
- Isolight
- Protifar
- Atpro

Kontakt diætisterne for spørgsmål vedr. proteinpulver

Opskrift på grundsuppe

Grundsuppe – ca. 8 portioner

1 portion (1 dl) = 230 kJ / 55 Kcal og 2 g protein

Indgredienser

100 g	Kartoffel
200 g	Grøntsager, fx gulerod, blomkål, broccoli, knoldselleri, løg, frosne grønne bønner, hvidkål, det grønne af en porre
2 tsk.	Olie (raps- eller olivenolie)
2 dl	Vand
1	Bouillonterning (okse-, hønse-, grøntsagsbouillon)
3 dl	Letmælk
1 tsk.	Maizena, majsstivelse
Evt.	Salt / peber

Fremgangsmåde

Skræl kartofflen og skær den i små tern. Vælg desuden 2 - 3 forskellige slags grøntsager som også skæres i små tern. Svits kartoffel og grøntsager i olien. Tilsæt vand og bouillonterning og lad det koge helt mørt – ca. 15 - 20 minutter.

Blend grøntsagerne godt. Tilsæt letmælken rørt op med maizena og lad suppen koge igennem. Smag evt. til med salt og peber.

- Suppen kan senere i "den flydende periode" spises mere puréagtigt
- Suppen kan med fordel fryses ned i portioner af 1 dl Piskes godt igennem efter optøning
- Du kan finde flere opskrifter på supper på vores hjemmeside

Færdige supper

- Som hovedregel bør en købesuppe ikke indeholde mere end maks. 5 g fedt pr. 100 g.
- Pulversupper kan med fordel opblandes i mælk fremfor vand. Det øger proteinindholdet

Grøntsagsjuice

Udvalget af grøntsagsjuice er begrænset. I de større supermarkeder kan man købe tomat- og grøntsagsjuice (Rynkeby), men ellers kan det være en fordel at forhøre sig i diverse helsekostbutikker, som ofte har forskellige slags.

Frugtjuice

Der findes et stort udvalg af frugtjuicer i supermarkederne fx appelsin-, æble-, multifrugt-, grape-, tranebær-, ananasjuice mm. Vælg dem du kan lide.

Det er desuden muligt at købe sveskejuice (fx Rynkeby), som kan anbefales i begrænsede mængde ved træg mave.

Opskrifter på smoothies

Opskrifter på almindelige smoothies. De kan IKKE erstatte proteindrikke. De kan indgå i kosten i stedet for fx mælk eller yoghurt.

Banan – 2 portioner

1 portion (Ca. 1,5 dl) = 420 kJ / 100 Kcal og 6 g protein

½ dl	Appelsinjuice
1,5 dl	Letmælksyoghurt fx ylette, let-A38
100 g	Banan

Jordbær / blåbær – 2 portioner

1 portion (Ca. 1,5 dl) = 310 kJ / 74 Kcal og 5 g protein

1 dl	Letmælksyoghurt naturel, fx ylette, let-A38
1 dl	Letmælk
100 g	Frosne jordbær eller blåbær
Evt.	Flydende Sød (kunstigt sødemiddel)

Hindbær – 2 portioner

1 portion (ca. 1,5 dl) = 310 kJ / 74 Kcal og 5 g protein

100 g	Frosne hindbær
1 dl	Letmælksyoghurt, fx ylette, Let-A38
1 dl	Letmælk
Evt.	Flydende Sød (kunstigt sødemiddel)

Fremgangsmåde

Ingredienserne blendes sammen. Smages evt. til med flydende Sød.

Kostråd i periode 2

Periode 2: uge 2 efter operationen

Du skal gerne indtage 500 ml / g pureret tyktflydende kost om dagen. Puréen skal tages i små portioner hver gang. Spisningen kan reguleres i forhold til arbejdssituationen, men det er vigtigt, at de omtrentlige mængder af føde indtages. Du skal spise langsomt og indtage små mængder ad gangen. For hurtigt indtag kan medføre kvalme. Væske skal indtages mellem måltiderne. Drik gerne før, men undlad at drikke til maden. Det totale væskeindtag skal være mindst 1,5 l om dagen. Dette bør indtages på fastlagte tidspunkter. Typen af væske skal varieres og kan inkludere vand, frugtjuicer, grøntsagsjuicer, te eller kaffe.

I denne periode kan spises

- Mosede, friske frugter (bløde frugter)
- Lind kartoffelmos
- Grød, fx lind havregrød eller lind øllebrød
- Kogte, mosede grøntsager (i begyndelsen ingen hele stykker)
- Frugtgrød uden hele stykker
- Henkogt frugt i egen juice (ikke tilsat sukker)
- Røræg
- Kogt fars, dampet lys fisk (skal blendes)
- Prøv dig frem med krydderier for at spare på salt og sukker. Kanel kan fx være godt, hvis man har lyst til noget sødt
- Kosten skal varieres hver dag

Husk god spiseteknik

Se illustration side 33

Dagskost i periode 2

Morgen 8-10	1,5 dl 1 - 2 dl 1,5 dl / 120 - 150 g	mælk kaffe eller te lind havregrød / øllebrød (kogt på mælk) eller letmælksyoghurt
Formiddag 10-12	1 dl 1 dl	Nutridrink Protein* frugtjuice eller 100 g moset frugt eller frugtgrød
Frokost 12-14	40 g 40 g 50 g 1 dl	mosede grøntsager kartoffelmos (lind konsistens) kogt og blendet fars / lys fisk / røræg Nutridrink Protein*
Tidling eftermiddag 14-16	1 dl 1,5 dl	kaffe eller te letmælksyoghurt eller smoothie
Sen eftermiddag 16-18	1 dl 1 dl	Nutridrink Protein* frugtjuice eller 100 g moset frugt eller frugtgrød
Aften 18-20	40 g 40 g 50 g 1,5 dl	mosede grøntsager lind kartoffelmos kogt og blendet fars eller dampet lys fisk mælk
Sen aften 20-22	1 dl 1 dl	Nutridrink Protein* kaffe eller te
	Til natten afsluttes med vand.	

* Proteintilskud

Nutridrink Protein kan erstattes med

- Powersmoothies (se side 27)
eller
- Nupo + mælk (Kun flydende Nupo-produkter)

Svært fordøjelige fødevarer

Følgende fødevarer er svært fordøjelige og skal derfor undgås i de første 4 uger efter operationen. Efter uge 4 kan de langsomt introduceres i kosten.

Klistrende fødevarer

Der findes nogle levnedsmidler, som kan være svære for den lille mave at tolerere, og som derfor bør indtages i små mængder. Klistrende fødevarer hører herunder. De har en tendens til at klistre sammen og blive en tyggegummilignende masse, som har let ved at sætte sig fast og derved forårsage stop.

Eksempler på klistrende fødevarer er:

- Popcorn og chips
- Hvidt brød
- Hvide ris

Stoppende fødevarer

Stoppende fødevarer er ligeledes en gruppe, som du skal indtage i små mængder, idet de har let ved at sidde fast og derved forårsage stop og opkastninger. Dette drejer sig om:

- Asparges (saft heraf kan bruges)
- Ananas (saft heraf kan bruges)
- Rabarber (saft heraf kan bruges)
- Citrusfrugter (saft heraf kan bruges)
- Mandarin (saft heraf kan bruges)
- Broccoli (kun buketterne bør bruges)
- Porre

Svært opløselige fødevarer

Endelig bør man starte roligt op med svært opløselige fødevarer, såsom:

- Nødder og mandler
- Fødevarer med skal på (fx jordnødder)
- Helt sejt kød (bør helt undgås)

Kostråd i periode 3

Periode 3: uge 3 efter operationen

Du kan nu starte med mad af mere normal konsistens. Du skal begynde at arbejde mod et mere regelmæssigt måltidsmønster fordelt over 6 - 7 daglige måltider. Portionerne skal imidlertid altid være små og indtagelse af væske er ikke tilladt under måltidet. Væske skal indtages mellem måltiderne eller op til måltiderne. Det er fortsat meget vigtigt at spise langsomt og tygge maden omhyggeligt. Anvend fra denne periode fødeemner med lavt fedtindhold (se indkøbsguiden). Det daglige væskeindtag skal mindst være 1,5 l og fast føde omkring 500 g. Der suppleres fortsat med næringsdrik i mindre mængder.

I denne periode kan spises

- Groft brød (evt. ristet), knækbrød
- Små stykker af æg (start med hviden)
- Små stykker af skinke
- Små stykker af kylling (start med kød fra låret)
- Små stykker af kalkun
- Små portioner fars
- Små portioner makrel i tomat
- Små portioner tun i vand
- Små stykker af fisk (såsom laks og røget fisk)
- Reven æble eller pære uden skræl
- Agurk og tomat uden skræl og kerner
- Små stykker af grøntsager (sidst i perioden gerne rå grøntsager)

Spiseteknik

Drik ikke til maden: Tidligst 30 min. efter



Indkøbsguide

Anbefalet indhold pr. 100 g af varen

	Kostfibre	Fedt
Hvedebrød	mindst 5 g	højst 5 g
Rugbrød	mindst 8 g	højst 8 g
Morgenmadsprodukter	mindst 8 g	højst 10 g
Mælk og surmælksprodukter		højst 0,7 g
Ost		højst 18 g/30+
Kød og pålæg		højst 10 g
Fisk (uden panering)		ingen øvre grænse
Færdigretter, frosne kartoffelprodukter		højst 5 g
Dressinger, saucer, pålægssalater		højst 5 g

Dagskost i periode 3

Til patienter med lille appetit

Morgen 8-10	1 dl	frugtjuice
	Vælg mellem: 1,5 dl eller 1,5 dl / 120 - 150 g	mager A-38 evt. med frisk reven frugt / mager yoghurt med frugt havregrød/øllebrød (kogt på mælk)
Formiddag 10-12	1 dl ½ skive	Nutridrink Protein* ristet groft brød / knækbrød med 1,5 skive ost 30+ (17 %) eller 30 g magert pålæg / fisk
Frokost 12-14	1,5 dl 50 g	grøntsagssuppe eller 50 g kogte grøntsager i små stykker med 1 tsk. raps- eller olivenolie tun / makrel / skinke / kogt kylling / kalkun
Eftermiddag 14-18	1,5 dl ½ skive 1 dl	alm. smoothie (se side 29) eller mager youghurt ristet groft brød/knækbrød med 1,5 skive ost 30+ (17 %) eller 30 g magert pålæg / fisk Nutridrink Protein*
Aften 18-20	50 g 50 g Eventuelt	kogte grøntsager med 1 tsk. raps- eller olivenolie fars / fisk / kylling / kalkun en lille kogt kartoffel eller ½ dl kogt pasta
Sen aften 20-22	1 dl frugt	frugtgrød med ½ dl skummetmælk / minimælk eller 100 g blød

Husk fortsat at det er vigtigt at supplere med vand, kaffe og te.

* Proteintilskud

Nutridrink Protein kan erstattes med

- Powersmoothies (se side 27)
eller
- Nupo + mælk (Kun flydende Nupo-produkter)

Dagskost i periode 3

Til patienter med god appetit

Morgen 8-10	1 dl 1,5 dl 50 g	frugtjuice mager A38 / Letmælksyoghurt frugt
Formiddag 10-12	1 stk. 2 skiver	knækbrød 30+ ost eller 40 g magert pålæg
Frokost 12-14	1,5 dl 50 g	grøntsagssuppe eller 50 g kogte grøntsager med 1 tsk. rapsolie tun / laks / kylling / kalkun / farsret
Eftermiddag 14-18	1,5 dl 1 dl ½ skive 40 g	mager A38 / letmælksyoghurt frugtjuice rugbrød magert pålæg eller 2 skiver 30 + ost
Aften 18-20	60 g 50 g Eventuelt	kogt fars / lys fisk / kylling / kalkun grøntsager lidt fedtfattig sovs 1 lille kartoffel eller ½ dl kogt pasta
Sen aften 20-22	100 g 30 g	blød frugt ostebjælker / ½ æg / 30 g hytteost / 30 g mini frikadelle
Drikke	½ liter skummetmælk / minimælk / kærnemælk fordeles over dagen	

Hvis du kan spise alt på kostplanen er proteintilskud nu overflødigt.

Kostråd i periode 4

Periode 4: uge 4 efter operationen og fremefter

Du skal nu indarbejde dine fremtidige spisevaner. Du skal spise 6 - 7 små måltider dagligt, tygge maden omhyggeligt og først drikke ½ time efter måltidet. Det er desuden meget individuelt, hvad man tåler bedst. De fleste kan dog tåle / spise det meste med den rette spiseteknik.

Gode råd

- Spis proteinholdig mad ved hvert måltid og prioriter proteinerne først
- Spis/drik 500 ml mager mælkeprodukt dagligt (minimælk, fromage frais, Cheasy yoghurt, ost)
- Spis 2 - 3 skiver ost maks. 30+ (17 %)
- Rødt kød skal være velhængt/modnet og uden sener, da det ellers kan være svært fordøjeligt
- Spis helst fisk dagligt, gerne som pålæg
- Undgå sukkerholdige produkter samt at salte maden meget
- Fedtstof bør hovedsageligt være fra planteolier. Gerne raps- og olivenolie eller olie-margarine
- Drik fortsat kun væske mellem måltiderne og helst i form af sukkerfrie alternativer
- Kosten suppleres livslangt med vitaminer og mineraler (se side 14)
- Hvis du spiser ensidigt, kan du anvende proteintilskud i en periode
- Lav en indkøbsliste og planlæg måltiderne
- Det er vigtigt, at du fortsat er fysisk aktiv hver dag

Protein

Animalsk protein findes i magert kød, fisk, kylling, kalkun, æg og magre mælkeprodukter inkl. ost

Vegetabilsk protein findes i bønner, linser, kikærter, tofu og sojaprodukter

Protein findes i mindre mængder i brød, gryn, kartofler og pasta

Vitaminer/mineraler

I valget af fødevarer er det endvidere vigtigt at få følgende vitaminer/mineraler:

- Calcium findes primært i mælkeprodukter og ost
- Jern findes i kød, kornprodukter, grøntsager og æg
- B12-vitamin findes i kød, mælk, æg, ost og fisk
- D-vitamin findes i fisk, olier, minarine, kød, æg, mælk og ost. Et stort optag sker ligeledes gennem huden via solens stråler

Dagkostforslag til kvinder

Dagkostforslag til kvinder fra uge 4 og frem

5020 kJ / 1200 Kcal og 90 g protein

Anvend udleveret indkøbsguide

Morgen	1,5 dl	Mager yoghurt / skummet- eller minimælk
	Vælg mellem: ½ skive Rugbrød med 1,5 skive ost 30+ (16-18%), ½ æg eller 3 skiver kødpålæg eller 1 dl Havregryn (30 g) med 1½ dl skummet/mini-mælk	
Formiddag	1 stk. 1 stk.	Frugt Ostebjælke (30 g) / 1 stk. minifrikadelle (30 g) / ½ æg
Frokost	1 skive 60 g Eventuelt 100 - 150 g	Rugbrød (50 g) med Magert pålæg Grøntsager som tilbehør
Eftermiddag	1 stk.	Knækbrød (groft) med 2 skiver ost 30+ (16 - 18 %) eller 40 g kødpålæg
Aften Se tallerken- modellen side 39	Vælg mellem: 2 stk. Kartoffler eller 1 dl Kogt ris / pasta	
	1 portion Magert kød / fisk / fjerkræ (80-100 g) 1 tsk. Fedtstof (gerne oliven- eller rapsolie) til tilberedning Eventuelt 100 -150 g Grøntsager som tilbehør Gerne Lidt mager sovs / dressing	
Sen aften	1,5 dl 2 spsk	Mager yoghurt Müsli
Drikkevarer	Ca. ½ l 1,5 - 2 l Eventuelt	Magert mælkeprodukt, fx skummet- eller minimælk Kaloriefri væske, fx postevand, kaffe, te, Fun light. Lidt sodavand light

Tilskud

Kosten suppleres livslangt med vitaminer og mineraler (se side 14)

Dagkostforslag til mænd

Dagskostforslag til mænd fra uge 4 og frem

5860 kJ / 1400 Kcal og 100 g protein

Anvend udleveret indkøbsguide

Morgen	½ skive ½ skive	Rugbrød med 1,5 skive ost 30+ (16 - 18 %) Rugbrød med ½ æg eller 30 g pålæg
Formiddag	1 stk. 1 stk.	Knækbrød (groft) med 4 skiver magert pålæg eller 2 skiver ost 30+ (16 - 18 %) Frugt
Frokost	1 skive Min. 60 g Eventuelt 100 - 150 g	Rugbrød (50 g) med Magert pålæg Grøntsager som tilbehør
Eftermiddag	1 stk. 1 stk.	Knækbrød (groft) med 2 skiver ost 30+ (16 - 18 %) eller 40 g magert pålæg Frugt
Aften Se tallerken- modellen side 39	Vælg mellem: 2 stk. eller 1 dl	Kartofler Kogt ris / pasta
	1 portion 1 tsk. Evtentuel 100 - 150 g Eventuelt	Magert kød / fisk / fjerkræ (ca. 125 g) Fetstof (gerne oliven- eller rapsolie) til tilberedning Grøntsager som tilbehør Lidt mager sovs / dressing
Sen aften	1,5 dl 2 spsk	Mager yoghurt Müsli
Drikkevarer	Ca. ½ l 1,5 - 2 l Eventuelt	Magert mælkeprodukt, fx skummet- eller minimælk Kaloriefri væske, fx postevand, kaffe, te, Fun light Lidt sodavand light

Tilskud

Kosten suppleres livslangt med vitaminer og mineraler (se side 14)

Tallerkenmodellen

Halvdelen af tallerkenen bør bestå af proteinrig mad: fisk, kød, fjerkræ, æg og mager ost

En kvart tallerken bør bestå af kulhydratrig mad: pasta, ris, kartofler og brød

En kvart tallerken bør bestå af grøntsager og frugt

Hvis din appetit er lille, skal du prioritere den proteinrige mad først.



Blodprøver

Vi tager følgende blodprøver:

4 måneder efter operationen:

- Hæmoglobin (blodprocent)
- Cobalamin (B12 vitamin)
- Folat (B vitamin)
- Ferritin (jern)
- MCV (middelcellevolumen, jern)
- Albumin (protein)
- HbA1c (langtidsblodsukker)
- Calcium (kalk)
- 25-OH D-vitamin (D3-vitamin)
- CRP

1 år efter operationen:

- De samme som ved 4 måneder samt
- Total kolesterol
- HDL
- LDL
- Triglycerid

2 år efter operationen:

- De samme som ved 1 års kontrol

Herefter blodprøver hos egen læge min. 1 gang om året resten af livet.

Nyttige links

Om gastric sleeve og overvægt

www.aleris-hamlet.dk

www.adipositasforeningen.dk

Opskrifter

www.hjerteforeningen.dk

www.diabetes.dk

Aleris-Hamlet Online Psykologhjælp

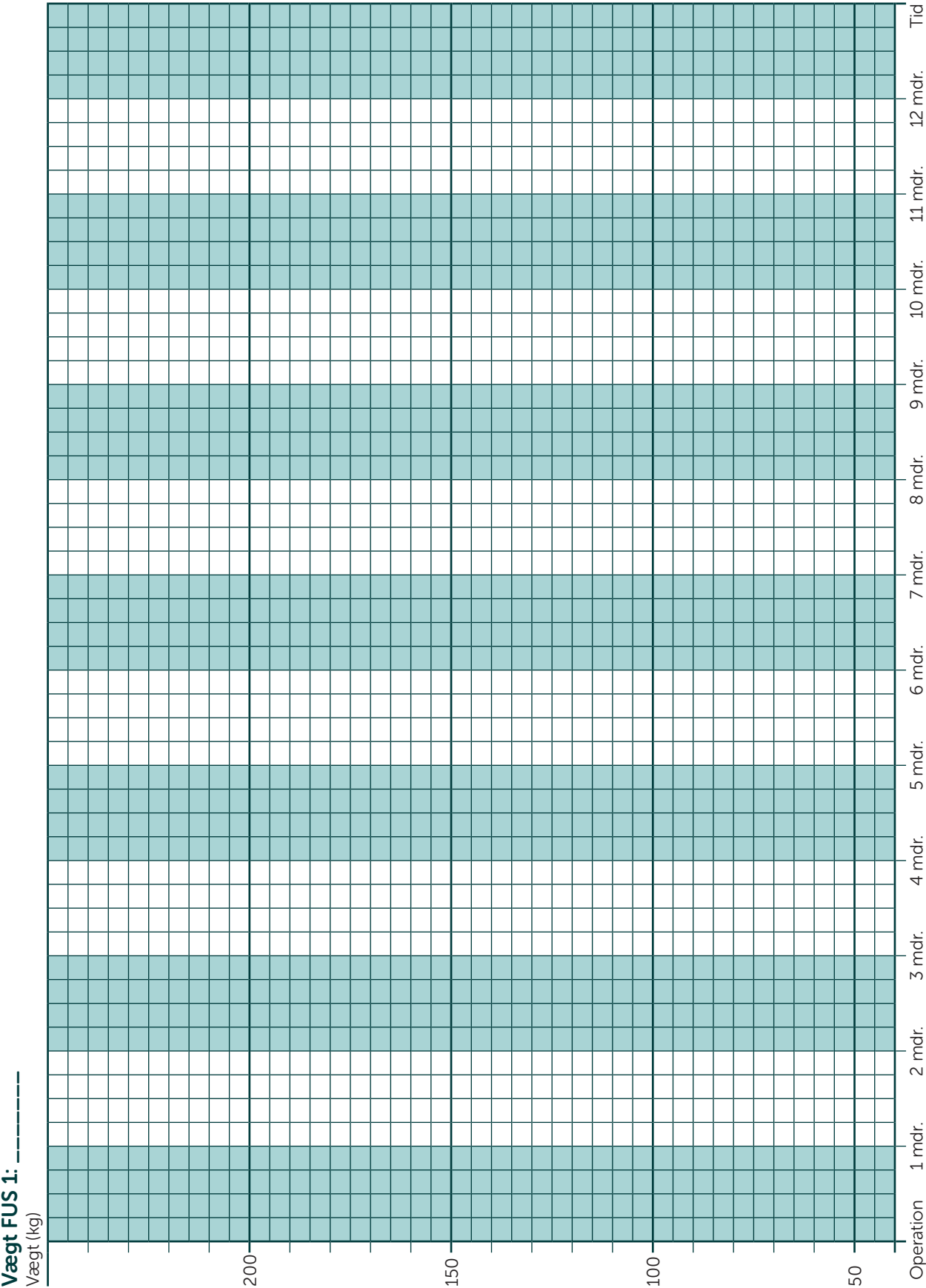
<https://www.aleris-hamlet.dk/psykolog/psykologisk-radgivning/>

Væskeskema

Væskeregistreringsskema til den flydende periode								
		Antal dl						
Kl.		Man.	Tirs.	Ons.	Tors.	Fre.	Lør.	Søn.
8 - 10								
10 - 12								
12 - 14								
14 - 16								
16 - 18								
18 - 20								
20 - 22								
Ialt								

OBS! Husk at supplere med mindst ½ l vand ud over kostplanen

Vægtkurve

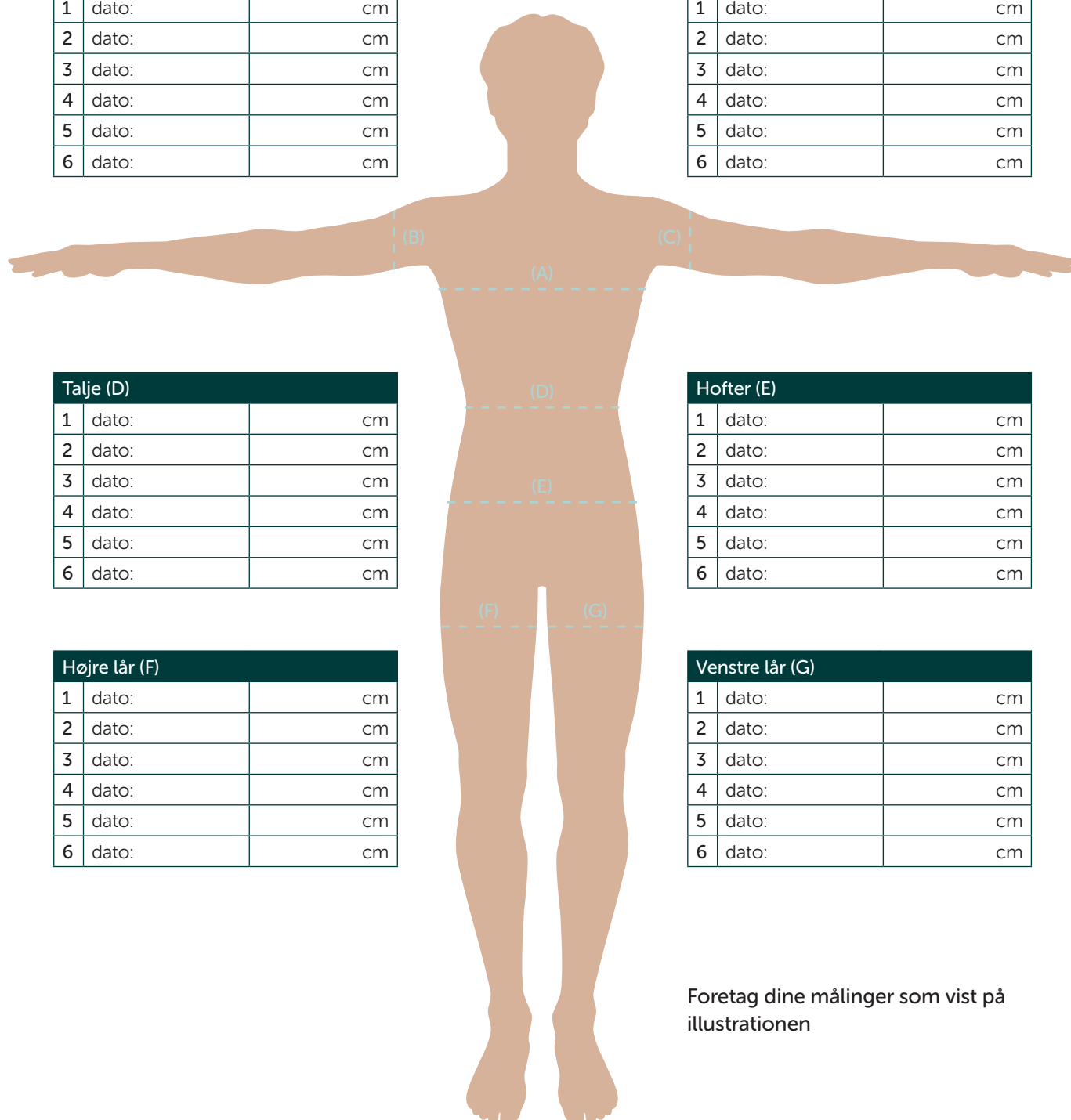


Mine mål

Bryst (A)		
1	dato:	cm
2	dato:	cm
3	dato:	cm
4	dato:	cm
5	dato:	cm
6	dato:	cm

Højre overarm (B)		
1	dato:	cm
2	dato:	cm
3	dato:	cm
4	dato:	cm
5	dato:	cm
6	dato:	cm

Venstre overarm (C)		
1	dato:	cm
2	dato:	cm
3	dato:	cm
4	dato:	cm
5	dato:	cm
6	dato:	cm



Talje (D)		
1	dato:	cm
2	dato:	cm
3	dato:	cm
4	dato:	cm
5	dato:	cm
6	dato:	cm

Hofter (E)		
1	dato:	cm
2	dato:	cm
3	dato:	cm
4	dato:	cm
5	dato:	cm
6	dato:	cm

Højre lår (F)		
1	dato:	cm
2	dato:	cm
3	dato:	cm
4	dato:	cm
5	dato:	cm
6	dato:	cm

Venstre lår (G)		
1	dato:	cm
2	dato:	cm
3	dato:	cm
4	dato:	cm
5	dato:	cm
6	dato:	cm

Foretag dine målinger som vist på illustrationen

Typiske spørgsmål

1. Må jeg skifte over til næste kostperiode før tid?

Det anbefales ikke at skifte til næste kostperiode før tid, da der vil være risiko for komplikationer og gener. Den nye lille mavesæk skal have tilstrækkeligt tid til at vænne sig til nye fødevarer.

2. Jeg kan ikke lide proteindrikkene?

Proteindrikkene kan indtages på mange forskellige måder. De kan fortyndes med mælk eller juice. De kan blendes med frugt i en smoothie, og de kan fryses og spises som is.

Alternativt kan du anvende Nupo eller proteinpulver som beskrevet i mappen.

Ønsker du proteintilskud med neutral smag, kan Fresubin Protein 2 kcal drik anvendes.

Du må ikke udelade proteintilskud, Nupo eller proteinpulver, da protein er vigtigt for at vedligeholde og opbygge muskler, væv og organer.

3. Hvad kan jeg erstatte mælk med i den flydende periode?

Du kan erstatte mælk med:

- Cocio light/Matilde 0,4% eller anden sukkerfri kakaomælk
- Fedtfattig yoghurt og light drikkeyoghurt
- Laktosefri mælk
- Soyamælk (pas på med sukkerindhold i vanilje- og kakaovarianten)

4. Jeg kan ikke spise alt maden på kostplanen?

Det er almindeligt at opleve mangel på sult og appetit.

Når du ikke kan spise tilstrækkeligt, er det vigtigst, at du prioriterer proteinerne først – proteindrikke, mælk, yoghurt, ost, kød, fjerkræ, fisk.

Protein er kroppens byggesten og er nødvendige for at vedligeholde og opbygge muskler, væv og organer.

5. Hvornår må jeg dyrke motion efter operationen?

Du må gerne gå og cykle roligt umiddelbart efter operationen.

Hårdere motion kan opstartes efter cirka 4 uger.

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. ½ 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.

6. Jeg synes ikke, jeg har tabt mig nok efter operationen?

Det er meget individuelt, hvor meget man taber sig efter operationen. Det afhænger af alder, komplikationer til overvægten og hvor meget man har tabt inden operationen. Jo ældre man er, jo mindre taber man sig. Havde man diabetes inden operationen, taber man sig typisk mindre, end hvis man ikke havde diabetes og har man tabt sig meget inden operationen (mere end 8-10 %) går vægttabet efter operationen typisk langsommere.

Man kan altså ikke sammenligne sit vægttab med andre patienter.

Det bedste, du kan gøre for at sikre fortsat vægttab, er at følge kostplanerne i mappen.

7. Må jeg drikke alkohol?

Alkohol frarådes i den første tid efter operationen. Alkohol virker blodfortyndende, så man må ikke drikke alkohol de første 4-6 uger efter operationen.

Derudover oplever mange, at man hurtigt blive påvirket af alkohol efter operationen, fordi alkoholen går direkte i tyndtarmen og derfor optages hurtigere end før operationen. Drik derfor med måde og prøv små mængder i trygge omgivelser for at afprøve hvor meget, du kan tåle.

Alkohol indeholder ligeledes mange kalorier og bør derfor begrænses.

8. Min afføring har ændret sig?

Nogle patienter føler sig meget oppustede 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 og dels at man typisk bevæger sig mindre. Det er således normalt med færre toiletbesøg. Endvidere er det vigtigt at være opmærksom på, om dit væskeindtag er stort nok. For at undgå og afhjælpe forstoppelse er det vigtigt, at du drikker rigeligt med væske svarende til 1,5-2 liter dagligt og er fysisk aktivt.

Du kan eventuelt forsøge med et glas sveskejuice om morgenen eller lidt sveskegrød. Hjælper dette ikke, kan håndkøbsmedicin anvendes.

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.

9. Jeg har dårlig ånde?

Det er almindeligt at opleve dårlig ånde det første stykke tid efter operationen. Sukkerfri pastiller og tyggegummi kan anvendes i begrænset omfang.

10. Jeg kaster op og har kvalme?

De fleste opererede patienter får nogle gange smerter eller opkastninger, når de spiser. Dette skyldes oftest forkert spiseteknik – man har spist for hurtigt, for meget eller ikke har tygget maden grundigt nok. Spis stille og roligt og lær dig 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-Hamlet.

Kvalme kan muligvis afhjælpes ved at:

- Spise mange små måltider
- Spise en tør kiks eller et stykke ristet brød
- Friske munden op med fx tandbørstning eller mundskylning
- Trække frisk luft

Hvis det er muligt, kan det være en hjælp at få tilberedt maden af andre. Det kan fremprovokere kvalme og opkastninger og nedsætte din appetit yderligere, hvis du selv står for madlavningen.

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

Ved usikkerhed omkring kvalme, opkast og smerter kontakt os.

11. Jeg oplever hårtab. Hjælp!

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.

12. Mit vægttab er gået i stå?

Det er ganske almindeligt at opleve perioder med stilstand i vægttabet, men for fortsat at holde det i gang, er det vigtigt, at du som kvinde får mindst 1.200 kcal og som mand 1.400 kcal samt minimum 75 g protein om dagen.

Dette kræver, at du får 6 daglige måltider.

Spiser du mindre end 1.200/1.400 kcal risikerer du, at hastigheden af dit vægttab vil være langsommere. Et halvt år efter operationen bør du som kvinde øge dit kalorieindtag til ca. 1.500 kcal dagligt og som mand ca. 1.800 kcal, hvilket fortsat vil betyde vægttab.

13. Hvorfor må jeg ikke drikke til maden?

Efter operationen må du indtage væske lige før måltidet og tidligst 30 minutter efter. Drikkes der til måltiderne vil maden passere hurtigere igennem den lille mavesæk, hvilket kan betyde vægtøgning, da mavesækken "skylles" tom, og du derved bliver hurtigere sulten igen. Det kan ligeledes give ubehag at drikke til maden.

Måltider og væske skal adskilles resten af dit liv for at få succes med operationen.

14. Lyst til søde sager?

Lysten til søde sager vil vende tilbage. Operationen er en kick-start til nye vaner og overvejelser omkring i hvilke mængder, de indtages. Idet søde sager indeholder mange kcal, kan et for stort indtag medføre stop i vægttab eller decideret vægtøgning. Når den søde tand melder sig, tænk da i nye baner fx i form af kcal-reduceret slik, frugt, nupobar i små stykker, sukkerfri pastiller, tyggegummi m.m.

15. Jeg ønsker ikke at tabe mig mere, hvad gør jeg?

For at vedligeholde vægttabet og ikke tabe yderligere, skal kcal-indtaget øges. Kvinder bør cirka indtage 2.000 kcal og mænd cirka 2.400 kcal dagligt for at holde vægten.

Du bør stadig indtage minimum 75 g protein dagligt.

16. Hvordan beregner jeg mit daglige kcal og protein-indtag?

Du kan beregne dit indtag ved brug af kcal-beregningsprogrammer.

Anvendelige beregningsprogrammer kan findes på fx www.madlog.dk eller www.madital.dk.

17. Jeg har smerter og ubehag i maven?

Smerter og ubehag i maveregionen kan skyldes mange ting fx forkert spiseteknik, forstoppelse, overfølsomhed overfor mælk. Fortsætter smerterne bør du kontakte Aleris-Hamlet eller egen læge.

18. Hvornår må jeg dyrke sex igen?

Du må dyrke sex umiddelbart efter operationen.

Det er normalt at der kan forekomme blødningsforstyrrelser efter operationen.

19. 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. Der er risiko for fejlnæring og alvorlig jernmangel. 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.

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 gennem hele graviditeten.

[illegible]

Egne notater

[illegible]

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

Esbjerg

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