

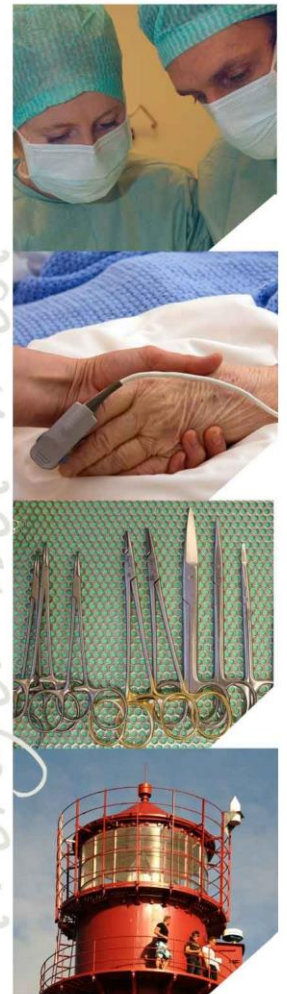
Kostråd til deg som har fjernet hele eller deler av magesekken

Magesekkens viktigste funksjon er å bearbeide maten etter måltidene. Den regulerer også hvor raskt maten tømmes videre til tarmen. Hvis bare en liten del av magesekken fjernes, oppstår det vanligvis få problemer. Fjernes hele eller store deler av magesekken, vil magesekkens normale funksjon forstyrres i større grad.

Kostråd

- Spis små og hyppige måltider – gjerne 6-8 måltider i løpet av dagen
- Øk matmengden etter hvert
- Bruk god tid når du spiser og tygg maten godt
- Unngå trevlete og seig mat den første tiden etter operasjonen da det kan hope seg opp ved operasjonsskjøten eller lengre ned i tynntarmen. Eks. på slike matvarer er drueskall, erter, mais, nøtter, mandler, popcorn, sopp, asparges, ananas og hinnene i citrusfrukter. Om de spises, må de tygges godt.
- Drikk fullverdige næringsdrikker for å få i deg ekstra kalorier, protein og næringsstoffer. Disse finnes i mange varianter og smaker. Drikk gjerne 2-3 stk pr dag
- Lag dine egne "energibomber". Bruk "foodprosessor" og lag juice og smoothie. Tips: Bruk gjerne avocado i juicen – den er veldig næringsrik
- Kosten bør være proteinrik (kjøtt, fisk, egg, ost og melk)
- Spis fettrike matvarer som olje, nøtter og majones. Nøttene må tygges ekstra godt!
- Kokte, skrelte og hermetiserte frukter og grønnsaker er mer skånsomme enn rå
- Drikk mellom måltidene, ikke til måltidene
- Energiberik maten ved å tilsette for eksempel mer fett (smørklatt på potetene, fløte eller rømme i saus og supper, vær raus med smør og pålegg på brødiskiva)

Små og hyppige måltider er viktig for å unngå "**dumping syndrom**". Dumping innebærer rask tømming av mageinnhold med påfølgende kvalme, oppkast, skjelving, kaldsvetting, rask puls, slapphet, smerter og diaré. For å unngå for stort volum i magesekken, er det klokt å drikke mellom måltidene i stedet for sammen med maten. Vær forsiktig med mye sukker, fruktsukker og melkesukker på en gang. Det er også en fordel å legge seg ned en kort stund etter hvert måltid slik at magen får "roet" seg ned.



trygghet når du trenger det mest

Noen får problemer med å tåle store mengder laktose (melkesukker) for kortere eller lengre tid etter operasjonen. Dette kan resultere i gassdannelse, diaré og/eller magesmerter. Melkesukker finnes i melk og melkeprodukter. Melk, brunost, prim og iskrem kan utelates i kosten da de er de største laktosekildene. Laktosefrie og laktosereduserte oster og melkeprodukter kan brukes.

Mangel på Vitamin B12 er vanlig etter å ha fjernet magesekken. Dette behandles med B12-injeksjoner i regi av fastlegen hver 3.-6.måned livet ut.

1 multivitaminertablett og 1 ss tran eller 2 kapsler omega-3 med D-vitamin anbefales daglig.

Det er vanlig at man kontrollerer blodprosenten og verdien av vitamin B12 og vitamin-D de første fem årene.

[Kosthold ved ulike diagnoser og sykdomstilstander \(helsedirektoratet\)](http://helsenorge.no)
[helsenorge.no - magesekkreft](http://helsenorge.no)



trygghet når du trenger det mest