



## MEALSIZER® & MAT EFTER BARIATRISK KIRURGI

Mealsizer® efter bariatrisk kirurgi är ett hjälpmedel för att äta en lagom stor och balanserad portion till lunch och middag. Mealsizer® mäter upp den portionsstorlek du rekommenderas äta och är framtagen av dietist baserat på Livsmedelsverkets rekommendationer (enligt Nordiska Näringsrekommendationerna) och tallriksmodellen.



## Mat efter överviktskirurgi

För att du ska må bra och få bestående resultat av din gastric bypass eller gastric sleeve operation är goda matvanor viktigt. De första veckorna efter operation är magen mycket känslig. Följ de kostråd du har fått från kliniken om flytande kost och mat med mjuk konsistens. Efter några veckor kommer du äta vanlig mat i små portioner jämnt fördelat över dagen. Du behöver äta 5–6 måltider under dagen, tre huvudmåltider och två till tre mellanmål. Hoppa aldrig över en måltid.

### Portionsstorlek

Det är väldigt individuellt hur stor en normal portion kommer att vara för dig efter några månader, även fetthalten i måltiden spelar roll för portionsstorleken. Det är mycket viktigt att du lyssnar på kroppens signaler och slutar äta så fort du känner mättnad. För mycket mat kan ge obehag, s.k. dumpning, se nedan.

### Ät sakta och tugga maten

Magsäcken har till uppgift att sönderdela och bearbeta det vi äter. Efter en gastric bypass eller gastric sleeve operation fungerar bearbetningen sämre. För att underlätta magsäckens arbete behöver du tugga maten mer än vanligt. Dela upp maten i mindre bitar och ät sakta. Kan du sträcka ut måltiden till att den tar ca. 20 minuter är det bra.

### Dryck

De flesta får rådet att inte dricka till maten de två första månaderna. Du kan istället dricka ända inpå måltiden eller vänta en halvtimme efter måltid. Det finns dock inga studier som visar att man går upp i vikt av att dricka till maten. En del besväras av dumpning när man dricker till maten, minska då bara mängden. Kroppen behöver cirka 1,5 liter vätska per dag. Drink långsamt och undvik drycker som innehåller socker. Besväras du av kolsyra i mineralvatten kan du hålla upp ett glas och låta det stå en stund.

### Dumpning

Dumpning är symtom som kan uppstå om du äter för fort eller för mycket. Symtom kan även komma av för kaloririk mat, både sockerrik och fettrik. Livsmedel som gräddglass, tårter, snabbmat, feta såser ger ofta dumpning. Du kan känna dig illamående, bli trött, kallsvettig och få hjärtklappning. Dumpning är inte farligt men upplevs mycket obehagligt.

### Kosttillskott

Även om du väljer näringsrika livsmedel är det svårt att komma upp i tillräcklig mängd av vissa vitaminer och mineraler. För att säkerhetsställa näringsintaget behöver du ta kosttillskott. Följ de anvisningar du har fått från kliniken.

### Förebygg förstoppning

Magen kan bli trög efter överviktsoperation. Förebygg förstoppning genom att äta fullkornsprodukter, frukt, grönsaker och drick vatten. Drink minst ett halvt glas vatten varannan timme. Katrinplommonpuré eller messmör kan hjälpa till att göra tarminnehållet mjukare. Glöm inte att röra på dig, motion underlättar magens arbete.

## Livsmedelsval

Det är svårt att tillgodose alla näringsämnen efter bariatrisk kirurgi. Därför är det extra viktigt att välja mat som är proteinrik, har bra fettkvalitet och innehåller mycket vitaminer och mineraler.

### Protein

- Ät proteinrika livsmedel i varje måltid, helst även i mellanmålen.
- Bra proteinkällor är rent kött, fisk, kyckling, kalkon, quorn, sojaprodukter, ägg, mjölk, filmjölk, yoghurt, keso och kesella.
- Välj nyckelhålmärkta charkprodukter, ost med 17 % fetthalt och mjölk, fil- och yoghurt av lätt- eller mellanprodukter.
- Använd laktosfria mjölkprodukter om du är känslig för laktos.



### Fullkorn

- Välj i huvudsak bröd, flingor, gryn och pasta av fullkorn.
- Fullkornsprodukter är rika på vitaminer, mineraler och fibrer.
- Produkter med högt innehåll av fullkorn är märkta med nyckelhålssymbolen.



### Frukt & grönt

- Ät frukt och grönsaker varje dag.
- Frukt och bär passar bra till frukost och mellanmål.
- Skala äpple och päron första månaden.
- Variera och ät olika sorters grönsaker och rotfrukter.
- Det spelar ingen roll om du äter kokta, wokade, ugnsbakade eller råa grönsaker, inget är bättre eller sämre, utan individuellt vad du tycker fungerar bäst för dig.
- Råa grönsaker kan behövas tuggas extra mycket.
- Det är vanligt att man inte tål vissa svårsmälta frukter och grönsaker under de första månaderna, se nedan.



### Fett

- Du behöver en liten mängd fett av bra kvalitet varje dag.
- Använd lättmargarin på bröd och stek i flytande margarin, eller någon vegetabilisk olja, t.ex. rapsolja.
- Droppa lite olja eller vinägrettdressing på grönsakerna och ät gärna fet fisk och avokado.



## Försiktighet med vissa livsmedel

Vissa livsmedel kan vara svårsmälta de första månaderna efter operation. Det gäller trådiga och degiga livsmedel. Exempel på livsmedel som kan vara svårsmälta är nötter, mandel, kokos, popcorn, chips, tacoskal, vitt bröd, klibbigt ris, citrusfrukter, sparris, broccolistjälkar, rabarber, ananas, majs, ärter och konserverad svamp.

## Så använder du Mealsizer® efter bariatrisk kirurgi



Bra mat i lagom mängd jämnt fördelat över dagen är viktigt efter en gastric bypass eller gastric sleeve operation. För lite mat eller fel sammansatt mat kan ge näringsbrister och/eller sötsug. För stora portioner kan ge dumpningsymtom.

Mealsizer® efter bariatrisk kirurgi är ett hjälpmedel för att äta en lagom stor och balanserad portion till lunch och middag. Mealsizer® mäter upp den portionsstorlek du som mest rekommenderas att äta. Det är viktigt att du lyssnar på kroppens signaler och slutar äta när du börjar känna mättnad.

Måttet följer tallriksmodellens tre delar - proteinrika livsmedel, kolhydratrika livsmedel och grönsaker och är beräknade av dietist för att ge rätt energimängd och näring för en måltid för en normalaktiv energiförbrukare baserat på Nordiska näringsrekommendationerna (Livsmedelsverkets rekommendationer).

### Proteinmättet (minsta måttet)

- Med proteinmättet mäter du upp en portion proteinrika livsmedel kött, fisk, kyckling, kalkon, mjölkprodukter, ägg, quorn och sojaprodukter.
- Välj främst rent kött och ät gärna fisk två till tre gånger i veckan.
- *Prioritera den proteinrika maten före andra livsmedel, det är viktigt att du får tillräckligt med protein.*



### Kolhydratmättet (mellanmättet)

- I kolhydratmättet lägger du kolhydratrika livsmedel potatis, pasta, ris, bulgur, quinoa, matvete, couscous eller andra korn.
- Variera kolhydratkällor och välj i första hand fullkornsprodukter.
- Observera att måttet visar en maxportion.
- *Lämna kolhydratrika livsmedel på tallriken när du känner dig mätt.*



### Grönsaksmättet (stora måttet)

- Grönsaksmättet fylls med kokta, ugnrostade, wokade eller råa grönsaker och rotfrukter.
- Råa grönsaker och rotfrukter behöver du tugga extra mycket.
- Ät färgrikt och välj olika sorters grönsaker och rotfrukter.
- *Lyssna på kroppens signaler och lämna grönsaker när du börjar känna mättnad.*



## Gör så här

Dela maten i mindre bitar. Fyll måtten med mat upp till kanten, råga inte måtten. Lägg upp mat på tallriken. Ät sakta och tugga maten noggrant. **Prioritera och ät av den proteinrika maten om du har svårt att äta hela portionen. Lämna mat på tallriken när du börjar känna mättnad.**

### Exempel på mat en dag med Mealsizer efter bariatrisk kirurgi:

<b>Frukost</b>	Kolhydratmättet med mellanfil, 2 msk müsli och finhackad kiwi.
<b>Mellanmål</b>	1 skiva knäckebröd med lättmargarin, proteinrikt pålägg, t.ex. ägg och tomat.
<b>Lunch</b>	Köttfärssås med fullkornspenne och lättkokta broccolibuketter. Portionsstorlek enligt Mealsizer.
<b>Mellanmål</b>	Proteinmättet med keso tillsammans med halva proteinmättet bär.
<b>Middag</b>	Ugnsstekt lax med pressad potatis och kokta mixade morötter. Portionsstorlek enligt Mealsizer.
<b>Kväll</b>	Lättfil/yoghurtkvarv/smoothie eller ett knäckebröd med proteinrikt pålägg.

### Frukostförslag

- Kolhydratmättet med naturell lättyoghurt med 1 msk müsli och halva proteinmättet bär.
- Proteinmättet med havregrynsgröt med 0,5 rivet äpple och ett litet glas (1–1,5 dl) lätt- eller mellanmjölk.
- 1 skiva fullkornsbröd med bredbar leverpastej och gurka. Kolhydratmättet med lättfil.
- Ett litet glas (1,5 dl) smoothie och 1 skiva knäckebröd med lättmargarin och proteinrikt pålägg.
- 1 skiva knäckebröd, lättmargarin, ostskiva och paprikaring. Äggröra på 1 ägg och 1 msk mjölk.

### Mellanmålsförslag

- Proteinmått med keso med halvt proteinmått bär.
- 0,5 avokado med halvt proteinmått keso.
- 1–2 fullkornsskorpor med mjukost.
- Ett litet glas (1,5 dl) smoothie mixad på naturellkvarv, lättmjölk och en liten bit banan och bär.
- 1 skiva knäckebröd med lättmargarin och kokt skivat ägg.

*OBS! Du har fått **specifika** råd från din klinik om hur du ska äta och vad du ska undvika de första två månaderna. Råden i denna information gäller efter dessa första två månader.*

Följ gärna @mealsizer på [Instagram](#) och/eller [Facebook](#),  
där du kan få tips när du använder Mealsizer!