

Hälsosamma förändringar

– efter obesitaskirurgi



Vid frågor, kontakta Ländietistenheten Region Norrbotten:
[www.1177.se/e-tjänster](http://www.1177.se/e-tjanster) eller Telefon: 010-452 63 63

Tänk på att...

För att må bra efter operation är det viktigt att fortsätta göra hälsosamma val.

- Fördela måltiderna jämnt över dagen.
- Välj näringsrik mat.
- Ät långsamt och lyssna på mättnadssignalerna.
- Motionera helst dagligen 30-60 minuter för att bibehålla vikten/fortsätta viktnedgången.
- Den rekommenderade portionsstorleken är ca 2 dl men du behöver anpassa portionsstorleken för att må bra och bibehålla vikten/fortsätta viktnedgången. Det är individuellt hur stor portion du kan och behöver äta.

Viktnedgång

Den genomsnittliga viktnedgången är ca 30% 1-2 år efter gastric bypass.

Efter sleeve gastrektomi är den genomsnittliga viktnedgången ca 25 % 1-2 år efter operationen. De flesta ökar något i vikt några år efter operationen.

Rekommenderad portion

Ca 70 g kött/fisk/ägg. Ca 0,75 dl om t.ex. gryta, köttfärsås

och

1 st (ca 60 g) kokt potatis/0,5 dl

(ca 40 g) kokt ris/ kokt pasta

och

0,5 dl (ca 30 g) grönsaker/rotfrukter

Recept

Mugcake

1 portion

0,5 banan
0,5 dl havregryn
1 ägg
2 msk bär
Smaksätt med kanel och/eller riven kokos
Olja till koppen

- Mixa banan, havregryn och ägg med mixerstav. Blanda med bär, ev. kanel och kokos.
- Häll smeten i en smord kopp.
- Baka i mikron i ca 1,5 minuter.

Bar – ett alternativ till mellanmål

Innehåller mer energi och mindre protein än tidigare rekommenderade mellanmålsförslag

1 st plåt, ca 8 bitar

1 ägg
1 mosad banan
4,5 dl havregryn
0,5 dl torkade katrinplommon
0,5 dl rapsolja
40 g hackade nötter

- Mosa banan, finhacka nötter och torkad frukt (går även bra att mixa)
- Blanda ihop allt till en smet
- Tryck ut på bakplåtspapper på en plåt
- Grädda i ugnen 175 grader i ca 20 min

Pajdeg med kvarg

1 pajform

2 dl vetemjöl
0,5 dl grahamsmjöl
125 g lätt kvarg
50 g flytande margarin
2 msk vatten
1 krm salt

- Blanda allt till en deg
- Låt vila ca 30 min i kylskåp
- Tryck ut i pajform 24 cm i diameter
- Förgrädda pajskalet i 200 grader 7 min
- Fyll med valfri fyllning

Hummus (kikärtsröra)

2 burk kokta kikärter
1 vitlösklyfta
2-3 msk olivolja
0,5-1 dl vatten
1 msk citronsaft
1 msk spiskummin
1 msk koriander
Salt/peppar

- Skölj av ärtorna och häll de i en mixer. Pressa i vitlök och häll på olja. Kör till en slät kräm och späd med vatten till önskad konsistens.
- Häll upp röran i en skål och rör ner citronsaft. Smaka av med kryddor.

Bönröra

1 burk kokta stora vita bönor
0,5-1 vitlöksklyfta
0,5 kruka basilika
0,5 msk citronsaft
2-3 msk olivolja
Flingsalt
Svartpeppar

- Häll av spadet från bönorna och skölj ordentligt i durkslag med kallt vatten. Låt rinna av.
- Mixa bönorna, vitlök, basilika, citronsaft och 2 msk olivolja med mixerstav. Tillsätt mer olja vid behov. Smaka av med flingsalt och svartpeppar och ev. mer citronsaft.

Linspastej på röda linser

0,5 liter

2,5 dl röda linser
3,5 dl vatten
0,5st grönsaksbuljongtärning
0,5 tsk salt
1 tsk röd chili
1 skalade vitlöksklyftor
¼ dl olivolja
0,5 msk äppelcidervinäger
0,5 msk paprikapulver
salt

- Spola av linserna i en sil under kallt vatten. Koka upp vatten med buljongtärning och salt. Häll linserna i buljongen och koka de mjuka, ca 10 min.
- Häll linserna med sitt spad i mixer/matberedare. Mixa till puré med chili, grovhackad vitlök, olivolja, vinäger och paprikapulver. Smaka av med salt.
- Tryck ut purén i en skål. Ställ in i kylskåp.
- Pastejen kan användas som pålägg på bröd eller som dipp.

Kesoröror

Blanda keso med valfri smaksättning, se nedan. Servera som mellanmål, som tillhör till måltid eller som pålägg på smörgås.

Smaksättning

- Skinka, paprika, purjolök och senap
- Riven pepparrot och hamburgerkött/kalkon
- Rödlök/purjolök, äpple och valfria örter/kryddor
- Kaviar, purjolök och svartpeppar
- Kokt ägg, skinka och dijonsenap
- Mosad banan

Tips

- Mixad frysta bär och kvarg till en glass.
- Mixa fryst banan till en glass.
- Drickkvarg som mellanmål i farten.

Referenser

www.fyss.se

www.ucr.uu.se/soreg

www.ica.se

www.icakuriren.se

www.landleyskok.se

www.blogg.halsa2020.se/dietistbloggen/

www.kokaihop.se

DRF Kostbehandling efter bariatrisk kirurgi