

A young woman with blonde hair is smiling warmly at the camera. She is holding a clear glass of water in her left hand and a small white pill between her fingers in her right hand. She is wearing a white top with a black polka-dot pattern. The background is a soft, out-of-focus indoor setting.

MedMade®

Everyday Balance Made Easy

Fakta kring **supplementering** **efter obesitaskirurgi**

När man har genomgått en fetmaoperation, som Gastric bypass och Gastric sleeve, behöver man ta vitamin- och mineraltillskott dagligen eftersom man minskar ytan av de områden där dessa näringsämnen tas upp.



De Nordiska riktlinjerna¹, som tagits fram av en gemensam expertgrupp för de nordiska länderna, sammanfattar vilket dagligt tillskott av vitaminer och mineraler som behövs för att undvika att brister uppstår. De vanligaste bristtillstånden som kan uppstå är järn, B12 samt D-vitamin och kalcium och dessa behöver alltid kompletteras tillsammans med ett multivitaminpreparat utifrån försiktighetsprincipen.

Som **minst** bör ett dagligt tillskott efter Gastric bypass och Gastric Sleeve enligt riktlinjerna ge:

- 45–60 mg järn (järnsulfat, järnfumarat, järn glukonat)
- 350 µg B12-vitamin
- 20 µg D-vitamin
- 500 mg kalcium (kalciumcitrat)
- 400 µg folat
- 1,1–1,4 mg tiamin
- 9 mg zink

Följksamheten till rekommenderade vitaminer och mineraler är låg

Studier visar att följksamheten till vitamin- och mineralbehandlingen på längre sikt, hos både ungdomar och vuxna, är låg. En lägre följksamhet är också associerad med en större förekomst av nutritionsbrister hos patienterna.^{2,3,4}

Hos kvinnor var följksamheten till järntillskott lägre än till övriga vitamin- och mineraltillskott. Det skulle kunna bero på de bieffekter som kan uppstå såsom förstoppning.³

Andra orsaker som diskuterades till att följksamheten minskar är bl.a. kostnaden för patienten, patientens ätbeteende, post-operativa komplikationer som givit symptom i mag-tarmkanalen, frekvensen av tillskott per dag, avsaknad av sjukdomssymptom och låg frekvens av uppföljning i vården.²

En studie har undersökt vilka parametrar som dietister i New England tar hänsyn till vid rekommendationen av tillskott som är anpassat för personer som genomgått obesitaskirurgi. De viktigaste faktorerna var kostnaden för patienten samt att produkten följde riktlinjerna.⁵ Författarna tar upp att kostnad, smak, tillgänglighet och rekommendationer från kliniken är aspekter patienten främst tar hänsyn till.

Utöver detta summerar författarna att vårdgivaren även bör ta hänsyn till en enkel behandlingsregim såsom antal doser och tabletter per dag för att underlätta följksamheten.

Regelbunden uppföljning och monitorering är viktig för att upptäcka och kunna behandla näringsbrister.^{1,3,4}

1. Nordiska riktlinjer för monitorering och komplettering med vitaminer/mineraler samt uppföljning efter obesitaskirurgi. Nordiska expertgruppsrekommendationer. 2017.

2. Smelt et al. Patient adherence to multivitamin supplementation after bariatric surgery: a narrative review. J Nutr Science. 2020; 9, 1-8.

3. Henfridsson et al. Micronutrient intake and biochemistry in adolescents adherent or nonadherent to supplements 5 years after Roux-en-Y gastric bypass. Surg Obes Relat Diseases. 2019; 15, 1494-1502.

4. Karefykalis et al. Prevalence of anemia and related deficiencies 10 years after gastric bypass – a retrospective study. Obes Surg. 2014; 25, 1019-1023.

5. Majumbar et al. Comparison of bariatric branded chewable multivitamin/mineral formulations to the 2016 American society for metabolic and bariatric surgery integrated health nutritional guidelines. Obes Surg. 2020; 30, 1560-1563.

MedMade – komplett tillskott efter obesitaskirurgi

MedMade är en vitamineraltablett (Livsmedel för speciella medicinska ändamål) som är anpassad specifikt för den som genomgått en fetmaoperation (Gastric bypass, Gastric sleeve) och innehåller alla vitaminer och mineraler som är viktiga att ta dagligen efter operationen.

Produkten har tagits fram för att underlätta för patienten att ta sina tillskott genom att endast behöva använda en produkt varje dag med färre antal tabletter. Tillskottet kan tas vid ett tillfälle och uppfyller också de Nordiska riktlinjerna för supplementering efter obesitaskirurgi.



Järn- och kalciumupptag efter operationen

Järn tas främst upp i den del av tarmen som förbikopplas vid en Gastric bypass. Icke hem-järn som finns i vegetabilier och spannmål, kan däremot tas upp i hela tarmen. Därför rekommenderas tillskott av icke hem-järn i form av järnsulfat, järnfumarat eller järnglukonat enligt de nordiska riktlinjerna.¹

Kalciumtillskott ges vanligen i form av kalciumkarbonat, men denna form av kalcium behöver magsyra för att kunna sönderdelas och tas upp. Upptaget försämras därför hos

personer som genomgått en obesitasoperation där magsäcken involveras och därför rekommenderas tillskott av kalciumcitrat. En studie som de nordiska riktlinjerna hänvisar till visar också att kalciummängder upp till 800 mg inte påverkar upptaget av järn⁶. Studien visade även att doser från 1000 mg hämmar absorptionen av järn med nästan 50%.

För att optimera upptaget av både järn och kalcium innehåller MedMade 700 mg kalciumcitrat samt järn som fumarat.

Rekommendation enligt de Nordiska riktlinjerna, ska minst innehålla		4 tabletter MedMade
Järn (sulfat, fumarat, glukonat)	45–60 mg	45 mg järnfumarat
Vitamin B12	350–1000 µg	700 µg
Vitamin D	800 IE (20 µg)	1280 IE (32 µg)
Kalcium (helst i citratform)	≥ 500 mg	700 mg kalciumcitrat ²
Folsyra	400 µg	400 µg
Tiamin	1,1–1,4 mg	1,3 mg
Zink	9 mg	14 mg

Vitaminer	4 Tabl	% av DRI
Vitamin A, µg	600	75
Vitamin E, mg	15	125
Vitamin K, µg	76	101
Riboflavin, mg	1,3	93
Niacin, mg	15	94
Pantotensyra, mg	6	100
Vitamin B6, mg	1,3	93
Biotin, µg	40	80
Vitamin C, mg	75	94

Mineraler	4 Tabl	% av DRI
Magnesium, mg	100	27
Koppar, mg	2	200
Mangan, mg	1,5	75
Selen, µg	52	95
Krom, µg	28	70
Molybden, µg	40	80
Jod, µg	124	83

6. Gaitán. et al. Calcium does not inhibit the absorption of 5 mg of nonheme or heme iron at doses less than 800 mg in nonpregnant women. J Nutr. 2011; 141: 1652-1656.

Fördelar som kan underlätta följsamheten hos patienten

- MedMade är en allt-i-ett tablett och dagsdosen är endast 4 tabletter per dag
- Hela dagsintaget kan vid önskemål tas vid samma tillfälle tack vare nivåerna mellan järn och kalcium
- MedMade kan både sväljas hela och lösas upp i vatten om man har svårt att svälja tabletter
- Patienten behöver inte förnya recept alternativt använda flera olika preparat som ev. tar slut vid olika tillfällen
- Flera leveransalternativ och återförsäljare för att öka valmöjligheten och tillgängligheten
- Kan köpas i storpack på modifast.se, på månadsbasis hos apotek eller som en prenumerationslösning månadsvis, varannan månad eller varje kvartal hos Apotea
- En månadsförbrukning på apotek kostar ca 179 kr, dvs knappt 6 kr/dag

Fördelar för vårdgivaren

- Trygghet i att patienten får rätt mängd och form av vitaminer och mineraler utifrån de nordiska riktlinjerna
- Enkelhet och tillgänglighet kan underlätta patientens följsamhet

Återförsäljare och priser

En månadsförbrukning kostar mellan 166–229 kr per månad (5,50–7,60 kr per dag) på modifast.se beroende av förpackningsstorlek samt ca 179 kr (knappt 6 kr per dag) på apotek.

**Beställ
patientprover**
medmade@impolin.com

