

Kosthold etter fedmekirurgi

Etter operasjonen

På sykehuset:

- Operasjonsdag: kun vann og klare væsker
- Dag 1 etter operasjon: næringsdrikker, flytende melkeprodukter og supper

Uke 1: Flytende kosthold

- Skal kunne gå gjennom sugerør, sil ut klumper

Uke 2: Tykflytende kosthold

- Uten harde klumper og biter

Uke 3: Gradvis overgang til «normalt kosthold»

Klare væsker:

- Vann
- ProvideXtra
- Juice uten biter
- Sukkerfri saft (f.eks. Fun light eller ZERoh)
- Buljong

Du vil klare bare små slurker til å begynne med. Drikk gjerne fra en teskje i begynnelsen. Det er anbefalt at du drikker med små intervaller utover dagen. Du vil klare mer etterhvert og kan ta lengre pauser mellom "måltidene".

Flytende kost:

Generelt: all drikke som går igjennom et sugerør!

- 1 proteinriknæringsdrikk **hver dag fra dag 1 og de 2 første ukene** etter operasjon (se under)
- 1,5 -2 liter væske totalt pr. dag (inkl. næringsdrikk og supper)
- Sil ut klumper i supper o.l.
- Drikke langsomt, 1 dl på 15-20 min
- Små porsjoner, bruk t-skje eller sugerør
- Spis regelmessig, 6-7 måltider pr dag

Proteinrike næringsdrikker (alle variantene er like bra):

- Resource Protein fra NestleHealthScience
- Protein fra Fresenius Kabi
- Proteir fra Nutricia



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

Proteinberiking av væske/drikke:

- Tilsett
 - Ost (mager)
 - Egg (sammenspet)
 - Proteinpulver (Protifar eller Fresubin Protein Powder)
- Krembasert suppe inneholder mer proteiner enn vannbaserte supper
- Sil suppen for evt. klumper
- Bruk ekstra lettmeik eller lettmeik

Tips: 1 ½ måleskje Protifar/Fresubin Protein Powder pr dl væske. Proteinpulveret blandes først ut i litt kaldt vann før det tilsettes varme eller kalde væsker.

Proteinpulver (kjøpes på apotek):

- *Protifar* fra Nutricia
- *Resubin Protein Powder* fra Fresubin Kabi



5g pulver = 4,4 g protein

(tilsvarer 2 måleskjeer *Protifar* og 1 måleskje *Fresubin Protein Powder*)

Eksempel på dagsmeny flytende kost (uke 1):

Frokost:	1 dl mager melkeprodukt (skummet 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 drikke, for eksempel vann, kaffe, te, etc.

Eksempler på gode melkeprodukter:



Eksempel på dagsmeny tykflytende 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
I tillegg:	Kalorifri drikke mellom måltidene

Oppskrifter flytende kost:

Rett i koppen med proteinpulver

1 pose Rett i koppen suppe (helst kremet type)

1.5 dl vann

3 måleskjeer Protifar

Eller 1,5 måleskjeer Fresubin Protein Powder

Bland posens innhold med 1.5 dl kokende vann. Løs opp proteinpulveret i litt kaldt vann og tilsett suppen. Sil suppen. NB! Etter tilsetning av proteinpulveret, kan ikke suppen varmes opp igjen.

Moset mat (uke 3):

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

Eksempel på dagsmeny moset kost:

Frokost:	1 grovt knekkebrød m/magert smørpålegg ½ dl magert melkeprodukt
Mellommåltid:	1-2 dl magert melkeprodukt (yoghurt, kesam, grøt)
Lunsj:	1 grovt knekkebrød m/magert smørpålegg/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

Tips: Svært proteinrik yoghurt:



Kosttilskudd:

Begynn å ta tilskuddene så snart du kan spise moset mat, dvs uke 3. Kosttilskuddene bør tas *mellom* måltidene. I utgangspunktet anbefalt livet ut, så lenge ikke annet er anbefalt av lege eller klinisk ernæringsfysiolog.

Alternativ 1:

- 1 tbl Nycoplus multi per dag
- 1 tbl Calcigran forte 1000mg/800IE per dag
- 1 tbl Ferromax 65 mg per dag
- Omega-3 tilskudd med vitamin D (f.eks 2 Møllers Dobbel/ 5 ml flytende tran)
- 1 inj. 1 mg Vitamin B12 depot kvar 2.mnd (start opp 1 mnd etter operasjonen)

Alternativ 2:

2 brusetabletter eller 3 tyggetabletter Baricol Complete per dag (bestilles på baricolbariatrics.se)

Ta med liste over vitamin- og mineraltilskuddene du tar på kontrollene.

Tilbake til "normalkost". Noen retningslinjer:

- 1) Når moset mat tolereres godt kan du begynne å forsøke deg på lettfordøyelig normal kost. f.eks. kokte grønnsaker, kjøtt og fiskeprodukter som kan deles med gaffel. Dersom dette tolereres kan en så forsøke normal kost. Husk å tygge godt og bruke god tid.
- 2) Minimum 4 proteinrike måltider pr dag. Dersom man klarer å spise veldig lite til hvert måltid, kan det være nødvendig å spise opptil 6 måltider pr dag.
- 3) Spis noe med høy proteinkvalitet til hvert måltid: rent kjøtt, fisk, fugl, egg, skummet eller ekstra lettmeik, Biola, yoghurt, cottage cheese, mager ost eller belgfrukter. Husk å prioritere den proteinrike maten først.

Proteininnhold i ulike matvarer

Matvarer	Porsjonsstørrelser	Antall gram protein
Kalkun bryst	1 skive	4.0
Yoghurt	1 stk (= 125 ml)	5.0
Norvegia lettere	1 skive (15 g)	5.0
Brunost	1 skive (15 g)	1.5
Egg	1 stk	12.6
Makrell i tomat	1 porsj (25 g)	3.4
Skinke kokt	1 skive	4.5
Cottage cheese	50 g	6.5
Skummet-/ekstralettmelk	1 glass (=2 dl)	6.6
Bønner i tomatsaus	1/2 boks	12.0
Brune bønner, hermetisk	1/2 boks	12.0
Torsk	1 filet (125 g)	22.0
Laks	1 filet (125 g)	25.0
Biff (svin/okse)	1 stk (110 g)	22.5
Kyllingbryst	1 stk (110 g)	26.5
Tunfisk i vann/gele	1 boks	40.0

Brødmåltidene:

Velg proteinrikt pålegg (med «nøkkelhullsmerket»), f.eks:

- Kokt skinke, hamburgerrygg, roastbiff, kalkun- og kyllingpålegg eller mager leverpostei (jo magrere, jo mer protein)
- Reker, laks, tunfisk, varmrøkt makrell, makrell i tomat, fiskepudding (ikke fløtepudding) og fiskekaker
- Mager hvitost, cottage cheese, mager smøreost (6 % fett)
- Kokt/stekt egg, eggerøre eller omelett

Skrapet lag med myk lett-margarin (Soft light, Brelett, Vita lett) på brødsquirer/knekkebrød kan brukes dersom man ønsker dette.

Knekkebrød tolereres godt, men for mange vil brød tolereres dårlig. Forsøk gjerne å riste brødet da dette gjør det lettere å fordøye

Middag:

- Vi anbefaler at du har middag hver dag. Bruk fisk, kjøtt, fugl, egg eller belgfrukter (bønner, erter, linser) til middag hver dag. Vær oppmerksom på at belgfrukter kan gi mye luft i magen og at du må prøve deg fram med små mengder i starten. Husk at du godt kan lage noen enkle middagsvarianter som omelett eller en brødsquirer med fiskekake o.l. de dagene du ikke har overskudd til noe annet. Prioriter kjøtt, fisk, fugl og litt grønnsaker og dropp gjerne potet, ris og pasta hvis det ikke er «plass til dette»
- Både lunsj og middag kan etter hvert byttes ut med en salat med litt kylling, skinke, reker, tunfisk etc, men vent et par uker før du spiser store mengder rå grønnsaker.
- Spis langsomt og tygg maten godt! Måltidet bør vare i 20-30 minutter selv om du spiser lite. Da får du mindre luft i magen og minsker sjansene dine for at du

blir for mett, får magesmerter eller kaster opp. Et tips for å klare å spise saktere er at du legger ned bestikket mellom hver munnfull.

- Det er viktig at du får i deg nok væske, ca. 2 liter pr dag. Drikk *mellom* måltidene. Hvis du drikker for mye væske til måltidet kan dette lett ta opp plassen for maten. Drikk ekstra vann mellom måltidene.
- Unngå å spise de siste to til tre timene før du legger deg dersom du plages av refluks/sure oppstøt.
- Ikke hopp over måltider.
På dager der du ikke orker frokost, lunsj eller middag, eller du får magesmerter i forbindelse med fast føde, kan du gi magen litt hvile og bytte måltidet med et flytende måltid.
- Unngå yoghurt og smaksatte melkeprodukter med høyt innhold av tilsatt sukker. Gode alternativer er skyr, naturell yoghurt, Yoplait 0,0%, Biola Uten, Styrk melk. Fruktyoghurt er greit dersom det er under 10 g karbohydrat per 100 g.
- Begrens inntaket av sukkerholdig mat og drikke som: sukkerholdig brus, saft med sukker, sjokolade, is, kaker og godteri. Disse inneholder mye "tomme kalorier" og "tar opp plassen" i magen framfor mer næringsrik mat. De vil også kunne føre til at du får i deg for mye energi, som vil føre til vektoppgang.
- Ikke fortvil hvis du synes spisesituasjonen er vanskelig de første månedene. Det synes de fleste, men det går seg til!



Kostholdet etter operasjonen

Fra omtrent 3 mnd etter operasjonen og videre i forløpet, er følgende mengde mat vanlig og anbefalt pr dag:

Frokost

Brød:

1-2 grove knekkebrød eller ½-1 grov brødslike

Pålegg (se etter nøkkelhullsmerket):

- Mager smøreost (f.eks. Mager smøreost fra Kavli eller Philadelphia Light)
- Magre faste oster (f.eks Synnøve Ekstra lettost, Norvegia Lettost eller Jarsleberg Lettost)
- Magert kjøttpålegg (f.eks kokt skinke, kyllingskinke, kalkunskinke, Go' & Mager servelat fra Gilde og hamburgerrygg)
- Egg
- Fiskepålegg (f.eks makrell i tomat, tunfisk, skalldyr og fiskepudding)
- Mager leverpostei (f.eks Go' & Mager leverpostei fra Gilde)



Mellommåltid

- 1 lite beger yoghurt (f.eks Yoplait dobbel 0%, Biola UTEN, Skyr eller tilsvarende) og ½ frukt

eller

- 1 knekkebrød/ ½ brødskeive med proteinrikt pålegg



Lunsj

Som frokost

Middag

1-1½ kjøttkake/1 fiskefilet/50-100 g karbonadedeig/ ½ -1 kyllingfilet

+

grønnsaker

+

½ potet/ ½ -1 dl fullkornsris / fullkornspasta

(+ evt ½ dl mager saus (sjysaus, mager kesam og posesaus slik som provancesaus, rødvinssaus, brun saus eller hvit saus)



Kveldsmat

Som frokost / lunsj eller mellommåltid