

PATIENTINFORMATION

INFÖR BARIATRISK KIRURGI



MAT OCH NÄRING

Maten vi äter innehåller en mängd olika näringsämnen som har olika funktioner i kroppen. Våra matvanor påverkar både hälsa och sjukdom. Till exempel så kan vi genom våra livsmedelsval öka eller minska risken för att drabbas av hjärt-kärlsjukdom, diabetes typ 2, fetma samt vissa former av cancer. Det är vanligt att personer med svår fetma har brister av vissa vitaminer och mineraler. Det beror dels på fetmasjukdomen i sig men kan också bero på vilken mat man väljer att äta.

Det finns många goda anledningar att förändra sina matvanor till att bli mer hälsosamma eftersom det kan underlätta både operationsingreppet, sårhäkning och återhämtningen efteråt.

HÄLSOSAMMA MATVANOR

All mat kan ingå i hälsosamma matvanor, men vissa livsmedel behöver begränsas medan andra ska utökas. Grönsaker, frukter och baljväxter ska ta stor plats i den dagliga kosten. Många av oss behöver minska på mängden salt, kött från gris, nöt och lamm och försöka välja fisk eller vegetarisk mat oftare. Begränsa mängden godis, kakor, glass, snacks och söta drycker till enstaka tillfällen. Att förändra matvanor tar tid, och det kan vara bra att göra några små förändringar i taget. Att byta ut vitt bröd mot fullkornsbröd, välja vatten framför läsk eller salta mindre på maten kan ha stor effekt för hälsan på lång sikt. Inspireras gärna av bilden nedan för att förändra dina matvanor till att bli mer hälsosamma.



ÄT MER	BYT UT	ÄT MINDRE
Grönsaker och baljväxter	Spannmålsprodukter av vitt/siktat mjöl	Charkprodukter, rött kött
Frukt och bär	Smör, smör-baserade matfetter	Drycker och livsmedel med tillsatt socker
Fisk och skaldjur	Feta mejeri-produkter	Salt
Nötter och frön	Spannmålsprodukter av fullkorn	Alkohol
	Vegetabiliska oljor, oljebaserade matfetter	
	Magra mejeri-produkter	

 Livsmedelsverket

ANDRA FAKTORER SOM PÅVERKAR DIN HÄLSA OCH OPERATIONSRIK

Rökning är en stark riskfaktor för allvarliga komplikationer såsom lunginflammation, blodpropp och infektioner. De flesta kirurgkliniker kräver idag ett totalstopp med rökning en tid innan och efter operationen för att ingreppet ska bli så säkert som möjligt. Be om hjälp med rökavvänjning om du behöver det.

Alkohol påverkar alltid kroppen negativt, och vi vet att alkoholintag ökar risken för komplikationer i samband med kirurgi. Det är bra att avstå alkohol helt och hållet några veckor innan operationen för att minska risken för infektioner och blödning.

FYSISK AKTIVITET

Det finns många goda anledningar att röra på sig. Inför kirurgi är anledningarna ännu fler, och alla som ska genomgå någon form av kirurgi uppmuntras därför att vara så aktiva som de kan. Det viktigaste är att minska stillasittandet. Att ta en promenad på tio minuter en eller ett par gånger om dagen gör mycket nytta för den som vanligtvis är stillasittande långa stunder. Om du redan är aktiv, öka gärna nivån på din träning inför operationen.

FÖRBEREDELSE INFÖR KIRURGI

När det är dags för operation, kommer du att bli rekommenderad att gå ner i vikt 2-6 veckor innan ingreppet. Syftet med viktnedgången är att minska leverns storlek, som i sin tur gör att risken för komplikationer minskar. De flesta kliniker använder sig av lågenergidiet, LED, som är ett pulver som blandas med vatten (det finns även vissa fabrikat som har färdiga drycker). Fördelen med LED är att många upplever det som enkelt att följa samtidigt som det är en säker metod för viktnedgång. Godkända produkter är berikade med dagsbehovet av alla vitaminer och mineraler och innehåller en bra fördelning av protein, kolhydrater och fett. Hur länge du ska använda denna diet varierar, både beroende på klinik och i vissa fall vilket BMI du har. Om du ska använda LED betalar du för dessa själv, eftersom kostnaden motsvarar vad vanlig mat kostar för en vuxen under en dag.

Att äta mat med samma energi- och näringsinnehåll som LED har likvärdig effekt på vikt och levervolym. Din dietist, läkare eller sjuksköterska kommer att ge dig närmare information om den förberedande behandlingen inför operation.



EFTER OPERATIONEN

Efter operationen ska maten vara anpassad till den operation du har genomgått. Det är vanligt att man börjar med en period av flytande kost som följs av en period med mjuk mat och slutligen övergår man till vanlig mat.

För de flesta patienter minskar portionsstorleken avsevärt, speciellt direkt efter operationen. Det beror på att magens och tarmens signalering av hunger och mättnad förändras. Då är det ännu viktigare att vara noggrann med att välja näringsriktig mat och variera kosten.

Det är vanligt att äta fyra till sex små måltider per dag som nyopererad. Med tiden ökas portionsstorlekarna och antalet mellanmål kan så småningom glesas ut. Efter 6–12 månader efter operationen äter de flesta en liten normalportion av lagad mat och rekommenderas äta precis som resten av befolkningen; tre huvudmåltider och 1–3 mellanmål per dag.

Din dietist kommer att ge dig ytterligare råd om anpassning av kosten efter operationen.

KOSTTILLSKOTT EFTER OPERATION

Alla patienter rekommenderas att ta kosttillskott med vitaminer och mineraler, oavsett operationsmetod. Kosttillskotten ska tas dagligen, livet ut. En expertgrupp inom SOReg (Skandinaviska ObesitasRegistret) har utformat riktlinjer för vilka tillskott som är nödvändiga som dagligt tillskott efter bariatrisk kirurgi. Din läkare eller dietist kommer att informera dig närmare om kosttillskotten efter operationen.

STARK OCH FRISK – HELA LIVET

Genom att välja hälsosam mat och komplettera med kosttillskott minskas risken för vitamin- och mineralbrister och ökar förutsättningarna för att du ska kunna hålla dig frisk och stark – hela livet.

Vill du lära dig mer om hälsosamma matvanor? Gå in på www.livsmedelsverket.se och leta under ”mat och näring” för mer information om matens betydelse för din hälsa.



Broschyren ”Patientinformation inför bariatrisk kirurgi” är finansierad av Socialstyrelsen och framtagen av Dietisternas Riksförbund, Sektionen för dietister inom bariatrisk kirurgi. Syftet med broschyren är att inspirera till hälsosamma matvanor och informera om förberedande viktminskning innan operation.