



DIN FRAMTID NU

Din nya livsstil efter
gastric bypass



INNEHÅLL

DITT NYA JAG	2
ÄNDRA DINA MATVANOR	5
> Dina nya matvanor	6
> Inledande mat	7
> Mat efter introduktionsfasen	10
> Kostråd	14
> Ät en varierad och sund kost	16
ÖKA DEN FYSISKA AKTIVITETEN	18
KONTROLLERA DIN HÄLSA	19
> Din dagbok	20
> Tabeller för postoperativa kontroller	20
> Eventuella komplikationer efter gastric bypass	24



DITT NYA JAG

Du har gjort en gastric bypass och den kommer att ha en betydande påverkan på ditt liv. Den här broschyren är den andra i serien ”Ditt nya liv kan börja idag!” som är uppdelad i två delar:

- > Fakta om magsäckskirurgi
- > Din framtid nu

Den här broschyren, ”Din framtid nu,” kommer att hjälpa dig nå den önskade viktminskningen och att undvika eventuella komplikationer under de kommande månaderna och åren. Kom ihåg att informationen i den här broschyren inte är avsedd att vara en ersättning för en utbildad läkares åsikter och råd. Din bästa informationskälla är en kirurg som har erfarenhet av överviktskirurgi/magsäckskirurgi och hans/hennes team.

SÅ HÄR KAN GASTRIC BYPASS MINSKA DIN ÖVERVIKT

Gastric bypass är en kombination av restriktion och malabsorption. Detta ingrepp:

- > minskar den mängd mat du kan äta vid en måltid (restriktion)
- > gör att du absorberar något mindre av den mat och näring du äter (malabsorption)
- > gör att du blir intolerant mot livsmedel du ändå bör undvika (dvs koncentrerat socker och fett).

Vid en gastric bypass skapar kirurgen en liten magsäcksficka (ca 30 ml). Under måltiderna samlas maten snabbt i fickan eftersom det bara krävs en liten mängd mat för att fylla fickan. Övre delen av magsäcken signalerar en mättnadskänsla till hjärnan, som om hela magsäcken vore fylld. Detta är en av de bidragande faktorerna till att du känner dig mätt snabbare och under en längre tid, och du äter mindre.

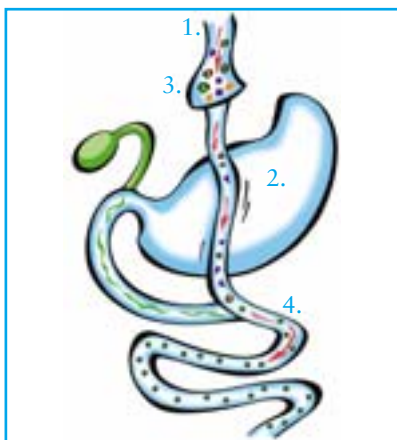
Den lilla fickan är direkt kopplad till tunntarmens mellersta del (jejunum). Eftersom storleken på öppningen mellan magsäcken och tunntarmen är mindre, töms magsäcken långsammare och följden blir att du känner dig mätt längre.

Dessutom minskar aptiten som en följd av att magsäcksfickans innehåll töms direkt till en del av tunntarmen som skiljer sig från vad som är normalt. Efter som maten går förbi den första delen av tunntarmen (duodenum), absorberar kroppen något mindre energi (kalorier) och av vissa näringsämnen. Jämfört med normal matspjälkning smälts maten i ett senare stadium genom att momentet när maten blandas med magsafter, galla och pankreassafter fördröjs.

Det betyder att mer av maten passerar ut genom kroppen med avföringen. Din kirurg kan besluta sig för att ändra längden på tarmsegmenten för att framkalla en större eller mindre malabsorption.

$$\text{ENERGIBALANS} = \frac{\text{energiintag}}{\text{energiätgång}}$$

1. Matstrupe
2. Magsäck
3. Magsäcksficka
4. Jejunum



Gastric bypass

Även om gastric bypass kommer att hjälpa dig att gå ner i vikt, är det inte en viktminskningsmetod som fungerar av sig själv eller över en natt. Du bör planera att minska i vikt under en lång period. Själva operationen är bara ett verktyg för att få kroppen att börja tappa vikt – att följa kostråd och göra beteendeförändringar kommer att fastställa din slutliga framgång.

Genom att du påbörjar ett program med nya matvanor säkerställer du att viktminskningen blir säker och framgångsrik. Ett regelbundet, enkelt motionsprogram och psykologiskt stöd hjälper dig att skapa en bättre självbild och en annan inställning till mat. Det är också mycket viktigt att du väger dig regelbundet och kontrollerar ditt allmänna hälsotillstånd (blodtryck och puls).

Du är nu redo att följa de tre stegen till framgång:

1. Ändra dina matvanor
2. Öka din fysiska aktivitet
3. Kontrollera din hälsa

1. ÄNDRA DINA MATVANOR

ÄNDRA ENERGIBALANSEN – NYCKELN TILL VIKTMINSKNING

Energibalans är förhållandet mellan hur stort energiintaget är och hur mycket energi som kroppen förbrukar.

$$\text{ENERGIBALANS} = \frac{\text{energiintag}}{\text{energiåtgång}}$$

Överskottsenergi i form av fett lagras i kroppen och sparas som reserv tills den förbränns som energi. När energin som förbrukas under fysisk aktivitet är högre än energin i maten du äter, används fettreserverna och överskottsfett förbränns för att möta kroppens behov.

Minskat matintag eller ökad fysisk aktivitet leder således till viktminskning.

Kostråden efter gastric bypass är utformade för att ge dig en betydande viktminskning. Om du lär dig nya matvanor och följer kostenvisningarna på rätt sätt kommer du att bibehålla viktminskningen över tiden. Du träffade din dietist redan före operationen. Nu när du har gjort en gastric bypass kommer du att få sunda näringsrekommendationer som är anpassade till dina individuella behov.

Börja med en period med flytande kost, följt av mat med mos-/purékonsistens och slutligen kommer du att äta små mängder av många olika typer av sunda livsmedel.

Efter en gastric bypass måste din kost justeras i flera steg, du börjar med flytande kost, går vidare till mos-/purékonsistens och slutligen kommer du att kunna äta små mängder av många olika typer av sund mat. Portionsstorlekarna kommer att vara mycket mindre än de du åt tidigare. Din kirurg och hans/hennes team kommer att bestämma hur länge du måste stå på de olika konsistenserna.

I allmänhet omfattar kosten efter gastric bypass livsmedel som är rika på protein och som innehåller lite kalorier från fett och socker. Eftersom du äter små mängder är det viktigt att den mat du väljer är bra och näringsrik. Dessutom behöver du ytterligare tillskott av vitaminer och mineraler. Att du följer kostanvisningarna betyder inte att du inte längre kan njuta av livet. Du kommer fortfarande att kunna gå ut och äta med familj och vänner. Du behöver bara lära dig nya matvanor som kommer att hjälpa dig att inte äta för mycket och få obehagliga biverkningar. Ta tid på dig och fokusera på konversationen och på att använda dessa tillfällen som möjligheter att slappna av istället för att fokusera på maten.

Under gastric bypass-dietens alla stadier är sättet du äter på lika viktigt som vad du äter.

Ät lugnt och långsamt. Tugga maten ordentligt. Det kan ta 20–30 minuter att äta en måltid. Du bör inte dricka till måltiderna eftersom risken för överfyllnad då ökar. Men det är bara genom att anpassa dig till det här nya sättet att äta som du kan övervinna problemet med magsäckens begränsning utan dumping, smärta och illamående eller kräkningar.

DINA NYA MATVANOR:

Ät bara små mängder

Din lilla magsäcksficka rymmer bara en liten mängd mat. Sluta äta så snart du börjar känna dig mätt. Om du fortsätter att äta kommer du att få symtom i form av dumping, smärta, illamående och eventuellt kräkning.

Tugga ordentligt och ät långsamt

Låt måltiderna ta tillräckligt med tid och ta alltid mycket små tuggor. Titta inte på TV och gå inte omkring när du äter.

Ät och drick aldrig samtidigt

Din lilla magsäcksficka rymmer inte både mat och dryck. Därför ska du dricka mellan målen och inte vid måltiderna. Detta förhindrar att magsäcken överfylls.

Ät 4 till 6 små måltider per dag.

Om du bara äter 2–3 måltider per dag är risken stor att du inte får i dig tillräckligt med energi och näring. Eftersom du bara kan äta små mängder samtidigt får du inte i dig tillräckligt med proteiner, mineraler och vitaminer. Om du äter flera gånger per dag är det mindre troligt att du blir väldigt hungrig och glömmet de nya matvanorna.

Drink bara sockerfria drycker och undvik kolsyrade drycker.

Drycker med högt kaloriinnehåll (t ex milkshake) och glass kan förhindra viktminskningen. Kolsyrade drycker bör undvikas första månaden, därefter är det individuellt om du kommer att tåla dessa.

INLEDANDE MAT: VÄTSKA OCH MAT I PURÉFORM

Omedelbart efter operationen är magsäckens kapacitet mycket begränsad. Det betyder att du kan äta mycket lite och att du snabbt kommer att börja känna dig mätt. Om du fortsätter att äta kommer du att få symtom av illamående, dumping och eventuellt kräkning.

Det är mycket viktigt att du slutar äta direkt när du känner att du är mätt, för att undvika den obehagskänsla som inträffar när du äter för mycket.

Under den här första perioden är det vanligt att ha nedsatt eller ingen aptit. Det tar tid att lära känna den nya konstruktionen. Hunger- och mättnadsupplevelser, liksom smaken, kan ha förändrats. Det är inte säkert att du är sugen på samma saker efter operationen som före. Använd den första tiden till att komma in i bra vanor både beträffande måltidsordning och livsmedelsval. Portionsstorleken är individuell, dietisten ger förslag på lämplig portionsstorlek att börja med. Du måste vara lyhörd för signalen för mättnad och då sluta äta, då kommer du utan problem att fortsätta äta begränsade mängder mat och fortsätta gå ner i vikt.

Det är viktigt att du bara äter mjuk mat och mat i puréform under den första tiden enligt dietistens eller sjuksköterskans anvisningar. Se till att du äter tillräckligt med proteiner vid varje måltid.

> **STEG 1: enbart flytande kost med lågt fett- och sockernehåll**

De första dagarna efter operationen bör du bara dricka näringsrika drycker och vatten. Det tar i allmänhet 1–3 dagar att komma upp i tillräckligt vätskeintag så att du slipper dropp.

Exempelmeny flytande kost

Frukost

- 1 dl lättmjölk eller lättfil
- 1 dl juice (apelsin eller äpple)

Mellanmål

- 2 dl proteinrik näringsdryck

Lunch

- 1 dl lättmjölk före
- 1 dl varm redd soppa

Mellanmål

- 2 dl juice (apelsin eller äpple)

Middag

- 1 dl lättmjölk före
- 1 dl varm redd soppa

Kvällsmål

- 2 dl lättmjölk eller lättfil
- ev 2 dl juice (apelsin eller äpple)

Dessutom

Minst 1–3 dl övrig energifri dryck som t ex vatten, kaffe, te, buljong

> STEG 2: mjuk kost

Om du tolererar den flytande kosten bra, kan du gå vidare och prova mat med mos-/purékonsistens eller mat med mjuk konsistens.

Exempelmeny mos-/purékonsistens eller mat med mjuk konsistens

Frukost

1,5 dl lättmjölk el lättfil före
1/2 skiva knäckebröd med lättmargarin
och mjukost eller leverpastej

Mellanmål

2 dl proteinrik näringsdryck

Lunch

1,5 dl lättmjölk före
1 dl lagad mat i mos-/purékonsistens

Mellanmål

2 dl juice (apelsin eller äpple)
eller mosad banan, mjuk mogen kiwi, melon eller päron

Middag

1,5 dl lättmjölk före
1 dl lagad mat i mos-/purékonsistens

Kvällsmål

2 dl juice (apelsin eller äpple) före
1/2 skiva knäckebröd med lättmargarin
och mjukost eller leverpastej

Dessutom

Minst 5 dl övrig energifri dryck som t ex vatten, kaffe, te, buljong

MAT EFTER INTRODUKTIONSFASEN: PROTEINRIK MAT

Efter kosten med mjuk mat kommer din kirurg och hans/hennes team att berätta för dig när du successivt kan byta till en kost med proteinrik, mager fast föda. Som en följd av operationen absorberas färre proteiner i tarmarna, så du måste se till att det finns tillräckligt med protein i kosten varje dag. Fortsätt att lägga till livsmedel till din kost. Anteckna tolerans. Vissa personer tolererar inte svårsmälta livsmedel, medan andra kan äta allting – detta är en mycket personlig reaktion. Pröva ett livsmedel genom att bara äta en liten mängd av det. Om du inte tolererar det, vänta en månad och försök igen. Portionsstorleken efter operationen är individuell. Lunch- och middagsförslagen ger riktlinjer för en portion som de flesta kan äta efter 2–3 månader.

För optimalt resultat bör din mat vara fettsnål men näringsriktig under resten av livet.

Detta är ditt åtagande för att uppnå maximal viktminskning.



Exempel måltidsordning

Frukost

1,5 dl lättmjölk el lättfil före
1 skiva knäckebröd eller fullkornsbröd med lättmargarin
och magert proteinrikt pålägg alternativt gröt

Mellanmål

Frukt

Lunch

1,5 dl lättmjölk före
Lagad mat bestående av:
– kött/fisk/kyckling/ägg/keso
– potatis/ris/pasta/fullkornsbröd
– grönsaker/rotfrukter

Mellanmål

Frukt

Middag

1,5 dl lättmjölk före
Lagad mat bestående av:
– kött/fisk/kyckling/ägg/keso
– potatis/ris/pasta/fullkornsbröd
– grönsaker/rotfrukter

Kvällsmål

Frukt eller mager mjölkprodukt
1 skiva knäckebröd eller fullkornsbröd med lättmargarin
och magert proteinrikt pålägg

Dessutom

Minst 10 dl övrig energifri dryck som t ex vatten, kaffe, te, buljong

Lunch- och middagsförslag

- 1/2 fläskkotlett, 1 liten potatis (70 g), sås, 2–3 buketter kokt brysselkål
- 1/3 djupfryst fiskgratäng med potatismos, 1 dl finrivna morötter
- 1 liten skiva kokt lax (50–70 g) med 1 liten potatis, 1/2 dl varm eller kall sås (t ex magra färdiga såser från kyldisken), 1 dl gröna ärtor
- 1 fullkornssmörgås med 1/2–3/4 dl keso, 1 tomat
- 1 fullkornssmörgås med 3/4 burk makrill i tomatsås, 5 cm gurka
- 2–3 dl kycklingsallad eller någon annan sallad, gärna med pasta eller ris, lätt dressing
- 3/4 dl köttfärsås (antingen hemlagad eller färdigköpt), 1 dl kokt pasta motsvarande 75 gram okokt, 1 dl sommargrönsaker
- 1 färdigkryddad ugnstek kycklingklubba, 3/4 dl kokt couscous blandat med 1 tärnad tomat och färsk krydda ev 1/2 dl örtsås från kyldisken
- 3/4 dl köttgryta, 1 liten potatis, 1 dl (75 g) kokta gröna bönor
- 1 bondomelett (1 ägg, 1 liten potatis, skinka, tomat, paprika, lök)
- 1 skiva (50–75 g) blodpudding, 1 dl mkt finriven vitkål blandat med 1 msk lingonsylt
- 2 dl redd soppa, 1 skiva bröd med mager ost och någon grönsak (gurka, tomat, paprika)
- 1/3–1/2 burk ärtsoppa med senap

- 1/3–1/2 burk köttsoppa eller gulaschsoppa
- 1 liten hamburgare med sallad, tomat, lök och lätt dressing
- 1 dl rotmos med 1 liten bit köttkorv (50–75 g), senap
- 1 ugnskokt spättafilé, 1 liten kokt potatis, pepparrot, 1 tsk lättmargarin, 1 dl gröna ärtor
- 1 dl bruna bönor, 1 skiva stekt kassler alt mager bacon
- 1 dl kokt pasta med 1 dl färdig pastasås, 1 tomat
- 1 skiva gravad lax, 1 liten dillstuvad potatis, 1 tomat
- Fisk i foliepaket (1 mycket liten torskfilé, kryddor, purjolök, tomat) kokt tillsammans med 1 liten potatis

KOSTRÅD

Vätskeintag

- > Drink minst 1,5 liter osötad dryck per dag. Drycker med högt kaloriinnehåll kan ge tillräckligt med kalorier för att förhindra viktminskning.
- > Dryck bör intas före den fasta födan. Om du försöker dricka efter att du ätit kan det leda till dumping eller kräkningar.
- > Om du tycker det är svårt att smälta vanlig komjök (en proteinkälla), byt till filmjök eller naturell yoghurt alternativt laktosfri mjök.
- > Begränsa intaget av alkohol.

Grönsaker

- > Råa grönsaker kan införas successivt.
- > Undvik grönsaker med svårsmälta fibrer såsom sparris, konserverad svamp samt stora portioner rårivna rotfrukter och vitkål under den första tiden efter operationen. Därefter kan du äta dem i mindre portioner om du tuggar noggrant.



Såser

- > Ketchup och salladsdressingar kan användas med måtta, men välj ”lättvarianter”.
- > Mjölkbaserade såser (av mellanmjölk), gräddsåser av mager grädde och såser av buljong kan användas med måtta.

Fett

- > Fett ger dubbelt så mycket energi som proteiner och kolhydrater. Du behöver begränsa mängden fett i kosten, både skoldolda fetter och fett i form av bordsmargarin och matlagningsfetter. Animaliskt fett, dvs från djurriket, är mer mättat och därför inte så hälsosamt och bör begränsas särskilt mycket. Vegetabiliskt fett i mjuka margariner och oljor samt fiskfett innehåller mer enkelomättat och fleromättat fett som är mer hälsosamt och därför kan användas i begränsad mängd.
- > Välj mjölkprodukter med lågt fettinnehåll.
- > Välj magra köttsorter och skär bort synligt fett.
- > Välj charkuteriprodukter med låg fetthalt.
- > Undvik smör och hårda margariner.
- > Välj ett mjukt lättmargarin med vegetabiliskt ursprung på smörgåsen.
- > Använd olja eller flytande margarin till matlagning och bakning samt sallads dressing.
- > Ät fisk ofta, även fet fisk, ett par gånger i veckan.

Vitamin- och mineraltillskott

- > På grund av den malabsorption som gastric bypass medför måste du ta dagliga vitamin- och mineraltillskott som ordinerats av din läkare.

Läkemedel

- > Ta alla läkemedel som din läkare ordinerat enligt hans/hennes anvisningar. Försök att undvika kapslar eftersom dessa kan vara för stora (diskutera detta vid behov med din läkare).
- > Tala med din läkare innan du tar några läkemedel efter operationen.
- > Använd inte tarmreglerande medel som är baserade på sädeskorn eller andra svällande medel. Om du måste ta ett tarmreglerande medel, rådfråga din läkare om vilket medel som är bäst just nu.

ÄT EN VARIERAD OCH SUND KOST

Att äta sunt innebär att äta balanserat, att äta tillräckligt för sina behov, och att få in rutiner som håller långsiktigt.

Välj livsmedel med hög kvalitet och variera dem så att det inte uppstår någon brist på näringsämnen, vitaminer och mineraler i kosten.

Det är bäst att äta tre måltider per dag: frukost, lunch och middag. Dessutom kanske du vill ha ett sunt mellanmål på förmiddagen och eftermiddagen, t ex frukt, lätta mejeriprodukter, knäckebröd eller fullkornsbröd.

Du kan använda matpyramiden som bas för att skapa en sund diet.

Matpyramiden är en modell som har områden i olika storlekar. I botten finns den mat du behöver mest av varje dag. Ju högre upp i pyramiden du kommer, desto mindre behöver du av det speciella livsmedlet. Försök att välja livsmedel från varje område i varje måltid. Du ska undvika socker, men du kan använda kalorifria sötningsmedel. Begränsa användandet av fett i kosten.



Njut av den stora variationen av livsmedel

Det här konceptet är det mest konsekventa hälsobudskapet i kostrekommendationer över hela världen. Vi behöver mer än 40 olika näringsämnen för en god hälsa och det finns inget enskilt livsmedel som innehåller alla. Det är därför konsumtion av en mängd olika livsmedel (inklusive frukt, grönsaker, spannmål, fisk och fågel, mejeriprodukter och bra fetter) är nödvändigt för en god hälsa och alla livsmedel kan njutas som en del av en sund kost.

Ät regelbundet

Ta dig tid att stanna upp, slappna av och njuta av måltider och mellanmål. Schemalagda måltider säkerställer också att du inte missar några måltider som innebär att du missar näringsämnen som ofta inte kan kompenseras med efterföljande måltider. Frukosten är särskilt viktig eftersom den hjälper till att sätta fart på kroppen genom att tillföra energi efter nattens fasta. Frukost tycks också kunna hjälpa till att kontrollera vikten genom att du undviker att äta för mycket under dagen.

Balans och måtta

Att balansera matintaget betyder att du får i dig tillräckligt, men inte för mycket, av alla typer av näringsämnen. Det finns inga "bra" eller "dåliga" livsmedel, bara bra eller dålig kost. Alla livsmedel kan passa i en sund livsstil om du kommer ihåg måtta och balans. Måttliga mängder av alla livsmedel kan vara till hjälp för att säkerställa att energiintaget (kalorierna) är kontrollerat och att du inte äter orimliga mängder av något livsmedel.

Balansera saltintaget

Salt finns naturligt i många livsmedel. Hos de flesta människor passerar ett högt saltintag direkt genom kroppen, men hos vissa kan det leda till ökat blodtryck. Genom att minska mängden salt i kosten kan du minska risken för högt blodtryck. Salt finns framför allt i hel- och halvfabrikat.



2. ÖKA DEN FYSISKA AKTIVITETEN

Att ändra matvanorna är bara en del av ditt åtagande.
Du måste också motionera mer.

Alla kalorier du får i dig och som du inte använder lagras i form av fett. Om du ska minska i vikt måste kroppen förbränna fler kalorier än dem du får i dig genom kosten. Detta är möjligt genom att öka den fysiska aktiviteten och minska på kaloriintaget, vilket operationen har hjälpt dig att göra.

Börja långsamt med ett aktivitetsprogram som du gör flera gånger per dag.

Du ska sikta på minst 30 minuters motion per dag. Till exempel aerobisk träning tre till fem minuter, fem till sex gånger per dag. I takt med att du minskar i vikt blir motionen lättare och du kan öka din aktivitetsnivå.

Öka den fysiska aktiviteten i vardagen eftersom den hjälper dig att minska i vikt.

Tips för en aktiv livsstil:

- > En promenad på 30 minuter eller mer de flesta dagarna.
- > Ta trapporna istället för hissen.
- > Om du bara ska en kort bit, lämna bilen hemma och gå eller cykla.
- > Parkera bilen längre bort på parkeringsplatsen.
- > Följ ett balanserat konditionsprogram.
- > Idrotta tillsammans med vänner.

Fysisk motion är bra för både kropp och själ. Dina leder blir fastare och smidigare, musklerna blir starkare, lungorna får lättare att ta upp syre, cirkulationen stimuleras och matsmältningssystemet fungerar bättre. Fysisk motion stärker skelettet och fördröjer åldrandeprocessen. Det väcker en känsla av välbefinnande, du kommer att känna dig mindre trött och svag, mindre stressad och pigga-re och får en känsla av kontroll.

Detta i sig själv kommer att motivera dig att fortsätta med din nya livsstil!

3. KONTROLLERA DIN HÄLSA

Det är mycket viktigt att du kontrollerar din hälsa regelbundet efter operationen. Detta sker polikliniskt. Din läkare och hans eller hennes team kommer att diskutera detta med dig och du kommer att få ett individuellt besökschema.

Till en början kommer dessa kontroller att ske oftare för att med tiden ske mer och mer sällan. När din vikt har stabiliserats behöver du normalt bara undersökas en gång om året.

Nedan hittar du några viktiga grundläggande råd och användbara tips som kan hjälpa dig att kontrollera de viktigaste hälsoparametrarna, såsom vikt, blodtryck och puls. På det här sättet får du en korrekt bild av din framgång och vilka framsteg du gör.

KONTROLLERA VIKTEN

Under det första året efter operationen ska du kontrollera din vikt regelbundet, men inte för ofta. En gång i veckan är tillräckligt. Du kommer troligen att träffa andra patienter som har gjort en gastric bypass. Misströsta inte om andra människor minskar i vikt snabbare än vad du gör. Hur fort du tappar vikt beror på ett flertal faktorer, däribland startvikt, kön, ämnesomsättning och muskelmassa.

BLODTRYCK OCH PULS

Vid sidan av övriga medicinska aspekter är blodtryck och puls viktiga indikationer på din hälsa och dessa måste kontrolleras regelbundet tillsammans med din vikt. Det finns instrument som enkelt kan användas hemma för att kontrollera dessa parametrar. Om du är tveksam kan du få råd av teamet på enheten för magsäckskirurgi eller din vanliga läkare.

DIN DAGBOK

STARTPUNKT FÖRE OPERATION

--	--	--	--

Datum för operation

Vikt före operation

Blodtryck

Puls

PLANERADE KONTROLLBESÖK

--	--	--	--	--	--

Datum för dina återbesök för kontroll

TABELLER FÖR POSTOPERATIV KONTROLL

	Vikt (kg)	Viktminskning (kg)	Total viktförlust (kg)	Puls	Humör 😊 eller ☹️
Vecka 1					
Vecka 2					
Vecka 3					
Vecka 4					
Viktminskning efter 4 veckor					

	Vikt (kg)	Viktminskning (kg)	Total viktförlust (kg)	Puls	Humör 😊 eller 😞
Vecka 5					
Vecka 6					
Vecka 7					
Vecka 8					
Viktminskning efter 8 veckor			<input type="text"/>		

	Vikt (kg)	Viktminskning (kg)	Total viktförlust (kg)	Puls	Humör 😊 eller 😞
Vecka 9					
Vecka 10					
Vecka 11					
Vecka 12					
Viktminskning efter 12 veckor			<input type="text"/>		

	Vikt (kg)	Viktminskning (kg)	Total vikt ­ förlust (kg)	Puls	Humör 😊 eller 😞
Vecka 13					
Vecka 14					
Vecka 15					
Vecka 16					
Viktminskning efter 16 veckor					

	Vikt (kg)	Viktminskning (kg)	Total vikt ­ förlust (kg)	Puls	Humör 😊 eller 😞
Vecka 17					
Vecka 18					
Vecka 19					
Vecka 20					
Viktminskning efter 20 veckor					

Viktninskning efter 26 veckor: 6 månader

Viktninskning efter 52 veckor: 1 år

Viktninskning efter 78 veckor: 18 månader

Viktninskning efter 104 veckor: 2 år



EVENTUELLA KOMPLIKATIONER EFTER GASTRIC BYPASS

Tala med din kirurg och/eller sjukhuset som utförde operationen om du drabbas av något av följande symtom:

- > Ihållande illamående eller kräkningar.
- > Ihållande förhöjd temperatur.
- > Frossa.
- > Blödning.
- > Upprepade svarta, lösa, illaluktande avföringar (ljusa lösa avföringar kan betyda att du äter för mycket fet mat).
- > Plötslig buksmärta i samband med kräkningar.
- > Känsla av att du kan äta stora mängder mat utan att känna dig mätt.
- > Viktökning.
- > Ihållande hosta eller andningssvårigheter.

Vid kräkningar, matsmältningsbesvär eller illamående efter att du har ätit ska du ställa dig själv följande frågor och försöka se om du gör några misstag när det gäller dina nya matvanor:

- > Har jag ätit för fort?
- > Har jag tuggat maten ordentligt?
- > Har jag ätit för mycket, var tuggorna för stora?
- > Drack jag när jag åt?
- > Drack jag för snabbt efter att jag ätit?
- > La jag mig ned för snabbt efter att jag ätit?

Drick inte om du känner dig illamående. I sådana fall kan mer vätska bara öka känslan att du vill kräkas. Vänta bara tills känslan går över.



Söta livsmedel såsom sötsaker, choklad, karameller, läskedrycker, glass, fruktjuicer, milkshake etc går snabbt ner till tunntarmen. Detta kan orsaka ett dumpingsyndrom. Här är symtomen:

- > illamående
- > kramper
- > diarré
- > sömnighet
- > svettningar
- > ökad hjärtfrekvens
- > ostadighetskänsla

I vissa fall kan du bli så svag att du måste lägga dig ner tills symtomen går över. Du kan förhindra uppkomst av dessa symtom genom att undvika socker. Fråga din dietist om sötningsmedel du kan använda istället.

Om du känner att en bit mat har fastnat någonstans, sluta omedelbart att äta och försök smutta på vätska. Om du känner att du inte heller får i dig vätska under de närmaste timmarna ska du kontakta din kirurg och/eller sjukhuset som utförde operationen.

Förstoppning

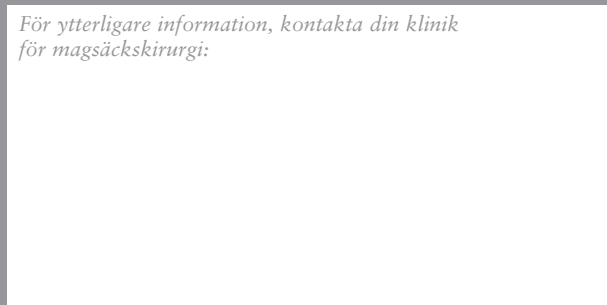
Många patienter upplever en känsla av förstoppning efter operationen. Detta beror i huvudsak på att ett minskat matintag leder till ett minskat fiberintag som i sin tur leder till färre avföringar. Det är viktigt att dricka tillräckligt mellan måltiderna. Om du behöver tarmreglerande medel bör dessa tas i flytande form och bara i samråd med din läkare.

Reflux

Vissa patienter har refluxsymtom före gatric bypass. Din kirurg kan lindra dessa symtom.

Kom ihåg att informationen i den här broschyren inte är avsedd att vara en ersättning för en utbildad läkares åsikter eller råd. Den informationen måste ges av professionell sjukvårdspersonal till patienter.

För ytterligare information, kontakta din klinik för magsäckskirurgi:



Denna broschyr är framtagen av:

Adapterad till svenska förhållanden i samarbete med:

ETHICON ENDO-SURGERY

BARIATRIC EDGE SM

TRANSFORMING
PATIENT CARE
THROUGH
INNOVATION™



SAHLGRENSKA
UNIVERSITETSSJUKHUSET

Johnson & Johnson

JOHNSON & JOHNSON AB

Staffans väg 2, 191 84 Sollentuna. Telefon 08-626 22 00, Fax 08-626 22 96. www.jnjgateway.com