



# Diætvejledning til maveballon



## DIN DIÆT EFTER INDSÆTTELSE AF MAVEBALLON

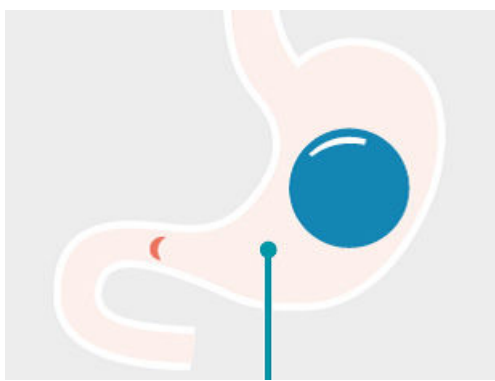
### Balanceret sund spising

Du bør til enhver tid tilstræbe at indtage en sund, balanceret diæt. Det gælder både før, efter og imens du har maveballonen. Herved sikres det størst mulige vægttab. Denne information er tiltænkt dig, som enten allerede har eller som påtænker at få anlagt en maveballon.

### HYPPIGE SPØRGSMÅL

#### Hvad er en maveballon?

En maveballon er en blød, rund silikone pose, som placeres i mavesækken, og som fyldes med ca 450-500 ml sterilt vand. Ballonen kan hjælpe dig til at spise mindre uden du føler dig sulten, og til at reducere hyppigheden af måltiderne.



#### Hvor meget vil jeg tabe i vægt?

Du vil kunne opleve et vægttab på op til 20 kg. Hvor meget du taber i vægt, afhænger bl.a. af din egen indsats og af, at du får gennemført kostændringerne (se nedenfor). Enkelte taber sig slet ikke i vægt, selvom de har fået anlagt en maveballon.

#### Kan jeg føle maveballonen?

Du vil kunne føle ubehag de første dage efter anlæggelse af ballonen. Derefter vil du primært kunne fornemme, at du hurtigere bliver mæt efter måltiderne, og at du er mæt i længere tid.

#### Hvor længe kan maveballonen være i min mavesæk?

Ballonen kan forblive i din mavesæk i op til 6 måneder.

#### Er der bivirkninger forbundet med en maveballon?

Den første uge eller to kan være vanskelige. Mavekramper, kvalme og opkastninger er almindelige symptomer, som generelt ikke er

farlige. Hvis du har vedvarende problemer skal du kontakte lægen (Anders Tøttrup) eller sygeplejersken.

Det er meget vigtigt, at du drikker rigelig væske. Der er medicin, som kan afhjælpe dine symptomer, hvis de fortsætter.

#### Er der komplikationer forbundet med en maveballon?

I sjældne tilfælde kan der opstå sår i mavesækken, efter der er anlagt maveballon. For at modvirke dette skal du gennem hele forløbet tage syredæmpende medicin (Pantoprazol), som ordineret.

I meget sjældne tilfælde kan der opstå hul på mavesækken. I så fald får du pludseligt meget ondt i maven, og det er vigtigt, at du søger læge straks.

Ballonen kan også punktere, hvilket betyder at den langsomt tømmes for væske og bliver mindre. Du vil opdage dette ved, at din urin bliver blå eller grøn (fordi vi har fyldt ballonen op med et farvestof, som farver urinen blå eller grøn, hvis det slipper ud). Du skal kontakte os hurtigt, hvis du observerer blå eller grøn urin, fordi vi så vil få dig ind til undersøgelse og eventuelt fjernelse af ballonen, hvis den er punkteret. Ballonen må ikke blive i mavesækken, hvis den er punkteret, fordi den vil kunne bevæge sig ud i tarmen og give anledning til tarmslyng.

#### Kan jeg drikke alkohol?

Moderat alkoholindtagelse påvirker ikke maveballonen, men kan give anledning til halsbrand. Vi anbefaler imidlertid tilbageholdenhed med alkoholindtagelse, idet alkohol indeholder mange kalorier, og du vil få vanskeligere ved at tabe dig, hvis du drikker alkohol.

## TIDEN EFTER ANLÆGGELSE AF MAVEBALLON

Der er stor variation i, hvor hurtigt den enkelte tilpasser sig til at have en maveballon. Nogle finder det lettere end andre, men med tiden vil ubehaget forsvinde hos de fleste.

Du skal undgå unødigt fysisk aktivitet den første uge efter anlæggelsen af maveballonen. Når du har vænnet dig til ballonen, kan du gradvist øge dit aktivitetsniveau.

Efter anlæggelse af ballonen bør du følge den foreslåede diæt på de følgende sider. Du skal starte med blot at indtage væske, og derefter kan du gradvist overgå til blød kost, inden du vender tilbage til en normal kost.

Du skal være omhyggelig med at spise og drikke langsomt, eftersom du vil føle dig mæt meget hurtigere end tidligere. Du vil være ude af stand til at spise samme mængder som tidligere.

### **Husk:**

***Munden og tænderne er din "foodprocessor"***

- *Spis langsomt og tyg maden grundigt*
- *Indtagelse af en sund kost er særlig væsentligt, mens du har ballonen*

## DIÆTVEJLEDNING VED MAVEBALLON

- Dag 1 til 3: Indtag kun væske
- Dag 4 til 10: Indtag væske og blød kost
- Dag 10 og derefter: Indtag normal kost og væske

### **DAG 1-3: INDTAG KUN VÆSKE**

I de første tre dage skal du kun indtage væsker. Det vil hjælpe dig til at vænne dig til ballonen, undgå dehydrering (væskemangel), og til at holde dit energiniveau oppe. Du bør undgå fast føde i denne fase, fordi det kan forårsage kvalme og opkastninger.

Kort efter anlæggelse af maveballonen, vil du kunne drikke vand. Hvis det går fint, kan du gå videre til at indtage andre væsker som f.eks. mælk, yoghurt, frugtjuice (med lavt sukkerindhold) og supper/bouillon i de følgende tre dage.

Vi anbefaler, at du indtager proteinholdige, nærende drikke. Supper/bouillon er ideelt, og du kan finde stor variation. Suppe/bouillon med fast indhold kan blendes, inden du indtager dem.

For at undgå dehydrering bør du tilstræbe at indtage mindst 8 glas/kopper væske dagligt.

### **Anbefalede drikkevarer:**

Følgende drikke tolereres sædvanligvis godt:

- Skummetmælk eller minimælk – tilstræb ca. 2 glas dagligt
- Sukkerfri sodavand
- Te eller frugt
- Fortyndet frugtjuice (1 del juice og 1 del vand)
- Kaffe – tynd kaffe anbefales
- Pulversupper/bouillon eller blendet suppe

### **DAG 4-10: INDTAG VÆSKE OG BLØD KOST**

Du kan nu indtage blød kost i det omfang, det tolereres. Tilstræb at indtage 4 mindre måltider i løbet af en dag. Vent ikke på, at du bliver sulten. Det er bedre med små, hyppige måltider end et enkelt stort måltid. Du kan bruge en desserttallerken som hjælp til at vurdere portionernes størrelse.

I denne periode skal du undgå mere solide fødeemner, som kræver grundig tygning. Undgå krydret mad, stærk te og kaffe, idet disse kan forårsage halsbrand.

Du bør fortsætte med at drikke skummet- eller minimælk. Tilstræb at drikke ca. en halv liter mælk hver dag i denne periode.

### **Foreslået menu:**

#### **Morgenmad**

1 portion Cornflakes/All Bran®/Bran Flakes®/havregryn eller 3 spiseskefulde grød (f.eks. havregrød eller hirsegrød) med skummetmælk eller minimælk

#### **Midt-formiddag**

1-2 spiseskefulde fedtfattig yoghurt

1-2 spiseskefulde blød eller blendet frugt

### Frokost

1-2 spiseskefulde magert kød/fisk/æg blendet med sovs og

1-2 spiseskefulde kartoffelmos eller gennemkogte ris

1-2 spiseskefulde blød eller blendet frugt

### Midt-eftermiddag

1-2 spiseskefulde fedtfattig yoghurt

1-2 spiseskefulde blød eller blendet frugt

### Aftensmad

1-2 spiseskefulde magert kød/fisk/æg blendet med sovs, og

1-2 spiseskefulde kartoffelmos eller gennemkogte ris

1-2 spiseskefulde blød eller blendet frugt

### Før sengetid

1-2 spiseskefulde fedtfattig creme fraiche eller yoghurt

1-2 spiseskefulde blød eller blendet frugt

### Mellem måltiderne

Indtag kaloriefattige drikke såsom te, kaffe, sukkerfri saftvand eller fortyndet frugtjuice.

**Husk at drikke 1½ liter væske hver dag!**

### EFTER 10 DAGE: VEND TILBAGE TIL NORMAL, BALANCERET KOST

Hvis du efter 10 dage kan tolerere blød kost og indtagelse af væske, kan du begynde at indtage en normal kost. Dog med lidt forsigtighed.

Bemærk, at visse fødeemner har en tendens til at klistre til ballonen, og dette kan forårsage ubehagelig bøvsn. Pasta kan være et særligt problem.

Det anbefales generelt at drikke vand kort tid efter et måltid, for på den måde at rense ballonen, men du skal generelt ikke spise og drikke samtidig.

Du skal altid spise langsomt og tygge maden godt!

Hvis du har problemer med vedvarende kvalme eller opkastninger efter måltiderne, anbefaler vi at, du vender tilbage til at spise blød eller flydende kost nogle gange i

stedet for at springe et måltid over.

### Foreslået måltidsplan:

#### Morgenmad

- 150 ml (½ glas) usødet frugtjuice, og
- 1 portion Cornflakes/All Bran®/Bran Flakes®/havregryn eller 3 spiseskefulde grød (f.eks. havregrød eller hirsegrød) ed 150 ml skummetmælk eller minimælk
- **Eller** 1 skive ristet brød med fedtfattig smørestof/marmelade eller lignende

#### Midt-formiddag

Sukkerfri drik.

#### Frokost

- 60 g magert kød/fisk/kylling/æg/bønner/linser **plus**
- 1 skive brød **eller** 1-2 spiseskefulde kartoffelmos **eller** 1-2 spiseskefulde kogte ris **eller** 1-2 små, kogte kartofler **plus**
- 2 spiseskefulde grøntsager eller salat
- Tilstræb at få en lille portion frugt
- Lille bæger fedtfattig yoghurt **eller** et lille glas skummetmælk/minimælk

#### Midt-eftermiddag

Sukkerfri drik.

#### Aftensmad

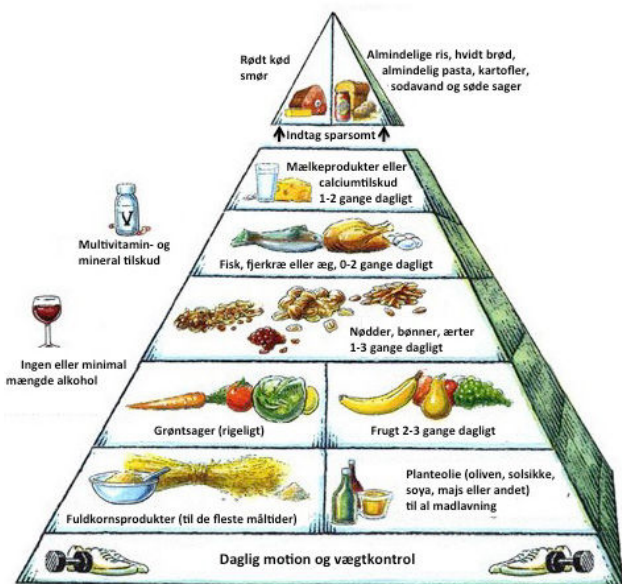
- 60 g magert kød/fisk/kylling/æg/bønner/linser **plus**
- 1 skive brød **eller** 1-2 spiseskefulde kartoffelmos **eller** 1-2 spiseskefulde kogte ris **eller** 1-2 små, kogte kartofler **plus**
- 2 spiseskefulde grøntsager eller salat
- En lille portion frugt eller fedtfattig yoghurt

#### Senere på aftenen

Sukkerfri drik.

### KOSTPYRAMIDEN

Når du sammensætter din kost, er det meget vigtigt, at du er opmærksom på kostpyramiden.



Læg mærke til, at du primært skal spise fødeemner fra den brede (nederste) del af pyramiden. Selve toppen af pyramiden skal du helst helt undgå at spise fra, eller kun gøre det i meget begrænset omfang. Du skal med andre ord spise mest fra den nedre, brede del af pyramiden og mindst fra den smalle, øvre del.

### VITAMIN- OG MINERALTILSKUD

Når man i en periode indtager mindre næring, end man har været vant til, er det vigtigt at supplere kosten med vitaminer og mineraler. Vi anbefaler, at du hver dag tager en multivitamintablet med mineraler, f.eks. Matas multivitamin basis eller Apotekets multivitamin.

### FORSTOPPELSE

Efter anlæggelse af maveballon kan du opleve et problem med forstoppelse. Forstoppelsen kan skyldes:

- For lavt væskeindtag
- For få fibre i kosten
- Lavt aktivitetsniveau

Du kan med fordel spise fuldkornsbrød, frugt, grøntsager og nødder.

### VÆSKE

Tilstræb at du drikker mindst 1½ liter væske dagligt. Det svarer til ca 6-8 kopper/glas væske.

Dette omfatter alle væsker, herunder vand, juice med lavt sukkerindhold, mælk, sukkerfri sodavand og supper/bouillon. Te og kaffe er også fint, blot det ikke bliver dine væsentligste drikkevarer. Pas på med drikkevarer med for meget brus, idet

dette kan forårsage en del ubehag, når du har en maveballon.

## GENERELLE ANBEFALINGER FOR LIVET MED EN MAVEBALLON

### Kvikguide:

- Spis langsomt og tyg maden godt
- Tilstræb at få mindst 3 sunde måltider i passende størrelse hver dag. Hvis du ikke kan spise op, kan du spise resten af måltidet senere på dagen
- Opdel måltidet i små portioner. Brug en lille tallerken
- Stop med at spise, hvis du får halsbrand, luft i maven eller føler dig oppustet
- Ryg ikke før måltiderne
- Undgå fødeemner og snacks med højt kalorieindhold. Du bør også i størst mulige omfang undgå alkohol. Begge dele kan forhindre, at du opnår det ønskede vægttab
- Tilstræb at drikke mindst 1½ liter væske hver dag
- Undgå at drikke og spise samtidig
- Drik et lille glas vand efter måltiderne, hvis du kan. Det rensr ballonen og hjælper til, at du undgår ubehagelig bøvsn som følge af, at maden klistrer til ballonen
- Undgå drikke med for meget brus (sodavand og danskvand). Stærk te og kaffe frarådes ligeledes
- Spis ikke dit sidste lille måltid for sent om aftenen. Undgå at lægge dig kort efter du har spist, men vent mindst 2 timer med at gå i seng
- Der kan opstå ubehag, når du prøver at sove, eller når du lægger dig på siden. Dette er almindeligt og kan afhjælpes med støtte af nogle puder
- Dyrk motion eller gå en tur, i det mindste 15-30 minutter hver dag

○ **Hellerup**  
Hans Bekkevolds Allé 2B  
2900 Hellerup  
Tlf.: 3977 7070

○ **Odense**  
Pantheonsgade 25  
5000 Odense C  
Tlf.: 6548 7070

○ **Aarhus**  
Margrethepladsen 3  
8000 Aarhus C  
Tlf.: 8612 1186

○ **MR Aarhus**  
Morten Børups Gade 8  
8000 Aarhus C  
Tlf.: 8612 1200

○ **Viborg**  
Stadion Allé 7  
8800 Viborg  
Tlf.: 8725 0899

○ **Skørping**  
Himmerlandsvej 36  
9520 Skørping  
Tlf.: 9839 2244

[info@capiro.dk](mailto:info@capiro.dk) • [capiro.dk](http://capiro.dk)

**Telefontider:**

Mandag-torsdag kl. 8.00-17.00

Fredag kl. 8.00-16.00

Udarbejdet af AT

Sidst revideret: 5. september 2020

Revideres igen: 5. september 2023

Version 2



**Capiro**

Del af Ramsay Santé