

PATIENTINFORMATION - **KOSTBEHANDLING EFTER BARIATRISK KIRURGI**



Denna broschyr vänder sig till dig som har genomgått bariatrisk kirurgi (fetmakirurgi).



DRF
DIETISTERNAS
RIKSFÖRBUND



BARIATRISK KIRURGI

Ordet ”bariatrisk” kommer från ordet ”baros” som på grekiska betyder ”tyngd”. Operationerna utförs för att minska både vikten och risken för följsjukdomar kopplade till fetma.

I Sverige är de vanligaste två metoderna;

- **Gastric bypass**, då en stor del av magsäcken och en del av tunntarmen förbikopplas.
- **Sleeve gastrektomi (sleeve)**, då en stor del av magsäcken tas bort men ingen tarm kopplas om.

Bariatrisk kirurgi är den mest effektiva behandlingen mot svår fetma. Risken för följsjukdomar minskar och många upplever också att de får en ökad livskvalitet.



Gastric bypass

En stor del av magsäcken och en del av tunntarmen förbikopplas.



Sleeve gastrektomi (sleeve)

En stor del av magsäcken tas bort men ingen tarm kopplas om.

Illustrationer: Ethicon, Johnson & Johnson.

VAD KAN DU ÄTA EFTER EN BARIATRISK OPERATION?

Mat som är rik på protein

Den första tiden efter operation får du troligen råd om att välja flytande och/eller lättsmält mat. När du börjar äta vanlig mat finns det fördelar med att välja mat som är rik på protein. Protein finns det mycket av i fisk, kyckling, ägg, magra mejeriprodukter och baljväxter. Under viktnedgången kan ett högt proteinintag bidra till att muskelmassan bevaras. Protein kan också ge en ökad mättnadskänsla och därmed eventuellt motverka viktökning på sikt.

Grönsaker och frukt

Det är bra att äta mycket grönsaker och frukt på grund av att de innehåller mycket fiber, vitaminer och mineraler. Fiber ger mättnad, en god tarmflora och kan motverka förstoppning. Sträva efter att in-

föra och behålla hälsosamma matvanor. Råden kring hälsosamma matvanor riktar sig till alla i befolkningen och det finns starka bevis på att dessa råd förebygger livsstilssjukdomar och främjar för hälsa.

VAD ÄR HÄLSOSAMMA MATVANOR?

Hälsosamma matvanor innebär ett högt intag av grönsaker, rotfrukter, baljväxter, frukt, bär och i viss mån nötter och frön. Ät gärna fisk, skaldjur, kyckling eller vegetariska alternativ ofta och begränsa hur ofta du äter rött kött (kött från gris, nöt, vilt, lamm och charkprodukter såsom korv). Att byta pasta, ris och bröd mot varianter av fullkorn har flera hälsomässiga fördelar. Det är bättre med att välja oljor, flytande margarin och nyckelhålmärkta mejeriprodukter såsom ost, mjölk och yoghurt framför feta varianter.

Det är också bra att dra ner på mängden socker, salt och alkohol så mycket som möjligt.



Hitta *ditt* sätt

Att äta grönare, lagom mycket och röra på dig



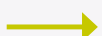
MER

- Grova grönsaker
- Baljväxter
- Frukt och bär
- Fisk och skaldjur
- Nötter och frön
- Rörelse i vardagen



BYT

- Vitt mjöl
- Smörbaserade matfetter
- Feta mejeriprodukter



TILL

- Fullkorn
- Växtbaserade matfetter och oljor
- Magra mejeriprodukter



MINDRE

- Rött kött och chark
- Salt
- Socker
- Alkohol

Hitta ditt sätt åskådliggör vad som är hälsosam mat. Publiceras med tillstånd från Livsmedelsverket.

HUR SKA DU ÄTA?

Direkt efter operationen är det bra att äta långsamt för att slippa obehag efter maten. Att äta sakta ger också möjlighet att känna hur det känns när kroppen signalerar att du har ätit tillräckligt. Det är viktigt att tugga maten riktigt noga för att slippa obehag efter måltiden.

HUR SKA DU DRICKA?

Som nyopererad kan det vara svårt att få i sig tillräckligt med vätska. Försök att dricka små mängder under hela dagen. Drick främst vatten och undvik drycker som innehåller socker. Vissa personer mår inte bra av att äta och dricka samtidigt, vilket gör att de behöver undvika det. För övrigt finns det inga hälsomässiga fördelar med att undvika att dricka vatten till maten. Kolsyrade drycker eller för kallt vatten kan vara svårt att dricka. Det kan fungera bättre om vattnet smaksätts med exempelvis citron.

NÄR OCH HUR OFTA SKA DU ÄTA?

De flesta människor täcker sitt näringsbehov av att äta tre huvudmåltider och några mellanmål per dag. Det är bra att sprida måltiderna jämnt över dagen. Vissa personer som har genomgått bariatrisk kirurgi äter ganska små portioner mat och kan då behöva äta lite oftare. Det är bra att undvika småätande för att inte få hål i tänderna och för att vikten inte ska öka för mycket på sikt.

HUR MYCKET SKA DU ÄTA?

Till en början äter de flesta betydligt mindre mängder än vad de gjorde innan operationen. Efter ett halvår kan de flesta äta lite mer, och efter två år kan de flesta äta en normalstor portion av en fettsnål måltid med mycket grönsaker. Att man ökar portionsstorleken har inget att göra med att storleken på magsäcken/magfickan förändras, utan förklaras av att signaleringen av hunger och mättnad förändras med tiden.

Det går inte att säga vad som är en "normal" portion efter operation, och det är viktigt att komma ihåg att alla har olika behov. En ung och aktiv person behöver mer energi än en som är äldre och mer stillasittande.

HUR MYCKET SKA DU VÄGA EFTER EN BARIATRISK OPERATION?

Viktförändringen efter bariatrisk kirurgi ser mycket olika ut och patienterna når sällan det som kallas normalvikt. Enligt det skandinaviska obesitasregistret för bariatrisk kirurgi (SOReg) så har kroppsvik-



vikten minskat med i genomsnitt 25% efter gastric bypass och ca 20% efter sleeve fem år efter operation. I detta genomsnitt finns det personer som går ner 5% av sin vikt och de som går ner 50% (halva sin kroppsvikt).

Effekten av operationen beror till stor del på hur starka signaler du får från magens och tarmens hormoner, vilket i sin tur verkar bero en del på ärftlighet. Dessa signaler förändras dessutom med tiden och är inget du kan påverka. Många klandrar sig själva och undrar om de har "förstört" sin operation på något sätt när de går upp i vikt, men så är det inte enligt forskning. De allra flesta patienter ökar i vikt några år efter operationen och ökningen är individuell.

FINNS DET NÅGRA BIVERKNINGAR AV EN BARIATRISK OPERATION?

Eftersom magen och tarmen är förändrade i sin form och funktion efter dessa operationer kan det ibland förekomma magknip och så kallad dumping i samband med måltid.

Dumping är något som många opererade har varit med om. Dumping kan yttra sig som illamående, trötthet, behov av att lägga sig ner, hjärtklappning och yrsel. Dumping kommer direkt efter en måltid och kan bero på att du har ätit för fort eller för stor mängd mat. Dumping kan också orsakas av mat som innehåller mycket snabba kolhydrater eller mycket fett. Typiska livsmedel som kan framkalla dumping är snabbmat, bakverk, gräddglass, friterad mat och feta såser. De flesta patienter lär sig vad och hur mycket de tål efter några månader, vilket gör att dumping oftast

inte ses som ett stort problem på sikt. Dumping är helt ofarligt men kan kännas obehagligt. Det går oftast över inom 30–60 minuter.

Vissa patienter kan efter några år få blodsockerfall, så kallad **hypoglykemi**. Symptomen kommer ett par timmar efter måltid. Du kan känna dig svag, darrig, yr, okoncentrerad och svimfärdig. Om du får dessa symptom ska du dricka eller äta något som innehåller snabba kolhydrater som till exempel mjölk, juice eller druvsockertabletter och gärna äta en måltid eller en smörgås inom ungefär 60 minuter. Om du har problem med hypoglykemi behöver du träffa dietist som kan ge dig mer konkreta råd.

Om du har mycket ont i magen och det inte går över, eller om det återkommer flera gånger, ska du söka vård.



”

Dumping kommer direkt efter en måltid och kan bero på att du har ätit för fort eller för stor mängd mat. Dumping kan också orsakas av mat som innehåller mycket snabba kolhydrater eller mycket fett.



TRÄNING

Träning och rörelse behövs för att hålla kroppen stark och fungerande. Regelbunden träning kan också förbättra eller förebygga utveckling av vissa sjukdomar. Det kan motverka viktuppgång, men är däremot inte särskilt effektivt för att åstadkomma viktnedgång.

Det blir troligen lättare och roligare att träna regelbundet om du gör det för att bli stark, orka mer och fungera bra istället för att ha målet att gå ner mer i vikt.

VITAMINER OCH MINERALER

Du som är opererad med bariatrisk kirurgi behöver ta tillskott av vitaminer och mineraler livet ut. Du behöver 1000 mg kalcium med minst 800 IE D-vitamin, 60 mg järn, 400 µg folsyra, och 1 mg B12 varje dag för att må bra. Det är viktigt att kontrollera nivåerna av dessa näringsämnen med blodprovstagning en gång per år på vårdcentral.

STIGMATISERING PÅ GRUND AV KROPPSSTORLEK

Ordet viktstigmatisering används ofta idag och kan lite förenklat förklaras som fördomar som påverkar människor på gruppnivå. Det innebär att många som lever med fetma har utsatts för viktstigma. Det kan uttryckas genom att människor som du inte känner har en negativ attityd eller inställning just på grund av din kroppsstorlek. På patientorganisationen HOBS- Hälsa oberoende av storlek, har patienter

som gått ner i vikt återberättat att de har blivit bemötta på ett helt annat sätt efter en viktnedgång. Patienten känner sig mer sedd och respekterad men det kan också kännas jobbigt och ledsamt att inte tidigare blivit bemött på ett icke-stigmatiserande sätt. På HOBS kan du få stöd eller vara med och stötta andra. Kontakta dem på info@hobs.se eller besök hemsidan hobs.se

UPPFÖLJNING

De flesta kliniker som utför bariatrisk kirurgi erbjuder uppföljning under minst ett och ibland flera år efter operationen. Därefter brukar det vara primärvården som ska fortsätta följa dig för kontroller och blodprovstagning. Många patienter har uttryckt att de önskar längre uppföljning av specialiserad klinik eller av dietist.

Det är viktigt att du som patient frågar efter den hjälp du anser dig behöva när du har kontakt med vården.

HÄLSOVINSTER

Bortsett från vikt och kroppsstorlek så har bariatriskt opererade personer många gånger bättre förutsättningar för ett friskare liv jämfört med personer som inte opereras och som fortsatt har en svår fetma. Efter en bariatrisk operation minskar risken att insjukna i typ 2 diabetes och hjärt- och kärlsjukdom och patienter lever faktiskt också längre.

Även om vikten går lite uppåt några år efter operationen så är de långsiktiga hälsovinsterna stora.

