

# Kostråd den første måneden etter gastrisk bypass-reseksjon



**Dette heftet gir deg råd om hva og hvordan du bør spise den første måneden etter gastrisk bypass-operasjon.**

### **Hensikten med kostrådene er:**

- ✓ å gi magesekken din tid til å leges og å venne seg til mat igjen
- ✓ å unngå eller begrense symptomer som kvalme, smerte og dumping
- ✓ å sikre best mulig væskeinntak slik at du holder deg godt hydrert og best mulig proteininntak slik at du beholder muskelmassen under vektneidgangen

### **Stikkord:**

- ✓ **Tid** (spis langsomt)
- ✓ **Konsistens** (tygg godt! Mat må ha konsistens som grøt eller yoghurt før du svelger)
- ✓ **Mengde** (små porsjoner; slutt å spise ved 'signal' om at det er nok)
- ✓ **Matvarevalg** (proteinrikt, magert, lite sukker, og mat med riktig konsistens)
- ✓ **Måltidshyppighet** (spise 5-7 ganger per dag, jevnt fordelt)
- ✓ **Drikke** (minst 1,5 liter daglig)



## Dag 0-1: Klare væsker\*

---

På sykehuset regner vi operasjonsdagen som dag 0. De første dagene etter operasjonen er tilstrekkelig væskeinntak det viktigste. Målet er at du drikker minst 1-1½ liter. Det kan være vann, saft, klar eplejuice og buljong. Juice og/eller sukkerholdig saft bør begrenses til ½ liter. Unngå kullsyreholdig drikke. Bruk 15 min på 1 dl. Dersom du ikke får signal om at du er mett/magesekken er full, skal du stoppe etter 1 dl drikke.



\* følg retningslinjer og individuelt tilpassede råd gitt ved sykehuset der du ble operert.

## Dag 2: Flytende kost

---

Flytende kost er skånsom for magesekken og fordøyelsen, og bidrar til at du får i deg nok væske. Målet er 1 ½ - 2 liter til sammen.

Du kan drikke vann, saft, melk (søt eller sur), drikkeyoghurt, buljong og te. Unngå kullsyreholdig drikke og drikke tilsatt sukker.

Suppe bør være uten klumper/biter.

Bruk 1 dl per måltid. Du bør bruke 15 min på 1 dl drikke eller suppe.



## Dag 3-14: Myk mat

---

Fra dag 3 kan du gradvis gå over fra flytende kost til myk mat. Det vil si mat som kan moses med gaffel eller gjennomtygges til 'grøt.'

Bruk 1-2 dl per måltid. Spis maks ett knekkebrød per måltid.

Du bør fortsatt bruke 15 min på 1 dl drikke eller suppe, og 15 min på et halvt knekkebrød.

Kosten bør være proteinrik (les mer i avsnittet *Protein* side 7).

Bruk magre melkeprodukter (melk, yoghurt, skyr, cottage cheese og lignende).

Supper er fine måltider. De er enkle å proteinberike og bidrar med mye væske. For å gjøre det enkelt, kan du bruke posesupper eller 'rett i koppen'-supper med proteinberikning.



Bruk knekkebrød uten frø og hele korn den første tiden, og etter hvert ristet brød.

Start med smørepålegg og andre myke pålegg. Du kan spise egg, fiskepålegg, leverpostei, det meste av kjøttpålegg som har < 10% fett og ost med < 20% fett.

Godt kokte grønnsaker, frukt og bær som er lettfordøyelig kan prøves i små mengder. Eplemos eller banan kan være fin frukt å starte med.

Fisk tåles som regel bedre enn kjøtt. Start med produkter som fiskeboller, fiskepudding, fiskekaker, laks. Du bør være forsiktig med rødt kjøtt i denne fasen.

Middagsmaten bør ikke være kompakt. Bland f.eks.  $\frac{1}{3}$ -  $\frac{1}{2}$  fiskestykke eller 1-2 fiskeboller, 1 liten potetbit, 2-3 biter kokte grønnsaker og kraft/mager saus. Ved behov moses maten med blender/stavmikser. Tilsett nok væske til passende konsistens.

Tåler du middagsmat dårlig, spiser du proteinberiket suppe eller knekkebrød med proteinrikt pålegg i stedet.

## Uke 3-4: Fortsette opptrappingen

---

Dersom du har klart opptrappingen så langt når det gjelder konsistens og mengde, kan du variere kosten litt mer de neste ukene.

Kjøtt, spesielt rødt kjøtt, brød og annen mat som kan oppleves som en 'klump' i magen bør du fremdeles bruke lite av. Knekkebrød med frø/korn kan brukes.

Mengden mat eller drikke bør ikke være mer enn 2 dl suppe/yoghurt eller 1 knekkebrød til et måltid.



## Eksempel på dagsmeny med myk mat

---

### Frokost

1-2 dl tynn havregrøt, proteinberiket (se avsnitt *Protein*)



### Mellommåltid

1-2 dl yoghurt/skyr/proteinrik drikk

### Lunsj

½-1 knekkebrød uten hele korn og frø (f. eks. *Rugsprø* eller *Wasa Husmann*) med magert proteinrikt pålegg

### Mellommåltid

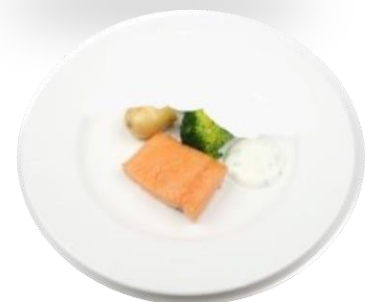
½ frukt (moset eller kokt, f.eks. ¼ banan eller 1 ss eplemos), og 1 dl mager kesam (vanilje eller naturell)



### Middag

1-2 dl moset middagsmat (kokt)/alternativ:

- a) 1-2 fiskeboller, 1 liten bit potet, 2 ss gulrot, mager hvitsaus
- b) ¼- ½ laksefilet, 1 liten bit potet, 1 brokkoli-bukett, i hvitsaus
- c) ½ kjøttkake, 1 liten bit potet, 2 ss grønnsaker i sjysaus/ brunsaus
- d) ½-1 knekkebrød med røkt fisk, makrell-i-tomat, bløtkokt egg



### Mellommåltid

1-2 dl smoothie, proteinberiket

### Kveldsmat

½ -1 egg og 1 dl melkeprodukt

**HUSK:** For å komme i mål med minst 1,5 liter koffeinfri væske per dag må du drikke mellom måltidene.

**TIPS:** Tilbered og frys ned supper i porsjonsstørrelser, 1-2 dl i hver porsjon.

## Mat- og måltidsvaner

---

### Ikke spis og drikk samtidig

Du bør stoppe å drikke **15 minutter** før du skal spise, og vente **15 minutter** etter måltidet før du drikker.

### Konsistens

Etter fedmeoperasjon er det veldig viktig å **tygge hver munnfull godt!** Maten passerer magesekken uten bearbeiding/ elting, så tennene dine må gjøre grovarbeidet. All mat skal være flytende eller som grøt før den svelges.

De første 2-4 ukene bør måltidene være flytende eller ha en myk konsistens (som yoghurt eller med små, myke biter). Bruk stavmikser, blender eller tilsett væske for å få den konsistensen du behøver. Unntaket er knekkebrød som tillates så lenge det tygges til grøt.

### Mat som kan gi besvær etter fedmeoperasjon og som bør unngås i starten og begrenses generelt

- ✓ Mat som ikke lar seg gjennomtygge (f.eks. hele nøtter, sitrusfrukt, skall fra frukt, mat med lange fibre)
- ✓ Mat som er tungt å fordøye (f.eks. rødt kjøtt)
- ✓ Mat som er fettrik (f.eks. rømmegrøt)
- ✓ Mat som er klebrig/deigete (f.eks. mykt brød, pannekaker, ris og pasta)
- ✓ Mat og drikke som inneholder mye sukker

### Mengde

En porsjon tilsvarer 1-2 dl drikke eller mat (f.eks. suppe, yoghurt) eller 1 knekkebrød. Opptrappingstiden man behøver i forhold til konsistens på maten og porsjonsmengde (1-2 dl) varierer fra person til person. Du skal ikke presse på med mer mat dersom kroppen gir signal om at du har spist nok. Det er viktig at du kjenner godt etter (legg ned bestikket etter hver matbit). Stopp etter 2 dl porsjon mat eller drikke, eller 1 knekkebrød dersom du ikke får signal om at du er mett/magesekken kjennes full.

### Måltidsvarighet

Spis sakte og ha fokus på selve måltidet. I begynnelsen skal du bruke 15-30 min på en porsjon.

### Måltidshyppighet

Det bør ikke gå mer enn to timer mellom måltidene i denne fasen, til sammen 6-8 måltider per dag.



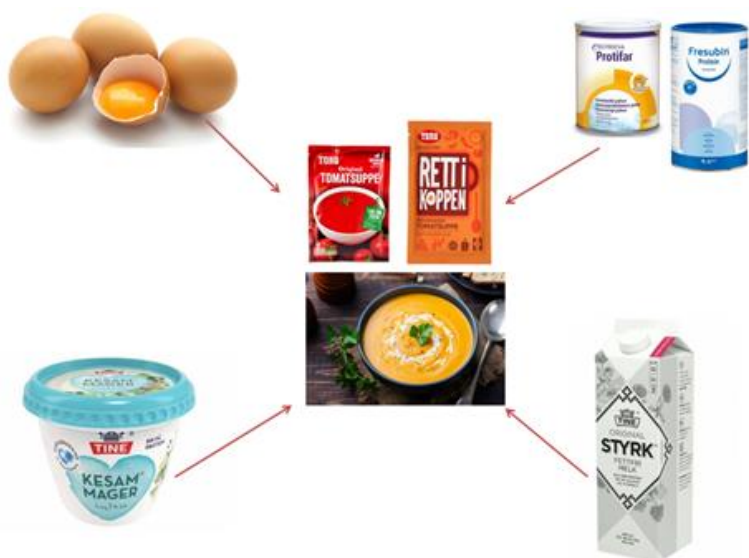
## Protein

Personer med fedme bærer på en stor kroppsmasse, og ofte også stor muskelmasse. For å bevare denne muskelmassen under rask og stor vektreduksjon, er det viktig å spise nok protein. Derfor har vi stort fokus på proteiner i etterkant av fedmekirurgi. Vi anbefaler **minst 60 g** protein daglig. For å klare dette bør hvert måltid inneholde en proteinkilde. Den første tiden kan det være vanskelig å nå målet, selv om du velger proteinrik mat.

For å opprettholde muskelmasse, er det også viktig å bruke kroppen. All aktivitet er bra for å holde musklene i gang. Ta en daglig gåtur og gjør enkle styrkeøvelser når det passer.

### Tips til berikning og gode kilder

- ✓ Melkeprotein (spesielt myse) tåles som regel godt etter operasjon, og magre meieriprodukter spiller en viktig rolle for å dekke næringsbehovet.  
Bruk forskjellige sorter så du ikke går lei.
- ✓ Melkeprotein-pulver som *Fresubin protein powder* og *Protifar* (fra Apotek) har nøytral smak og kan røres ut i både varme og kalde drikker og matretter. Pulveret egner seg best der det passer med melk.  
Tilsett mengde tilsvarende 4-10 g til én porsjon (1-2 dl).
- ✓ For høyere proteininnhold i suppe, erstatt litt av vannet med melk og tilsett proteinpulver, mager kesam eller smøreost.
- ✓ Tilsett melk, proteinpulver eller kesam i havregrøt eller smoothie.
- ✓ Bruk helst magre eller fettreduerte produkter. De inneholder ofte mer protein enn produkter med mer fett.
- ✓ Rent kjøtt og fisk har mer protein enn farseprodukter som kjøttkake og fiskeboller. Likevel kan det være greit å bruke farseprodukter den første tiden etter operasjon når maten skal være myk.



**HUSK! «Noe protein er bedre enn ingen protein»**

**Oversikten viser omtrentlig innhold av protein og energi (kcal) i ulike matvarer:**

<b>Matvare</b>	<b>Mengde</b>	<b>Protein (gram)</b>	<b>Energi (kcal)</b>
<b>Middagsmatvarer</b>			
Fiskeburger (86% fisk)	½ stk (60 g)	10	82
Fiskekake (ca. 60% fisk)	1 stk (50 g)	6	55
Laksefilet	½ stk (60 g rå vekt)	12	134
Sei /Torsk (filet)	½ stk (60 g rå vekt)	9-11	42-46
Kyllingfilet	½ stk (60 g rå vekt)	14	67
Storfe, ytrefilet	50 g rå vekt	11	55
Kjøttboller kylling/kalkun	3 stk små (50 g)	8	97
Kjøttkake	1 stk (50 g)	7	100
<b>Pålegg</b>			
Egg	1 stk	7	80
Røkelaks	1 skive (25 g)	6	56
Hvitost mager	1 skive (16 g)	5	43
Smøreost mager 10% fett	Til 1 skive/knekkebrød (10 g)	2	16
Smøreost mager 3% fett	Til 1 skive/knekkebrød (10 g)	2	10
Kokt skinke, kylling/kalkun	1 skive (12 g)	2	11
Salami mager	1 skive (7 g)	2	12
Servelat mager	1 skive (9 g)	1	13
Leverpostei <i>Go og mager ovnsbakt</i>	Til 1 skive/knekkebrød (10 g)	1	16
Makrell-i-tomat	1 porsjonsbeger (22 g)	2	53
Stabbur-laks	1 porsjonsbeger (22 g)	3	28
<b>Meieriprodukter</b>			
Skyr	1 stk (160 g)	16	98
Skyr luftig	1 beger (175 g)	16	95
Yoplait double 0%	1 lite beger (125 g)	5	51
Gresk yoghurt naturell (Synnøve Finden)	1 dl	8	71
Cottage cheese/mager	1 dl	13/13	97/79
Kesam mager	1 dl	10	66
Melk, skummet-lett 0,5% fett	1 dl	3,5	33-37
Tine Styrk melk	1 dl	5,5	41
<b>Proteinberikning</b>			
<i>Fresubin protein Powder</i>	1 måleskje (5g)/1 pose (11g)	4/10	18/41
<i>Protifar pulver</i>	1 måleskje (2,5 g)	2	9
Juice/saftbasert næringsdrikk	½ stk (1 dl)	4-5	116-150
Proteinrik melkebasert næringsdrikk	½ stk (1 dl)	9	150-200
Nutrillett Proteinbar	½ stk (28 g)	7	100



## Tilskudd

---

Du skal ta vitamin- og mineraltilskudd hver dag resten av livet. Mangel på viktige B-vitaminer kan medføre alvorlig skade på både nervesystem og muskulatur. Kalsiumtilskudd med vitamin D forebygger benskjørhet.

**Standard anbefaling** er at tilskudd av vitaminer og mineraler dekker minst 100% av anbefalt inntak for den voksne befolkningen. For enkelte næringsstoffer flerdobles behovet etter fedmeoperasjon. Derfor anbefaler vi:

- ✓ 2 tbl multivitamin-mineraltilskudd med jern (*Nycoplus multi*)
- ✓ 1-2 tbl kalsium med D-vitamin (*Calcigran forte\**)
- ✓ 1 tbl høydose B<sub>12</sub> (*Behepan\**)  
eventuelt B<sub>12</sub>-injeksjon\* hver 2.-3. mnd
- ✓ Jern ved behov
- ✓ 1 barneskje tran eller kapsler med omega-3 (1 g) og vitamin A og D (*Møllers dobbel*)

\* e-resept ved utskrivelse



**Dosering av kosttilskudd justeres individuelt ved indikasjon.**

## Drikke

---

De fleste trenger 1½ -2 liter væske per dag. Det meste får vi fra drikke, resten fra mat.

Det bør hovedsakelig være vann og annen energi- og koffeinfri drikke. Inntil ½ liter kan være mager melk/syrnet melk (f.eks. lettmelk 0,5% fett, Styrk, kulturmelk, Biola). Suppe, tynn grøt og smoothie kan regnes med som væske. Unngå kullsyreholdig drikke. Drikke bør inntas mellom måltidene.

**Tips for å drikke nok:**

- ✓ Ha alltid med en drikkeflaske med vann
- ✓ Ta små munnfuller vann med jevne mellomrom
- ✓ Opplevs rent vann som ubehagelig, kan du tilsette mynte, ingefær, noen dråper fruktjuice, sukkerfri saft eller lignende.
- ✓ Lag iste uten tilsatt sukker
- ✓ Sug på isbiter av vann eller fruktjuice
- ✓ Prøv varm buljong (kraft)



## Forstoppelse

---

Noen får forstoppelse den første tiden etter operasjon. Dette kan forebygges ved tilstrekkelig væskeinntak, fysisk aktivitet, og lure matvarevalg. Syrnede melkeprodukter (kulturmelk, yoghurt, biola) og kostfiber (havregrøt, fruktsmoothie, sviskejuice) vil hjelpe. Ved behov kan du bruke *Laktulose* eller *Movicol* (følg anvisning på pakken). Begge kjøpes på apotek.



## Kvalme, oppkast

---

**Ved kvalme eller tendens til oppkast** har du sannsynligvis spist for fort eller for mye, tygget maten for dårlig, eller kanskje har konsistensen på måltidet vært for kompakt. Kvalme kan også skyldes for lavt væskeinntak.

→ Kontakt klinikken der du ble operert hvis du kaster opp både mat og drikke i flere dager.

## Dumping

---

Dumping er et samlebegrep over symptomer som hjertebank, blodtrykksfall, svimmelhet, kaldsvette, tretthet og/eller diaré som oppstår når tarmen mottar føde den ikke er klar for.

Dumping utløses på ulike måter:

**Du har spist eller drukket noe søtt.** *Husk å unngå søte matvarer.*

**Du har spist for fet mat.** En suppe med fløte er et klassisk eksempel.  
*Bruk magre produkter.*

**Du har spist for fort eller for mye.** *Husk å spise sakte og lytt til kroppens signaler.*

**Maten er ikke godt nok gjennomtygget.** *Husk at maten må være helt most før du svelger.*

**Du drikker sammen med maten.** Dette forflytter føden raskere gjennom magesekken og over til tarmen. *Husk å vente minst 15 min før du drikker etter et måltid.*

## Forslag til handleliste

---

Det kan være lurt å handle inn det du trenger den første tiden etter operasjon på forhånd.

- ✓ 2-3 ulike supper (Rett i koppen, posesupper, ferdig-supper)
- ✓ Melk (Styrk melk/Biola uten tilsatt sukker)
- ✓ Yoghurt (Yoplait Dobbel 0%/ gresk /Yoghurt Naturell, Sprett barneyoghurt, Skyr yoghurt)
- ✓ Mager kesam med ulike smaker
- ✓ Eventuelt proteinpulver fra apoteket
- ✓ Knekkebrød (Rugsprø, Wasa husmann, sport, havre)
- ✓ Egg
- ✓ Pålegg (mager smørst med ulike smaker, magre kjøttpålegg, mager leverpostei, makrell i tomat, varmrøkt makrell, laks, kaviar)
- ✓ Middagsmat (fiskeboller, fiskepudding, fiskefilet)
- ✓ Lettkokte havregryn/gryn



## Egne notater

---

## Avslutningsvis

---

Dette er begynnelsen på en ny og forhåpentligvis god periode i livet. Starten kan være utfordrende og kosten kan oppleves som «kjedelig». Det kan ta flere måneder før du tåler «vanlig» mat (det vil si større mengde og normal konsistens). Fortvil ikke om du må bruke lengre tid enn det som er angitt her. Det går seg til etter hvert. Opprettholder du motivasjonen og følger rådene du får, vil du kunne forvente et godt resultat.

**Lykke til!**

## Kilder og illustrasjoner

---

- Busetto, L, et al. Practical recommendations of the obesity management task force of the European association for the study of obesity for the post-bariatric surgery medical management. *Obes Facts* 2017; 10:597–632
- Colourbox.com
- Kostholdsplanleggeren.no
- Kostverktøyet.no
- Matvaretabellen.no
- Nordiske retningslinjer for kontroll og tilskudd av vitaminer/mineraler samt oppfølging etter fedmekirurgi. SOREG. 2016
- Pocket Guide to Bariatric Surgery. 2. utgave. Academy of Nutrition and Dietetics. 2015
- Snyder-Marlow, G, Taylor, D, Lenhard, MJ. Nutrition care for patients undergoing laparoscopic sleeve gastrectomy for weight loss. *J Am Diet Assoc.* 2010; 110:600-607.

## Kontaktinformasjon

---

Kontakt klinikken der du ble operert dersom du har smerter eller problem med inntak av mat/drikke som du mistenker er relatert til operasjonen.

**Namsos:** 74 21 53 93

**Trondheim:** 72 82 96 56

**Ålesund:** 70 10 52 61

**[Overvektspoliklinikken@helse-mr.no](mailto:Overvektspoliklinikken@helse-mr.no)**