



Diætvejledning og kostprincipper i før og efter gastric bypass operation

d. 15. September 2009

Klinisk diætist Hanne Møller



Før operationen

- Vejledning i energireduceret kost
 - 5000 kJ
 - 6300 kJ
- 8 % vægttab
- Patienterne rapporterer hver 14. dag.
 - Mail, sms eller telefon kontakt



Forberedelser til operation

Der skal arbejdes med livsstilændringer
Undgå den-sidste-nadver-syndromet

Vejledes i kostprincipperne efter operationen:

1. uge flydende kost
2. uge blød kost
3. uge “sund” proteinrig kost

Spiseteknik efter operationen

”Langsomt, småt, fugtigt og let”.

- Sæt 30 minutter af til at spise hver gang
- Tag små bidder, og af visuelle grunde er det måske en god ide at bruge en lille tallerken for at hjælpe med doseringen.
- Spis til faste måltider
- Undgå væskeindtag 15 minutter før og 30 minutter efter at have spist fast føde

Diætprincipper efter gastric bypass

- Energiindhold 5000 kJ – 6300 kJ
 - Proteinindhold 80 – 90 gram (25 -30 E%)
 - Fedtreduceret max 30 E%
 - 3 hovedmåltider og 2^μ-3 mellemmåltider
 - Mad og væske skal indtages separat
 - Undgå simple kulhydrater, der kan udløse dumping syndrom.

Vitamin og mineral tilskud

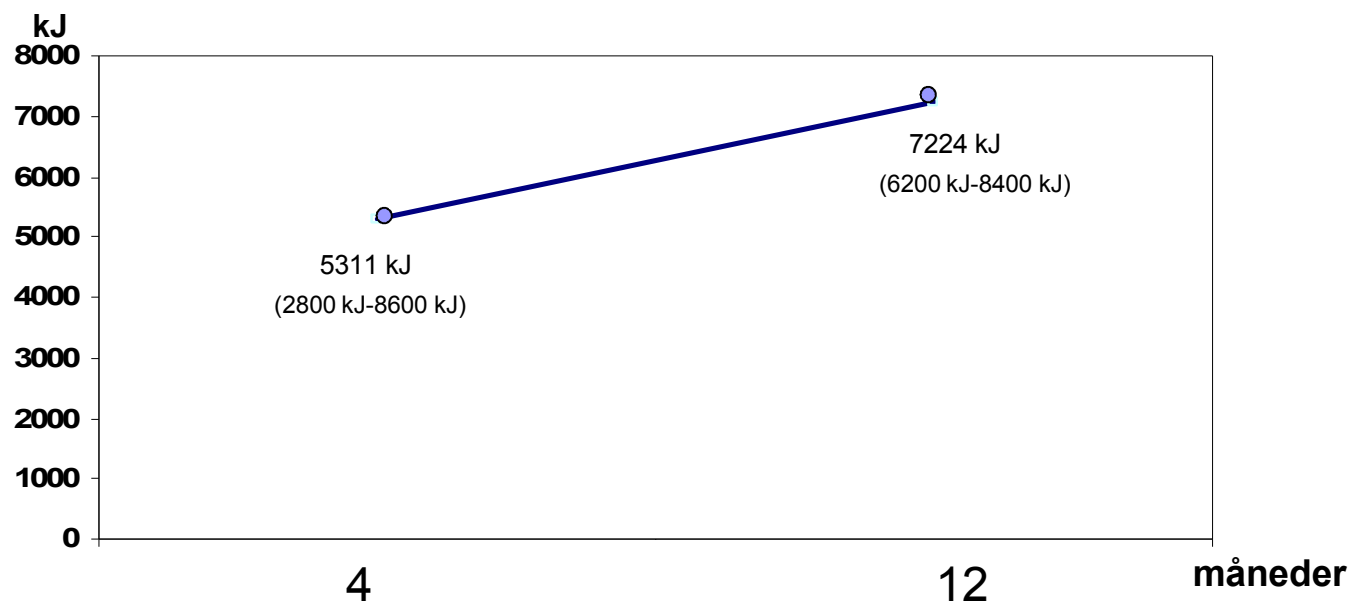
- Multivitamin og mineral + 50 med
10 µg D-vit og 400 µg folinsyre
- Jerntilskud 100 mg
- Kalktilskud 800 mg Ca + 38 µg D-vit.
- B12- vit. iv hver 3. måned



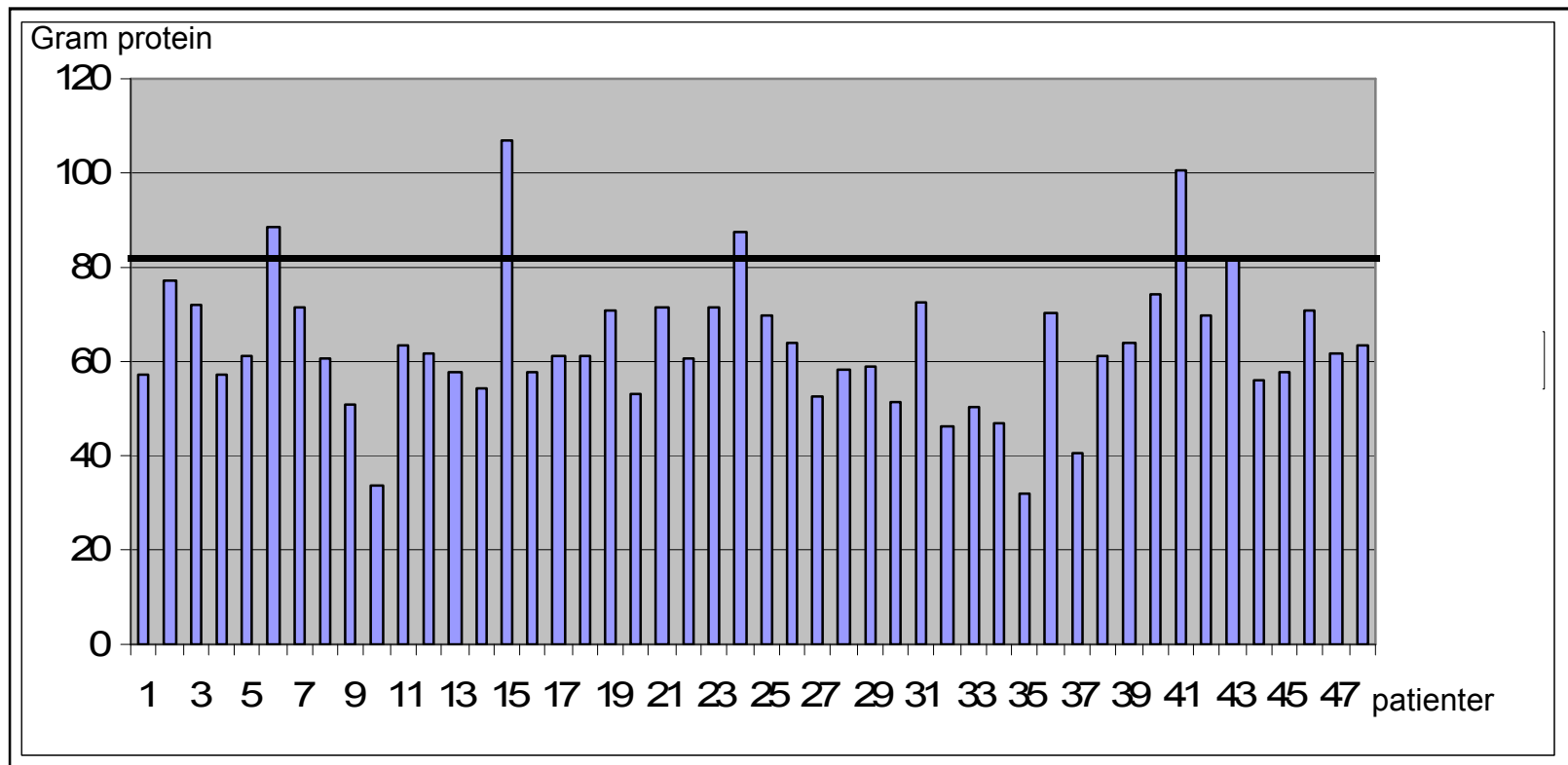
Kostvejledning ved 4. måneders kontrol

- Portionsstørrelser og måltidsmønster
- Protein
- Fedtstof spec. de essentielle fede syrer
- Væske

Gennemsnitlige energiindtagelse ved 4 og 12 måneder



Gennemsnitlig proteinindtagelse ved 4 mdr. kontrol



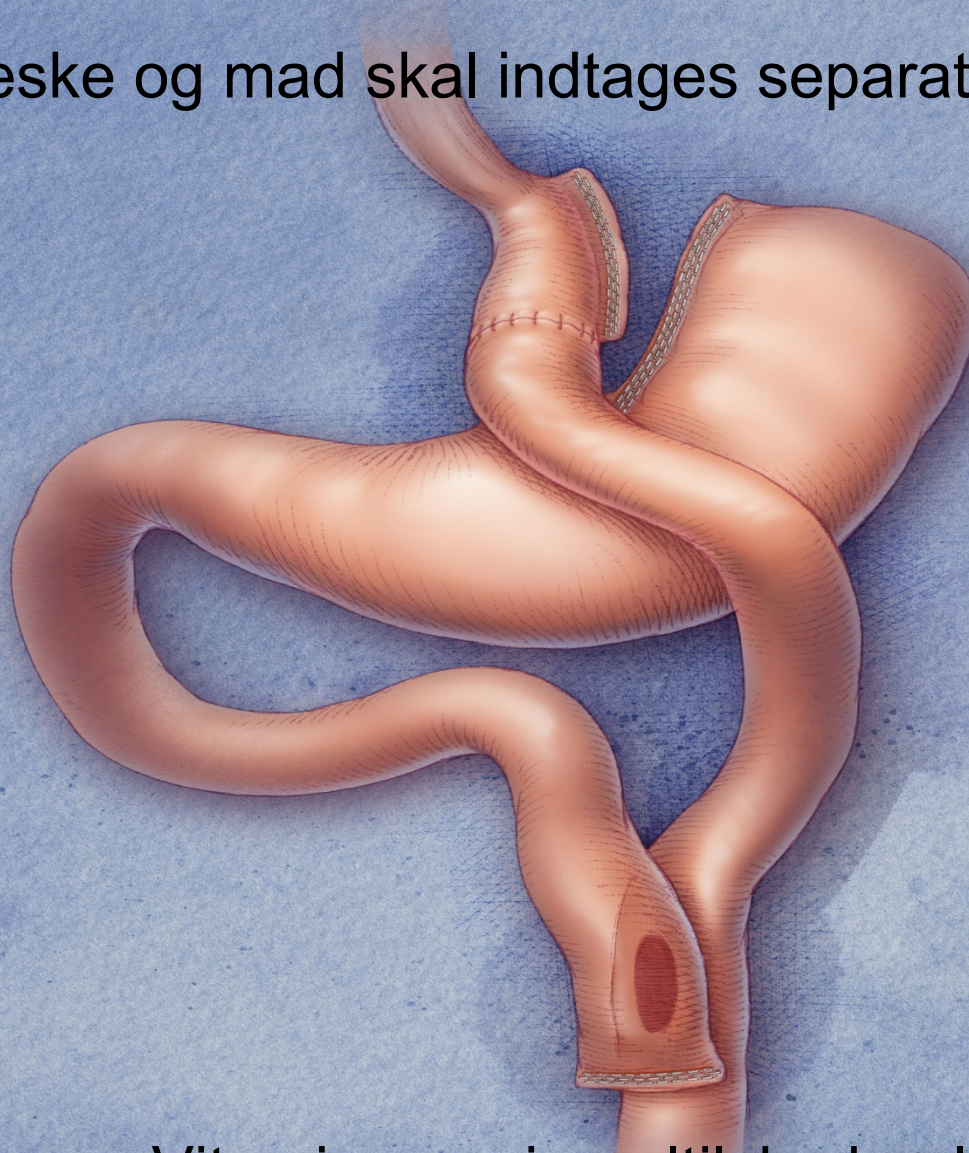
Måltidsfrekvens

- Ved 4. måneders kontrol (82 ptt):
 - 5 -6 måltider: 44 %
 - mindre end 5 måltider: 56 %
- Ved 1 års kontrol (64 ptt):
 - 5 -6 måltider: 47 %
 - mindre end 5 måltider: 53 %

1 års kontrol

- Vægtvedligehold
- Principper for de 8 officielle kostråd
- Væske og mad
- Vitamin og mineraler tilskud
- Gamle vaner
 - Indtagelses hastigheden
 - Slik og kager
 - Måltidsmønster

Væske og mad skal indtages separat



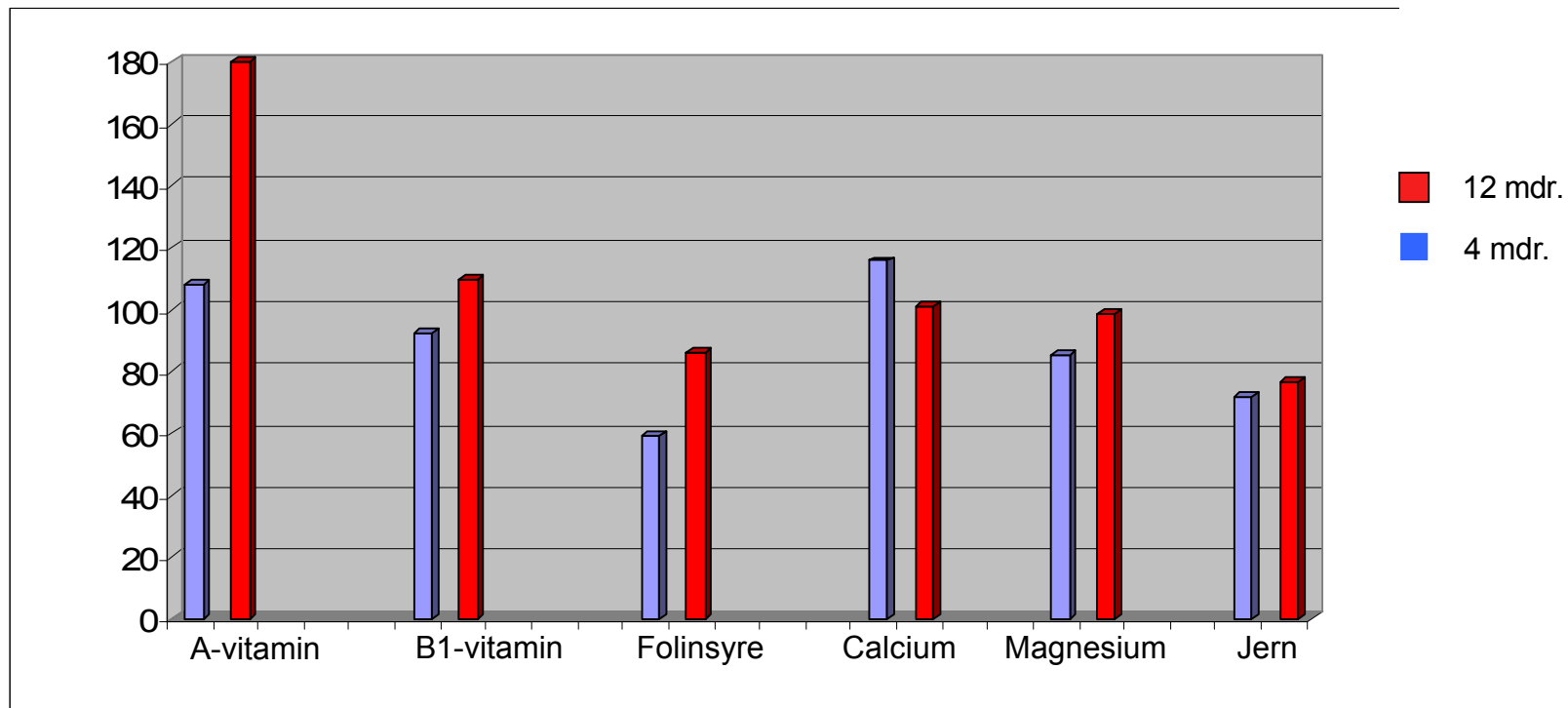
4. mdr. kontrol:
19 % ligger under
1½ liter daglig
1 års kontrol:
5% ligger under
1½ liter daglig

Vitamin og mineraltilskud er livslang behandling

Patienterne der ikke følger ordinationen at vitamin- og mineraltilskud angivet i procent

	4. mdr. kontrol	1 års kontrol	
Jerntilskud	45 %	66 %	
Multivitamin 50+	10 %	22 %	
Kalktilskud med D-vit	11 %	25 %	
Alle tabletter	7 %	18 %	

Vitamin og mineral dækningsprocent sammenlignet med NNR





Kostrelaterede problemer

- Dumping
- Steatorré
- Kvalme
- Opkastning
- Lactoseintolerance
- Fejlernæret
- Diarré, obstipation, luft i tarmen, rumlen



Opfølgning efter afslutning

- Husker patienten de regelmæssige blodprøvekontrol ?
- Husker patienten vitamin og mineral tilskuddet
- Patienten er ofte meget fokuseret på vægtmålet, at de glemmer vigtigheden af at få dækket behovet for næringsstoffer.
- Nogle patienter har stor risiko for at falde tilbage til tidligere uhensigtsmæssige kostvaner og mønster.