

Mad, måltider og gastric bypass

Sulten plager, og tankerne svirrer om det næste måltid. Den gode mad, smagen, velbehaget og tilfredsstillelsen, når maven er fuld. Måltidet som trøst, som belønning og som et vidnesbyrd om kærlighed og omsorg for familie og venner. Måltidet er vigtigt og et centralt omdrejningspunkt for rigtig mange af de mennesker, som jeg møder i mit daglige arbejde. Operationen gastric bypass vil forandre smagen, nydelsen og oplevelsen af måltidet (1), og det skal vi gøre patienten klart. Patienten vil blive udfordret på et punkt, som har en rigtig stor plads i deres liv - nemlig spisningen.

Lotte Juul Madsen



Sulten er væk

Lysten til mad er væk, og sulten er helt forsvundet. Det er en almindelig bivirkning til operationen gastric bypass, hvor de appetitregulerende hormoner påvirkes (2,3). Dette er det første tegn på, at noget er ændret radikalt efter operationen. Patienten har viden om nødvendigheden af de seks små pro-

teinrige måltider for at kunne ernæres sufficient (4), men hvorfor spise, når man hverken føler sult eller lyst? Friheden fra de tanker, der altid har kredset om mad, den dårlige samvittighed ved at spise og den evige følelse af sult, som altid har fulgt dem. Alt dette vejer tungt på vægtskålen.

Smagen er ny

Maden skal tygges et utal af gange og ikke bare sluges som så ofte før. Maden skal findeles, før den kan synkes, da den lille nye pouch ikke kan ælte og findele føden, ligesom ventriklen kunne før. Hvis spisningen går for hurtigt, kan det resultere i smerter og kvalme (5). At tygge så længe på maden, får smagen til at fordele sig og fylde i munden. Oplevelsen af smagen er flad, anderledes og uventet. Specielt kødet mister hurtigt sin smag og vokser i munden (6). Glæden ved maden er ikke den samme som før, hvor man levede for at spise. Nu spises der for at overleve. Opgaven er derfor at friste og forføre med nye smagsoplevelser, som kan vække patientens lyst og glæde ved mad igen.



Spis først, drik senere

Maden skal spises uden at drikke til (7). Er maden for tør, kan den sætte sig fast. Nye opskrifter skal introduceres, så maden kan fugtes med mager sovs, sammenkogte retter, yoghurt-dip og saftige grøntsager. Drikke og spisning skal adskilles, da væsken ellers kan "skylle pouchen tom", og indtaget af kalorier heraf kan blive for stort. Først ½ time efter måltidet må der drikkes, og derudover skal væsken fordeles mellem måltiderne dagen igennem. At spise uden at drikke er det sværeste, fortæller patienterne.

Spis igen og igen

Pouchen er lille og for at sikre sufficient kostindtag, er det nødvendigt at spise ca. hver 3. time. Måltiderne er altid små, og derfor dykker blodsukkeret let, hvis måltidsfrekvensen ikke overholdes. Hypoglykæmi er ikke unormalt efter operationen, så maden skal planlægges og medbringes, hvis man er væk hjemmefra. Dyrker man motion med høj intensitet eller af lang varighed, er planlægning af maden ekstra vigtig. Diætisten er med på råd, når en marathon skal gennemføres, eller Sjælsø cykles rundt efter en gastric bypass operation.

Is og kager

Fedtdiarré og dumping er velkendte bivirkninger efter gastric bypass (7). Patienten tåler ca. 8-10 stykker vingummi, uden at dumping aktiveres. Så slik skal nydes, smages og spises med

nærvær. Det udfordrer hyggen, det at mødes med andre, og det at fejre livets højdepunkter. For hvad så med lagkagen til fødselsdagen, popcorn i biografen og isen på en varm sommerdag? Hvordan skal livet leves nu?

Til bryllup og til fest

At spise med andre og spise mad tilberedt af andre er en udfordring. Risikoen for smerter, diarré og dumping ligger og lurser. Er sovsen for fed, er kødet for sejt eller desserten for sød, kan det ødelægge hele oplevelsen. Oveni er optagelsen af alkohol meget koncentreret efter operationen, og det er vigtigt at være forsigtig. Alkohols virkning er så kraftig, at bare velkomstdrikken kan slå benene væk og ødelægge festen. Er patienten klædt på til at kunne manøvrere gennem retterne, spare på vinen og begrænse desserten, bliver det oftest en vellykket aften.

Det nye jeg

Træthed og manglende energi er ofte tegn på manglende compliance til diæten, derfor bør symptomerne alarmere diætisten. Den nye, slanke identitet og forventninger til det nye liv som følge af vægttabet, kan til tider føles som et stort pres, der tipper læsset. Overskud og motivation fordamper, og patienten falder tilbage i den gamle rille, hvor tomrummet fyldes med underlødige fødevarer. Tilskud med vitaminer og mineraler glider ud, og risikoen for mangeltilstande opstår (8). Tillid, nærvær og tæt kontakt mellem patient og diætist er vigtig for at få samlet op og få patienten på ret kurs igen.

Er operationen det værd?

Patienten er ikke i tvivl. Når de står i døren, et år efter operationen, med et strålende smil, et gennemsnitligt vægttab svarende til ca 80 pct. af deres overvægt (8) og et langt mindre medicinbehov (7). Så er det det hele værd. 85 pct. af diabetespatienterne er kurerede, blodtrykket er faldet, og livets muligheder ligger åbne (9). Langtidssygemeldte genvinder arbejdsevnen, mødre bliver i stand til at lege med deres børn, og nogle sætter sig i et flysæde for første gang. Tøjet er smart, og selvilliden er blændende. Et helt nyt menneske træder frem. Stærk motivation for at fastholde den nye livsstil og de muligheder, der følger med vægttabet samt et brændende ønske om aldrig mere at være overvægtig igen.

Den nemme løsning

Gastric bypass omtales tit som "den nemme løsning", men hvordan skulle dette være nemt? Det er et stort arbejde at sikre succes efter gastric bypass, hvor diætisten spiller en meget central rolle. Vigtigt er det at sikre sufficient ernæring via små måltider, men lige så vigtig er rollen som sparringspartner, når livets måltider skal håndteres. Den første jul, den første fødselsdag, den første arbejdsdag. Alt skal gribes an på ny. Samtalen hos diætisten når derfor hele vejen rundt for at støtte og puffe patienten videre i den nye retning. Nye kostvaner skal implementeres, begreber som hygge skal omdefinere, og gamle handlemønstre skal brydes. Opfølgning og tæt kontakt med patienten er derfor meget vigtig i processen for at sikre de bedste forudsætninger for en fremtid med sunde, vedvarende kostvaner samt positive oplevelser omkring måltidet.

Anderledes madlavningskursus for diabetikere

Et nyt spændende kursus forventes søsat til november. Det er et madlavningskursus, der vil foregå i Meyers Madhus under ledelse af en kok samt en diætist med indgående kendskab til diabetes. Kurset vil løfte den sunde madlavning ud af kedsommelighedens greb, ud fra en filosofi om, at sundhed og madglæde kan gå hånd i hånd. På dette kursus kan diabetikere få inspiration og værktøjer til sund og velsmagende hverdagsmad, der hjælper med at opnå et mere stabilt blodsukker - uden at behøve give køb på velsmagningen. Man vil få opskrifter til at tage med hjem, den seneste viden om kostens sammensætning, en guide til søgning af aktuel litteratur på området, og ikke mindst - en velsmagende og sund middag i godt selskab!

Om underviserne:

Ann Sophie Hansen er diætist, livsnyder, diabetiker og "foodie"! Hun er uddannet på SUHR's, er medejer af virksomheden Kost Consult, og arbejder til daglig for Diabetesforeningen og Steno Diabetes Center.

Simon Philipsen har trådt sine kokkesko på nogle af landets bedste restauranter, og er en erfaren og værdsat underviser i Meyers Madhus. Simon er i dag med til at forske i nordisk mad under det storstilede forskningsprojektet OPUS.

Kurset vil blive beskrevet via www.meyersmadhus.dk snarest muligt. For nærmere oplysninger kontakt annsophie@kostconsult.dk. Læs også Ann Sophie Hansens artikel om diabeteskost på side 23 her i bladet.

I Køge begyndte den Bariatrisk Klinik med operationer i december 2010. Målet er at nå 400 gastric bypass operationer årligt på svært overvægtige patienter. Diætisternes rolle er central gennem hele patientforløbet, hvor vi er i tæt kontakt med patienterne. Der er normeret 2 diætister til det bariatriske team, Kirurgisk afdeling i Køge.

ljma@regionsjaelland.dk

Abstract

A gastric bypass surgery may seem to be the easy way out of weight problems, but that is not the case. In fact, it takes a lot of hard work to achieve success after a gastric bypass surgery. The dietary habits need to be changed, e.g. eat every third hour during the day, separate drinking and eating and the patient must do without the ice cream on a hot summer day. This turns the patient's life upside-down. These are just some of the changes the patient has to implement to avoid pain, fatty stools and vomiting after a gastric bypass surgery.

Referencer

1. Ernst B, Thurnheer M, Wilms B, Schultes B. Differential changes in Dietary Habits after Gastric Bypass Versus Gastric Banding Operations, *Obes Surg* 2009; 19 : 274-280.
2. Cummings DE, Weigle DS, M.D, Frayo R, Scott, Breen PA, B.S.N, Ma MK. et al., Plasma Ghrelin levels after diet-induced weight loss or gastric bypass surgery, *N Engl J med* 2002; Vol. 346, No 21 1623-1629.
3. Stoeckly R, Chanda R, Langer I, Keller U. Changes of Body Weight and Plasma Ghrelin Levels after Gastric Banding and Gastric Bypass, *Obesity Research* 2004; Vol. 12 No 2 346-350.
4. Madsen LJ, Albrechtsen SJ, Diætbehandling af fedmeopererede, *Diætisten* 2009, nr. 100 11-14.
5. Shikora S A, Kim JJ, Tarnoff ME, Nutrition and Gastrointestinal Complications of Bariatric Surgery, *Nutr Clin Pract* 2007; 22:29-40.
6. Poutou BC, Ciangura C, Coupaye M, Czernichow S, Bouillot JL, Basdevant A, Nutritional Deficiencies after gastric bypass: diagnosis, prevention and treatment, *Diabetes & Metabolism* 2007; 33 :13-24.
7. Stocker DJ. Management of the bariatric surgery patient, *endocrinol Metab Clin Nutr Am* 2003; 32 : 437-457.
8. Revideret national fællesprotokol for kirurgisk behandling af svær overvægt, Sundhedsstyrelsen 2008; j.nr. 7-203-02-58 1-16.
9. White S, Brooks E, Jurikova L, Stubbs RS, Long-Term Outcomes after Gastric Bypass, *Obes Surg* 2005; 15: 155-163.

Vi informerer dig om sukker, kost og sundhed. Helt gratis!



Som abonnent får du både tidsskriftet Perspektiv og et e-nyhedsbrev tre gange om året. Perspektiv er et tidsskrift om kost og ernæring. Formålet med Perspektiv er at fremme sunde madvaner og formidle relevant viden om sukkers rolle i kosten. Artiklerne er skrevet af anerkendte forskere og fagfolk.

Tilmeld dig på www.perspektiv.nu



Nordic Sugar

Member of Nordzucker Group