

# Mat och måltidsförslag efter obesitasoperation

Efter operationen blir dina portioner mindre men din kropp har fortfarande samma behov av protein, kolhydrater, fett, vitaminer och mineraler. Det är därför extra viktigt att du efter operationen väljer mat som innehåller mycket näring och undviker godis etc. Välj gärna nyckelhålmärkta livsmedel. Nyckelhålmärkningen innebär att produkten har lägre fetthalt/bättre fettsammansättning, innehåller mer fibrer, mindre socker och mindre salt jämfört med andra produkter i samma kategori.

## Dryck

Drick vatten, mineralvatten, kaffe, te, buljong eller light drycker. Undvik söt dryck som till exempel läsk, saft och juice. Drick minst 1 ½ liter vätska dagligen. En del personer tycker att det är svårt att dricka kranvatten efter operationen, prova då att smaksätta med lite gurka, citron, frysta bär eller lightsaft, det brukar göra att det känns lättare att dricka vattnet. Ibland fungerar rumstempererat vatten bättre än kallt. Det kan även underlätta att dricka med sugrör eller via en flaska med sportkork.

## Gröt och välling

Havregrynsgröt brukar fungera bra för de flesta. Mjölkkokt gröt som till exempel mannagrynsgröt och risgrynsgröt fungerar för vissa men kan ibland ge dumping på grund av högt innehåll av mjölksocker. Butiksfärdig gröt innehåller ofta tillsatt socker och bör därför undvikas. Välj färska/frysta bär eller lättsockrad sylt eller kanel/kardemumma som topping på gröten. Fullkornsvälling brukar gå bra om den dricks långsamt.

## Bröd

Ät grovt bröd, hårt eller mjukt. Knäckebröd blir ofta en favorit då det alltid tuggas ordentligt och därmed äts det långsammare. Knäckebröd har dessutom en bra fibersammansättning och brukar kännas bra när det landar i magen. Riktigt grovt bröd som är lite torrare t ex rågkusar, rågform eller rallarhalvor brukar också fungera bra. Fibrerna i grovt bröd är dessutom bra för att motverka förstoppning och är bra för tarmen och tarmbakterierna. Vitt bröd eller bröd som är väldigt färskt och saftigt (formfranska, korvbröd, tekakor, frallor m m) kan ge dumping hos vissa personer och brukar ofta vara svårt att äta, många upplever att det gör ont och ger en obehaglig mättnadskänsla. De flesta brödsorter blir lättare att tolerera om de rostas.

## Pålägg

Titta efter nyckelhålmärkningen när du köper pålägg. Exempel på bra pålägg är mager ost, hummus/bönröror, kalkon/kyckling, makrill i tomatsås, tonfisk, ägg, keso, leverpastej/bönpastej, skinka, rostbiff.

## Smörgåsmargarin

Välj ett nyckelhålmärkt smörgåsmargarin om du äter smörgås dagligen. Använd inte enbart smörgåsmargarin på smörgåsen, utan även ett proteinrikt pålägg, se ovan.

## Matfett

Välj olja eller flytande margarin i matlagningen. Teflonpanna eller liknande gör att det räcker med mindre fett vid stekning. Porös mat t ex panerad mat och mjölkmat som pannkaka suger upp mycket fett vid tillagning vilket kan leda till dumping. Om du äter denna typ av maträtter för ofta är det risk att du får i dig för mycket energi.

## Mjolkprodukter

Titta efter nyckelhålet när du köper produkter som grädde eller crème fraiche, använd matlagningsgrädde eller lätt crème fraiche i första hand. Välj även nyckelhålmärkta produkter när gäller mjölk, fil och yoghurt. Välj helst osötade/naturella mejeriprodukter och smaksätt själv med frukt/bär. Det går även bra att använda de produkter som är smaksatta utan tillsatt socker.

Kvarg och keso är de mejeriprodukter som innehåller mest protein. Kvarg kan ibland upplevas strävt prova då att blanda ut det med lite naturlig yoghurt eller med lite vatten. Kvargen får då en mjukare konsistens och kan kännas lättare att äta. Det går även bra att äta proteinberikade produkter såsom Propud och liknande så länge dessa är utan tillsatt socker.

## Kött-, fågel- och charkprodukter

Kött- och fågelprodukter innehåller mycket protein och är i regel magert. Synligt fett kan gärna vara kvar vid tillagning men ska liksom skinnet på grillad kyckling inte ätas. Rekommendationen som finns idag är att du på en vecka inte ska äta mer än 350 gram rött kött (nöt/fläsk inklusive färs) och så lite charkprodukter som möjligt, för att minska risken för bland annat cancer. Kyckling och kalkon räknas inte in i dessa 350 gram och bör därför vara det, tillsammans med fisk och baljväxter, du äter mest av.

Charkprodukter som korv, leverpastej etc innehåller ofta mycket fett. Välj alternativ med låg fetthalt om du vill äta korv eller charkprodukter. Undvik helst påläggskorv och välj något av påläggen ovan.

## Ägg

Ägg är en bra källa till protein och kan både vara en bra lunch t ex i form av en omelett, ägggröra eller t ex ett kokt ägg som frukost eller mellanmål.

## Fisk

Ät all sorts fisk. Välj fet fisk, t ex lax, sill, strömming, makrill, 2-3 gånger per vecka. Ät gärna annan fisk utöver detta. Tänk på att panerad eller friterad fisk och skaldjur kan vara väldigt fet och ge illamående/dumping och innehåller ofta mycket kalorier.

## Baljväxter, soja och Quorn

Ät gärna vegetariskt flera gånger per vecka. Baljväxter (ärter, bönor, linser) innehåller mycket protein samt vitaminer, mineraler och kostfiber. Idag finns ett stort utbud av torkade, konserverade och djupfrysta baljväxter som är lätta att använda i matlagningen. Baljväxter är fiberrika och har ”skal” runt sig. Dessa ”skal” kan vara svårsmälta och kan ibland orsaka magproblem, oftast gaser. Magproblemen brukar dock försvinna när du ätit baljväxter en längre tid. För att lättare tolerera baljväxter kan du prova att mixa och tillaga dem som t ex vegetariska biffar. Det finns även flera färdiga bra vegetariska proteinkällor såsom Quorn, sojaprodukter, tofu och olika färdiga biffar.

## Ris, pasta, couscous och bulgur

Måste jag välja fullkornsprodukter? Nej, men många tolererar antingen fullkornspasta eller större pastasorter med lång koktid som penne eller fusilli bättre än t ex makaroner/snabbmakaroner. Det beror sannolikt på att du tuggar dessa mer omsorgsfullt och risken för dumping minskar. Många tolererar också fullkornsrís eller klibbfritt vitt rís bättre än klibbigt rís som basmati- eller jasminrís. Andra tolererar inte rís och/eller pasta över huvud taget. Idag finns även pasta gjord på baljväxter vilket många tycker fungerar bättre. Bulgur går ofta bättre än couscous men prova dig fram till vad som fungerar för dig.

## Potatis

Potatis brukar fungera väldigt bra efter en obesitasoperation. Kokt, bakad eller pressad potatis går bra för de flesta. Friterad/stekt potatis innehåller mycket fett och kan leda till dumping, illamående och ett för högt energiintag. Potatisgratäng kan också vara väldigt fet. Gör den därför gärna på mjölk eller matlagningsgrädde.

## Grönsaker

När du börjat med ”vanlig mat” kan du inkludera nästan alla grönsaker i kosten. Grönsaker bidrar med viktiga fibrer, vitaminer och mineraler. Ät grönsaker varje dag som en naturlig del av kosten. Liksom för alla är det viktigt att ha en grönsak eller frukt till varje måltid för att hålla igång magen, gå ned i vikt samt för att lättare bibehålla vikt nedgången. En fjärdedel av din tallrik ska bestå av grönsaker när du äter lagad mat. Undvik feta salladsdressingar, speciellt majonnäsbase. Avokado och oliver är två grönsaker som innehåller mycket fett och bör därför enbart ätas i en liten mängd och vid få tillfällen.

## Frukt

Frukt är ett bra komplement till andra mer proteinrika mellanmål. Det är viktigt att dina måltider alltid innehåller protein och det går därför inte att bara ha en frukt som ett mellanmål utan du måste äta någonting till. Att ha frukt med till måltiderna bidrar till att du får i dig mer vitaminer, mineraler och fibrer vilket är viktigt efter operationen. Du bör undvika att dricka juice och liknande drycker då de innehåller mycket socker och kan ge dumping, ät heller frukten hel!

## Nötter, jordnötter och fröer

Nötter, jordnötter och fröer innehåller en del mineraler, proteiner och hälsosamma fetter. De är dock väldigt kaloririka och bör därför ätas i en begränsad mängd. Nötter/fröer kan vara bra som komplement till frukt som mellanmål. Chia- och psylliumfrön är bra för att motverka förstoppning och går bra att ha på t ex yoghurt eller kvarg.

## Halvfabrikat

Många av våra patienter berättar att de inte är lika förtjusta i halvfabrikat efter sin operation. Det kan bero på att dessa produkter ofta är fett- och sockerrika. Fryst schnitzel eller färdiga köttbullar innehåller ofta mycket fett. Undvik att tillsätta fett till ”påssåser”, ofta räcker det med att tillsätta mjölk och vatten. Försök laga det mesta från grunden, då vet du vad som finns i maten. Halvfabrikat bör användas så lite som möjligt.

## På restaurang

- Be om en liten portion. Använd gärna matkortet du får vid din 6 veckors kontroll.
- Be om att få en assiett istället för tallrik, framförallt på bufféer.
- Var frågvis! Fråga hur de har tillagat rätten, om det är mycket grädde i såsen etc.
- Be att få ta med den mat som blir över. Det betyder inte att du inte tyckt om maten utan att du inte orkade mer just då.

## På stan

När du är på stan finns det en uppsjö av snabbmatskedjor, godisbutiker och kaféer. Det är inte alltid lätt att hitta något som fungerar att äta som obesitasopererad. Här kommer några enkla tips på hur du kan tänka:

- Ha alltid en frukt i väskan, eller köp en i kiosken.
- Ha alltid en flaska vatten med dig, eftersom du behöver dricka kontinuerligt.
- Salladsrätter finns på nästa alla snabbmatskedjor, likaså på kaféer.
- En grov smörgås med skinka och ost eller ägg och tomat är ett bra alternativ till snabbmat under dagen eller en Wasa Sandwich knäcke.
- En färdig smoothie av t ex Nutrilett, Modifast eller Naturdiet kan vara ett mättande mellanmålsalternativ.
- Drickkvarg eller kvargmellanmål finns i de flesta butiker och bra som mellanmål.
- Proteinbars kan vara ett bra alternativ att ha med till hands, tänk dock på att dessa ibland är väldigt kaloririka.

## Snabbmat

Pizza, hamburgare, kebab och annan snabbmat är i regel oerhört energirikt. Det är viktigt att inte välja snabbmat för ofta, då det kan bidra till viktuppgång. Snabbmat är okej att äta någon gång i månaden. Tänk på att snabbmat ofta har hög fetthalt och kan därmed bidra till dumping.

## Fredagsmys eller lördagsgodis

Följer du kostrekommendationerna kan det finnas utrymme för en dag veckan då du kan äta lite godis eller snacks. Tänk på att sötsaker ökar risken för dumping. Nedan finns några tips på alternativ till godis och snacks:

- Mixa frysta bär med kvarg till en glass
- Oliver
- Lyxknäcke med havssalt eller sesamfrön som t ex doppas i tacosalsa/hummus
- Rostade kikärtor med valfri kryddning (rostas i ugnen, krydda efter smak)
- Grönsaksstavar med dipp av yoghurt/gräddfil + kryddor
- Frysta vindruvor
- Frukttremmar eller äpplechips med kanel
- Grön/svarkålschips
- Edamamebönor med salt

## Snabb lunch eller middag

Det finns även en del halvfabrikat i butiken som är okej alternativ, här följer några exempel:

- Ärtsoppa (på burk eller ”korv”, finns även vegetarisk utan fläsk)
- Couscous med bönsalsa (finns färdig i affären, står oftast bland konserverna)
- Tunnbrödrulle med keso, kalkon, rostbiff eller skinka och grönsaker
- Blodpudding med lingonsylt
- Gulaschsoppa med en hård smörgås till
- Mager stekt korv eller magra köttbullar med potatismos och gurkskivor
- Fryst färdigrätt med nyckelhålmärkning
- Omelett på 1 ägg + 1 dl mjölk
- Rökt makrill med fransk potatissallad (på vinägerdressing istället för majonnäs)
- Havregrynsgröt med mjölk och skivad frukt + 1 kokt ägg

## Ytterligare lunch- och middagsförslag

Observera att mängderna endast ska ge en vägledning, det kan hända att du klarar av lite mer eller lite mindre av någon måltid.

- 1 dl kikärt- och grönsaksgröta, 0,5 dl ris eller bröd
- 1/3 djupfrostad fiskgratäng med potatismos, 1 dl finrivna morötter
- 1 bit kokt lax (50–70 g) med 1 liten potatis, 0,5 dl varm eller kall sås, 1 dl gröna ärtor
- 2–3 dl kycklingsallad eller liknande, gärna med pasta eller ris, lätt dressing
- 1 dl köttfärsås (antingen hemlagad eller färdigköpt), 3/4 dl kokt pasta motsvarande 60 gram okokt, 1 dl grönsaker
- 1 kycklingklubba, 3/4 dl kokt couscous blandat med 1 tärnad tomat och färsk krydda ev 0,5 dl örtsås
- 3/4 dl köttgröta, 1 liten potatis, 1 dl (75 g) kokta gröna bönor
- 1 bondomelett (1 ägg, 1 liten potatis, skinka, tomat, paprika, lök)
- 2 dl soppa, 1 skiva bröd med mager ost och någon grönsak
- 1 bit köttkorv (50–75 g), 1 potatis eller 1 dl potatismos senap
- 1 ugnskokt spättafile, 1 liten kokt potatis, riven pepparrot, 1 tsk lättmargarin, 1 dl gröna ärtor
- 1 dl bruna bönor, 1 skiva stekt kassler alt mager bacon
- 1 dl färdig pastasås, 1 dl kokt pasta, 1 tomat
- 1 skiva gravad lax, 0,75 dl dillstuvad potatis, 1 tomat
- Fisk i foliepaket (av 100g rå torskfile, kryddor, purjolök, tomat) med 1 potatis
- 1/2 fläskkotlett, 1 liten potatis (70 g), sås, 2–3 st kokt brysselkål

## Förslag på matiga mackor till lunch eller middag

I och med att portionerna är små efter operationen är det viktigt att du får i dig totalt 6 måltider. Två av måltiderna, lunch och middag, bör bestå av lagad mat. Ibland kan det vara svårt att få till och du kan då vid enstaka tillfällen ersätta lunch/middag med en matig smörgås med proteinrika pålägg. Till exempel 1-2 skivor grovt fullkornsbröd med något av följande pålägg:

- Sill
- Bitar av grillad kyckling utan skinn samt grönsaker
- Keso, smaksatt eller naturell och skivad tomat
- Makrillfilé i tomatsås och salladsblad
- Hummus eller bönröra med gurka/tomat
- Kycklingröra med lätt crème fraiche, curry och äpple.
- Ägg/omelett med kaviar.
- Tonfisk blandat med gräddfil eller minifraiche och finhackad rödlök samt tomatskivor
- Skivade köttbullar eller skivad färsbiff och tomat
- Lax med grönsaker
- Skivad rostbiff/kalkon och purjolöksringar