Kosthold før og etter fedmekirurgi

Klinisk ernæringsfysiolog
Voss sjukehus

HELSE BERGEN - ALT HANDLER OM MENNESKER
Haukeland Universitetssykehus

Før operasjonen

Preoperativt vekttap

- Hvorfor?
  - redusere størrelsen på leveren
  - redusere risiko for komplikasjoner under selve inngrepet
- Anbefalt: 5-10 kg vekttap preoperativt

2-4 uker før operasjonen

1000 kcal «knekkebrødkur»

Frokost:
- 2 grove knekkebrød med pålegg
- 1 glass appelsinjuice / 1 frukt
- Vann og grønnsaker i fri mengde
- Evt kaffe/te *uten* sukker og melk

Lunsj:
- 2 grove knekkebrød med pålegg
- 1 glass skummet melk
- Vann og grønnsaker i fri mengde
- Evt kaffe/te *uten* sukker og melk

Mellommåltid:
- 1 frukt

Middag: tilberedningsmetode: kokt/bakt/stekt u/stekefett
- 150 g tilberedt **mager** fisk (eks. torsk, sei, lyr, abbor, breiflabb, tunfisk, hyse eller annen mager fisk)
  70 g tilberedt **fet** fisk (eks. laks, makrell, sild, ørret, ål, kveite, sardiner eller annen fet fisk)
  120 g tilberedt **magert** kjøtt (eks. kyllingbryst, kalkun, svin, storfe eller annet magert kjøtt)
- 1 liten potet *eller* 2 ss kokt ris *eller* pasta
- Vann og grønnsaker i fri mengde

Kveldsmat:
- 2 grove knekkebrød med pålegg
- 1 glass skummet melk
- Vann og grønnsaker i fri mengde
- Evt kaffe/te *uten* sukker og melk

2-4 uker før operasjonen

1000 kcal «knekkebrødkur»

I tillegg:

- Minimum 2 liter væske i form av vann, mineralvann (Farris, Olden osv.), lettsaft, kaffe/te eller buljong
- 1 multi vitamin-mineraltablett (f.eks Nycoplus multi)
- 2 trankapsler (f.eks. Møllers Dobbel) *eller* 5 ml flytende tran
- 1 ts soyamargarin / 1 ts olje– brukt til knekkebrød og/eller steking

Pålegg (se etter «Nøkkelhullsmerket):

På *et* knekkebrød pr dag:

- 1 ss makrell i tomat, røykelaks, peppermakrell, sardin, sild eller tunfisk

På *et* knekkebrød pr dag:

- Cottage cheese m/grønnsaker (for eksempel paprika, tomat, agurk, reddik), ekstra lett hvitost (10% fett) eller mager smøreost med 6-8 % fett

På *et* knekkebrød pr dag:

- Mager leverpostei

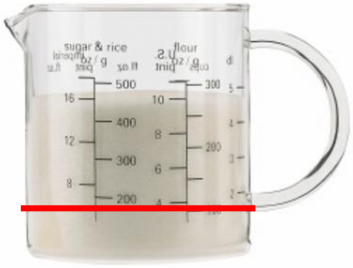
På de *tre* andre knekkebrødene kan du velge mellom:

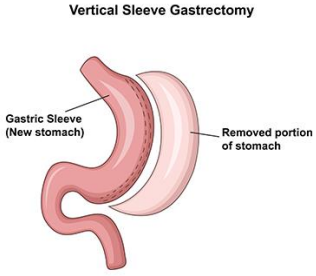
- Kokt skinke, kyllingpålegg, pastramiskinke, kalkunpålegg, servelat 3 % fett, reker, krabbe, fiskepudding, egg og grønnsakspålegg.

HELSE BERGEN - ALT HANDLER OM MENNESKER
Haukeland Universitetssykehus

Etter operasjonen

- Størrelsen på magesekken etter operasjonen → ca 100 mL





HELSE BERGEN - ALT HANDLER OM MENNESKER
Haukeland Universitetssykehus

«Matvettregler»

- Riktig konsistens
- Riktig volum
- Riktig tid
- Riktig sammensetning

Postoperativt kosthold

- <u>På sykehuset:</u>
  - <u>Operasjonsdagen:</u> vann og klare væsker
  - <u>Dag 1</u> etter operasjon: næringsdrikker, flytende melkeprodukter og supper
- <u>Uke 1: Flytende kosthold</u>
  - skal kunne gå gjennom sugerør, sil ut klumper
- <u>Uke 2: Tyktflytende</u>
  - uten harde klumper og biter
- <u>Uke 3: Gradvis overgang til «normalt kosthold»</u>

HELSE BERGEN - ALT HANDLER OM MENNESKER
Haukeland Universitetssykehus

Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
Operasjonsdag Klare væsker:	**Postop dag 1. Tynnflytende kost:**	Dag 2.	Dag 3.	Dag 4	Dag 5	Dag 6
Dag 7.	**Dag 8. Tyktflytende kost**	Dag 9.	Dag 10.	Dag 11.	Dag 12.	Dag 13.
Dag 14.	**Dag 15. Moset mat** **+ Vitaminer!**	Dag 16.	Dag 17.	**Dag 18. Lettfordøyelig kost**	Dag 19.	Dag 20.
Dag 21. Normal kost tilpasset dine bivirkninger	Dag 22.	Dag 23.	Dag 24.	Dag 25.	Dag 26.	Dag 27.

Flytende/tyktflytende kosthold

- Næringsdrikk **hver dag fra dag 1 til de 2** første ukene etter operasjon
- 1,5-2 liter væske totalt pr. dag

- Små porsjoner → bruk t-skje eller sugerør
- Spis regelmessig → 6-7 måltider pr dag
- Stopp inntak av drikke når du kjenner deg mett
- Ikke ligge rett etter måltid

HELSE BERGEN - ALT HANDLER OM MENNESKER
Haukeland Universitetssykehus

Postoperativt – flytende kosthold

- Prioriter næringsdrikk, proteinberiket suppe og melkeprodukter fremfor vann, kaffe, te etc.
- Gradvis opptrapping av flytende kosthold over flere dager

HELSE BERGEN - ALT HANDLER OM MENNESKER
Haukeland Universitetssykehus

Flytende kost: Proteinrike næringsdrikker

1 = 20 g protein

- Fordel 1 drikk over flere måltid, ev. som shot 4 x 50 ml per dag.
- Kan blandes ut m/melk
- Kan varmes opp/fryses

Må ikke kokes

Flytende kost: Proteinpulver

5 g pulver = 4,4 g protein

Flytende kost: Berikning med proteinpulver

Protifar: 3 måleskeier per porsjon
Fresubin protein powder: 1,5 måleskeier per porsjon

Eksempel: **Rett i koppen med Protifar**

- 1 pose Rett i koppen suppe (helst kremet type)
- 1,5 dl vann
- 3 måleskjeer Protifar
- Slik gjør du:

- Bland posens innhold med 1,5 dl kokende vann
- Løs opp Protifar i litt kaldt vann og tilsett i suppen
- Sil suppen
- NB! Suppen kan ikke varmes opp igjen etter tilsetting av Protifar

Før ca. 2 g etter **Ca. 9 g protein!**

Proteinmål – 60 g per dag!

Matvare	g, protein	Proteinberiket
Proteinrik næringsdrikk, 1 stk	20 g	
Skyr, 160 g	16 g	
ProPud, proteinpudding, 150 g	15 g	
Yt, uten tilsatt sukker, 2,2 dl	21 g	
Yoghurt, 1,25 dl	5 g	
Styrk melk, 2 dl	10,6 g	
Skummet/ekstra lettmelk/biola, 2 dl	7 g	
Magerost, 10 g	1,7 g	
Kesam, mager, 2 ss	3,6 g	
Rett i koppen suppe, 220 ml	2,4 g	9 g
Fresubin protein powder, 1 måleskje	4,4 g	
Protifar, 1 måleskje	2,2 g	

juice, vann, saft, te, kaffe, lettbrus = 0 g protein

Oppgave

*Lag ein kostplan for **deg**, med flytande kost*

Eksempel flytende kost – uke 1

Frokost: 1 dl mager melkeprodukt (skumme melk, yoghurt)
1 dl juice/smoothie
Mellommåltid: 2 dl proteinrik næringsdrikk
Lunsj: 1 dl mager melkeprodukt
1 dl varm proteinberiket suppe
Mellommåltid: 1 dl juice/smoothie
1 dl magert melkeprodukt (skummet melk, drikkeyoghurt)
Middag: 2 dl proteinberiket suppe
Kvelds: 1 dl mager melkeprodukt (skummet melk, drikkeyoghurt)
1 dl juice/smoothie
I tillegg: 1-3 dl energifri drikk, for eksempel vann, kaffe, te, etc.

HELSE BERGEN - ALT HANDLER OM MENNESKER
Haukeland Universitetssykehus

Eksempel tyktflytende kost – uke 2

Frokost:	1 stk yoghurt (yoplait 0% yoghurt, skyr)
	1 dl juice/smoothie
Mellommåltid:	1 dl proteinrik næringsdrikk
Lunsj:	1 dl magert melkeprodukt
	1 dl tynn grøt, laget på melk/1 dl proteinberiket suppe
Mellommåltid:	1 dl magert melkeprodukt
	1 stk yoghurt/1 dl skyr/ 1 dl ProPud
Middag:	2 dl proteinberiket suppe
Mellommåltid:	1 dl proteinrik næringsdrikk
Kvelds:	1 dl mager melkeprodukt (skummet melk, drikkeyoghurt)
	1 stk yoghurt/1 dl skyr/1 dl proPud

- Kalorifri drikke mellom måltid

Gradvis overgang til normalkost
Moset mat – uke 3

- Bruk tid! 15 min/dl
- Unngå:
  - *hele og harde biter* som for eks. nøtter og mandler
  - *skall, grove trevler/fiber* som for eks. rabarbra, brokkoli, sitrusfrukter, etc.
  - *mat med deigete konsistens* som for eks. loff, boller og vafler
- Bruk foodprosessor, stavmikser, rivjern, etc.
- Lag mos/pureèr av grønnsaker og frukt

HELSE BERGEN - ALT HANDLER OM MENNESKER
Haukeland Universitetssykehus

Eksempel moset mat

Frokost:	1 grovt knekkebrød m/magert smørepålegg ½ dl magert melkeprodukt
Mellommåltid:	1-2 dl magert melkeprodukt (yoghurt, kesam, grøt)
Lunsj:	1 grovt knekkebrød m/magert smørepålegg/eggerøre 1 dl magert melkeprodukt (skummet melk)
Mellommåltid	½ moset frukt
Middag:	1 dl moset kjøtt/fisk/kylling ½ dl moset potet ½-1 dl moset grønnsaker
Kvelds:	2 dl magert melkeprodukt(grøt, yoghurt, skyr) ½ moset frukt eller ½ moset frukt

Proteinmål – 60 g per dag!

Matvare	g, protein	Proteinberiket
Moset kokt fisk, 50 g	10 g	
Moset kokt kjøtt, 50 g	14 g	
Moset kjøtt/kyllingbolle, 1 stk	2,5 g	
Moset fiskekake, 1 stk	5 g	
Moset kjøttkake, 1 stk	6 g	
Havregrøt av ekstra lettmelk, 120 g	6 g	13 g
Risgrøt av ekstra lettmelk, 100 g	3 g	9 g
Knekkebrød u/pålegg, 1 stk	1 g	
Knekkebrød m/magerost, 1 stk	4 g	
Knekkebrød m/leverpostei, 1 stk	3 g	
Linser, bønner, 50 g	4 g	
Frukt, 50 g	0,5 g	

Gradvis overgang til Normalkost
Lettfordøyelig kost

- Lettfordøyelig kost
  - Kjøtt/fisk/fugl som kan deles med gaffel
  - Kokte grønnsaker
  - Knekkebrød/ristet brød
  - Potet, ris, pasta (obs! tar mye plass)
  - Mager saus
- Juice/fruktsuppe/smoothie → hel frukt

Kostforslag – 3mnd-1 år

Frokost: ½ - 1 brødskive/1-2 knekkebrød m/lettmargarin og proteinrikt pålegg
1 glass ekstra lett melk

Lunsj: som frokost
½ - 1 porsjon frukt

Mellom: 1 mager yoghurt (dobbel 0%, skyr) m/firkorn

Middag: Kjøtt eller fisk (eks. 1 ½ - 2 små fiskekaker, 1 fiskefilet, 1-1 ½ kjøttkake, 1 liten kyllingfilet, 1 svinekotelett uten fettrand)
Mager saus
Grønnsaker
1 liten bit potet

Mellom: ½ - 1 porsjon frukt

Kvelds: som frokost
1 glass ekstra lett melk

Forebyggende behandling med Kosttilskudd

- 1 tbl Nycoplus multi per dag
- 1 tbl Ferromax 65 mg per dag
- 1 tbl Calcigran forte 1000 mg/800IE per dag
- Tran/omega-3 (f.eks 2 Møllers Dobbel) per dag
- 1 inj. 1 mg B12 kvar 2.mnd.

Alternativ: 2 brusetbl/3 tyggetbl Baricol Complete (bestilles på baricolbariatrics.se)

→ tas mellom måltidene fra dag 15. og livet ut!

Utfordringer – oppkast/kvalm

- Årsaker:
  - Manglende sammenheng mellom tygging og mengde mat
  - Tungfordøyelig kost
  - Intoleranse
  - Gallestein
  - Trange partier i magesekklomme
- Råd:
  - Spise små biter
  - Tygge maten godt
  - Begrense mengden
  - Ta seg god tid til måltid
  - Alt. flytende/moset mat – tilskudd næringsdrikk og protein

HELSE BERGEN - ALT HANDLER OM MENNESKER
Haukeland Universitetssykehus

Utfordringer – forstoppelse

- Avføring sjeldnere enn hver 3.dag
- Årsak:
  - lite væske
  - lavt matinntak
  - lite fiber
  - høyt inntak av kalsium
  - jerntilskudd
- Behandling:
  - 1.5-2 l væske pr dag, svisker, linfrø, Biola, væske, laktulose (kjøpes på apotek), fysisk aktivitet

Utfordringer – Tidlig dumping

- Symptomer innen 15-20 min etter matinntak
- Symptomer:
  - kvalme, magekramper, smerter, diare (eksplosiv)
  - Rødme, varmefølelse, svimmelhet, blodtrykksfall, hjertebank
- Behandling:
  - Hyppige små «tørre» måltid, bruke god tid
  - Ikke drikke samtidig som mat
  - Unngå sukkerrik mat
  - Unngå matvarer som gir plager (obs. nok protein)

Utfordringer – Postprandial hypoglykemi

- Lavt blodsukker (≤3,9 mmol/l) 1-3 timer etter matinntak
  - Kan forsterkes av fysisk aktivitet og lang tid mellom måltid.
- Symtomer:
  - Skjelvinger, kaldsvette, sultfølelse, konsentrasjonsvansker, forvirring
- Behandling:
  - Unngå raske karbohydrater etter alvorlighetsgrad.

Utfordringer

- Smaksendringer
- Mangel på sultfølelse
- Kortvarig metthet
- Reagerer annerledes på alkohol
- Slapphet, svimmelhet
- Hårtap
- Endret forhold til mat

Oppfølging

- Vekt, BMI
- Blodprøver – vurdering av mangler
- Samtale om kosthold
- Gjennomgang av vitamin og mineraltilskudd

Melk.no

Viktig å komme på kontroll uansett om det går bra eller ikke!

HELSE BERGEN - ALT HANDLER OM MENNESKER
Haukeland Universitetssykehus

Pause med Oppgave

Fyll ut 24 timers recall og matvane skjema

Et godt resultat forutsetter helt nødvendige forandringer av livsstil.

Mål

Oppnå vektreduksjon

og

Unngå vektoppgang i etterkant av vektreduksjon!

Mål – 2 perioder

1. Vektnedgang
   - 3 mnd - bryllupsreise
   - 12 mnd – kroppen tilpasser seg
2. Vektstabilisering
   - Et sunt kosthold i begrensede mengder

«5 om dagen» etter kirurgi

5 om dagen = 2 porsjoner frukt + 3 porsjoner grønnsaker

MEN grønnsaker kan man spise i ubegrensede mengder til måltid, obs. nok protein…

Fett

- Det er *ingen* forskjell i energi (kalorier) mellom mettet og umettet fett
- Fett inneholder dobbelt så mye energi per gram som protein og karbohydrat
- Velg de gode fettkildene, men husk å begrense inntaket av både mettet og umettet fett!

Fornuftige fettvalg i passe mengder

- **På brødskiven**
  - Lette myke margariner
    - Vita lett hjertego, Soft light Soya, og andre lettvarianter av plantemargariner
- **Til matlaging**
  - Myke margariner
    - ikke lettvariantene
  - Flytende margarin
  - Matoljer
    - raps, oliven, soya. mais, solsikke
- **Melkeprodukter**
  - Skummet-, ekstra lett- eller styrk melk
- **Omega-3**
  - Fet fisk (laks, ørret, makrell, sardiner, sild etc.)
  - Tran eller trankapsler

HELSE BERGEN - ALT HANDLER OM MENNESKER
Haukeland Universitetssykehus

Fettinnhold –
et utvalg påleggsvarianter

Matvare	Pr 100 g vare	1 brødskive	Mager type: Pr 100 g vare mager	Mager type: 1 brødskive
Leverpostei	20g	4g	3-15 g	2 g
Salami	40 g	3 g	6-7 g	0,5 g
Servelat	15 g	1,3 g	9 g	0,8 g
Hvitost	27-35 g	5,5 g	10/16 g	2/3 g
Spekeskinke	9 g	0,7 g		
Kokt skinke	2-4 g	0,3 g		
Kalkunfilet	0,5 g	0,1 g		

HELSE BERGEN - ALT HANDLER OM MENNESKER
Haukeland Universitetssykehus

Fettinnhold – kjøttmiddager

(pr 100 g vare)

Matvare	Pr 100 g vare
Kjøttdeig	7-13
Karbonadedeig	2
Kjøttpølse	15-20
Kjøttpølse mager	9-10
Nakkekotelett	17
Svinekotelett	18
Svinekotelett u/fettrand	9
Biff	2-4
Kylling m/skinn	10-11
Kylling u/skinn	2-3

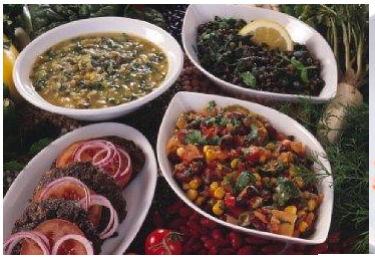
Spis mat med mindre fett

- Stek i ovn
- Bruk mikrobølgeovn
- Koke
- Bruk folie
- Bruk leirgryte
- Bruk teflonpanne
- Hell bort stekefettet
- Skjær bort synlig fett
- Bruk tynne paneringer

Proteiner

Kommer fra Gresk og betyr «det første» eller «det viktigste»

- Kroppens ”byggesteiner”
- Viktig for å unngå unødvendig tap av muskelmasse i vektnedgangsprosessen
- Prioriter proteinrik mat først



HELSE BERGEN - ALT HANDLER OM MENNESKER
Haukeland Universitetssykehus

Nok proteiner!

- Min. 60 g protein per dag

→ minimum 4 proteinrike måltid per dag

- Noko med høg proteinkvalitet til alle måltid:
  - ❖ Reint kjøtt
  - ❖ Fisk
  - ❖ Fugl
  - ❖ Egg
  - ❖ Skummet, ekstra lettmelk, styrk melk
  - ❖ Biola
  - ❖ Yoghurt
  - ❖ Cottage cheese
  - ❖ Mager ost
  - ❖ Belgfrukter – bønner, linser, erter
  - ❖ Gammalost

Proteininnhold i matvarer

Matvare	Proteininnhold
Kokt skinke (skive)	2,7 g
Salami (skive)	1,4 g
Lettmelk (1 glass)	4,9 g
Fløte (1 glass)	3,2 g
Lettere kvitost (20g)	6,4 g
Brie (20g)	3,4 g
Frukt, yoghurt (stk)	5,1 g
Skyr (stk)	16-19 g
Creme Fraiche (100g)	2,2 g
Mager Kesam (100g)	12,0 g
Fiskepudding (100 g)	8,0 g
Torskefilet (100 g)	22,6 g

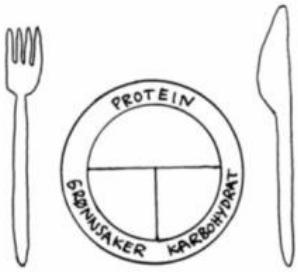
Proteintilskudd

- Proteinbar
  - Unngå type med høyt innhold av sukker og kalorier
- Proteinpulver/shaker/drikke
  - Unngå typer med høyt innhold av sukker og kalorier
- Variert kosthold med fokus på naturlige proteinkilder dekker proteinbehov!

Tallerkenmodellen

Før fedmekirurgi

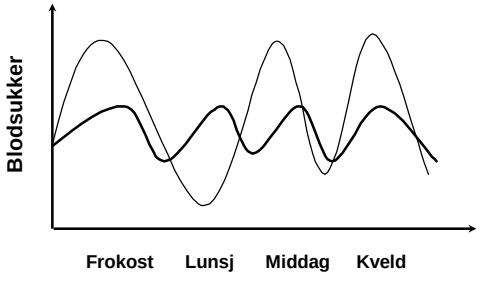
Etter fedmekirurgi



Illustrasjon: Lina Hanitz, Aker sjukehus

Bra måltidsfordeling

- 5-6 måltider per dag
- 3-4 t mellom hvert måltid
- Min. 2 timer mellom måltid



HELSE BERGEN - ALT HANDLER OM MENNESKER
Haukeland Universitetssykehus

Bra måltidsfordeling

- Spis ofte og lite!
- «Forbudt» å hoppe over hovedmåltid
  - Flytende kost til måltid som alternativ v/problemer med inntak av fast mat.
- Spis middag hver dag
  - Viktig kilde til protein
  - Ev. brødmåltid m/omelett, fisk, beriket suppe, lett-varianter av ferdigmiddag

Bra måltidsfordeling

- Unngå småspising!
  - Inkludert sunne snacks
    - Nøtter
    - Frø
    - Tørket frukt/bær
    - Mørk sjokolade
    - Popcorn

Samme energimengde

Kostverktøyet.no

En liten skål peanøtter (100 gram) har samme energimengde som

1 stor porsjon med pasta bolognese

Organiserte mellommåltider

1-2 mellommåltider:

- Frukt
- Grønnsaker (oppkuttede, evt. med kesam eller yoghurtdip)
- Yoghurt (lavt innhold av sukker og fett)
- Brødskive, knekkebrød, ryvita (nøkkelhull)
- Usøtet kornblanding med skummet eller ekstra lett melk
- Drikke (vann, te, farris)

HELSE BERGEN - ALT HANDLER OM MENNESKER
Haukeland Universitetssykehus

Drikke vs. Mat

Kan ikke spise og drikke samtidig

- Drikk omtrent 20 min før måltid
- Vent ca. 1 time etter måltid
- Jo mer fast/tungt fordøyelig mat, jo lenger må man vente
- Drikk kalorifattig mellom måltidene
- Nok væske = ca. 2 liter per dag

Drikke

- Mange drikker er energirike, for eksempel
  - alkohol (7 kcal/g)
  - brus
  - saft
  - fruktjuicer
  - helmelk
- Viktig å velge drikker med lite kalorier
- Vann er den beste tørstedrikken
  - 1-2 liter vann per dag
  - ❖ **Tips**: Smaksett vann m/bær, frukt, sitron, agurk o.l.

HELSE BERGEN - ALT HANDLER OM MENNESKER
Haukeland Universitetssykehus

Sukker- og fettrik mat

- Kan lett føre til vektoppgang
- Begrens brus, saft, sjokolade, is, kaker og godterier
- «Lørdagsgodt» → begrensede mengder
  - Nøtter/mandler
  - Popcorn – heimelaga m/lite fett
  - Mørk sjokolade

Velg smart!

1 stk. Aunt Mabel´s muffin gir 450 kcal
(26 g fett)

Samme energimengde får du fra : *(10 g fett)*

- 3 havreknekkebrød
- 1 kokt egg + tomat
- 2 skiver fiskepudding + 3 skiver rødbeter
- 2 skiver skinke + agurk og purreskiver
- 1 pære, 1 kiwi
- 1 glass skummet melk

HELSE BERGEN - ALT HANDLER OM MENNESKER
Haukeland Universitetssykehus

Større utslag enn før

Utgjer ca. 25% av anbefalt dagleg energiinntak etter operasjonen

Ca. 7% av anbefalt proteininntak

270 kcal

Tips: Frys ned dobbel 0% yoghurt

Skjulte energibomber!

- 12 g sukker per 100 g
  - I brus er det 10 g
- 300 kcal/beger
- Ein skyr m/musli er ca. 180 kcal!

Pasienteksempel

Prepol
- 3 måltid per dag, 4 gl lettmelk, middag 3-4 dager/veke, søtsaker/salt snacks/boller 1 g/veke, oftere før henvist. Usikker på vektutvikling.
- 152 kg, BMI 42

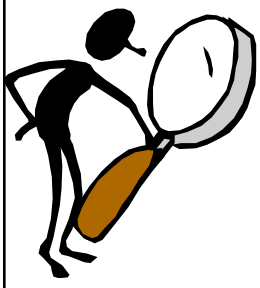
2 mnd
- 4 måltid per dag, ikke spist søtsaker postop, ikke melk som tørstedrikk, helfeitt pålegg
- 121 kg (32 kg ned, 10 kg på knekkebrødkur), BMI 33,7
- Tar kun multi, tran og kalsium → vitamin B12 mangel
- Kaster opp 1-2 g/dag ved inntak av 1 hel brødskive

1 år
- 4-5 måltid per dag,søtsaker 1 g/veke, 4 gl lettmelk per dag, sukkerholdig yoghurt, fint brød, heilfeite pålegg, middag hver dag
- 97 kg (24 kg siden 2 mnd), stabil vekt siste 2 mnd

2 år
- 4 måltid per dag, 2-3 frukt per dag, iskrem daglig på sommer, lyst brød heilfeite pålegg, søte pålegg
- 109 kg (12 kg opp siste året), registrerer ikke vekt
- Glemmer ofte multivitamin, tar B12 inj, sluttet med andre tilskudd

5 år
- 3-4 måltid, chips 3-4 g/veke, sukkerholdig brus 3-4 g/mnd, lyst brød, helfet pålegg
- 130 kg (opp 20 kg på 3 år), BMI 36, registrerer ikke vekt
- Tar kun B12 inj → mangler jern, vitamin D, folsyre

Les varedeklarasjonen!



Les varedeklarasjonen:

Ingredienser:
- Detaljert liste
- Første ingrediens → Høyeste mengde
  Deretter i fallende rekkefølge etter mengde
- Sentral og nødvendig info for alle og for allergikere spesielt

Næringsinnhold (obligatorisk):
Hvor mye kalorier, fett, karbohydrater eller proteiner en vare inneholder
oppgitt i vekt per 100 gram vare

Bør vurdere begge deler såfremt infoen finnes på produktet.

HELSE BERGEN - ALT HANDLER OM MENNESKER
Haukeland Universitetssykehus

Spiser jeg for mye?

- Vektoppgang
  - Regelmessig vekt 1 gang/uke
- Kilde til kaloriene
  - Kos/helgemat?
  - Småspising?
  - Hverdagsmaten?
- Reduser kaloriinntaket → obs. tilstrekkelig protein!
  - Minimum «knekkebrødkuren»
  - Unngå «slankekurer»

SMARTe - endringer

Sett deg mål som er:

- **S** – Spesifikke
- **M** – Målbare
- **A** – Adekvate
- **R** – Realistiske
- **T** – Tidsbestemte

Eksempel:

- Jeg skal spise min. 4 måltid per dag, 5 dager i uken fram til operasjonen.
- Jeg skal gå tur 30 min per dag, 4 dager i uken de neste 3 mnd.

Tenk deg frem til dine egne mål….men hent gjerne inspirasjon fra andre!