

Övning	Hur och när?
Äta långsamt, minst 20 minuter per måltid	
Dricka mellan måltider, inte tillsammans med mat	
Följa dagsmenyn	
Testa äta en portion ur dagsmenyn	
Välja nyckelhålmärkta produkter	
Avstå sötsaker eller snacks	
Avstå alkohol	
Avstå kolsyrade drycker	
Förbereda och ta med matlåda	
Testa proteinrika mellanmål	

Förberedelser inför magsäckskirurgi

Matvanor och näring



Viktigt att tänka på

Magsäckskirurgi innebär stor förändring och kommer för alltid att påverka dina mat- och dryckesvanor. Därför är det viktigt att du redan innan operationen förbereder dig inför detta. Rätt kost påverkar hur du mår, din viktning och är nödvändig för att undvika näringsbrist. Där har du själv ett stort ansvar och samtidigt också möjlighet till att påverka ditt eget mående och hälsa.

Näringsrik mat

Efter operationen kommer du successivt komma igång med att äta normalkost; små portioner av vanlig mat som är proteinrik och fettsnål. Det är viktigt att äta varierat för att få i sig näringen man behöver. Eftersom portionerna är små och näringsupptaget sämre kommer du att behöva ta extra tillskott av vitaminer och mineraler resten av ditt liv.

Regelbundna måltider

Regelbundna måltider är viktigt för att du ska få i dig tillräckligt med näring och må bra. Du behöver äta mellan 6-8 gånger per dag.

Dryck

Du ska inte dricka i samband med lunch och middag. Drick senast 5 minuter innan eller 20-30 minuter efter måltid.

Äthastighet

Tugga maten väl och ät långsamt. Måltiden ska ta 20-40 minuter.

Fett, socker och alkohol

Undvik kaloririka livsmedel som exempelvis snacks, godis, läsk, energidryck, feta mejeriprodukter och feta såser för att minska risken för dumping samt för att få bästa effekten av operationen.

Exempel på dagsmeny efter magsäckskirurgi

Frukost	1,5 dl lättfil eller -yoghurt med 0,5 dl müsli, eller 1 dl gröt med 1 dl lättmjölk och ett ägg eller en skiva bröd med lättmargarin och 2 skivor pålägg (t. ex. kalkon) och ett glas lättmjölk.
Mellanmål	1,5 dl lättyoghurt med 2 msk fiberrika flingor och 2 msk bär.
Lunch	1 dl (ca 50 g tillagat) fisk, kött, fågel eller ägg. 1 dl kokt ris, pasta, bulgur, couscous eller 1 potatis. 0,5 dl grönsaker, kokta eller råa. Liten mängd sås.
Mellanmål	En frukt
Mellanmål	1 dl kvarg
Middag	1 dl (ca 50 g tillagat) fisk, kött, fågel eller ägg. 1 dl kokt ris, pasta, bulgur, couscous eller 1 potatis. 0,5 dl grönsaker, kokta eller råa. Liten mängd sås.
Mellanmål	1 skiva hårt bröd med lättmargarin och 2 skivor pålägg och 1 dl mjölk.

Du behöver dricka ca 1,5 liter vatten per dag samt inta minst 5 dl mjölkprodukter per dag.