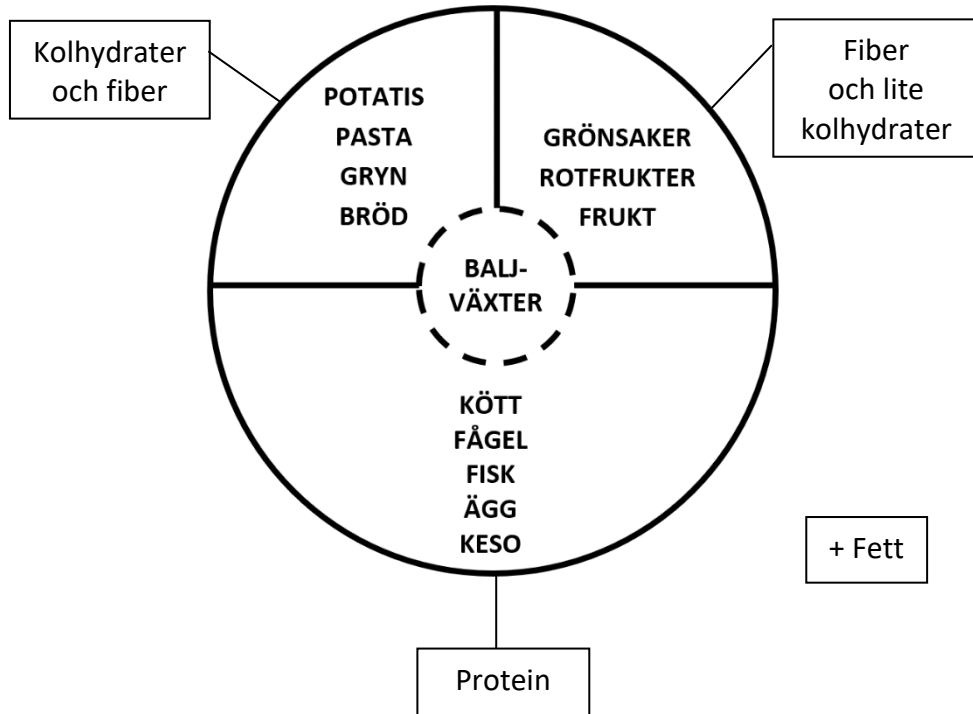


Måltidsmodellen

är ett hjälpmedel
för att få bra proportioner på dina måltider
Använd en tallrik av mindre storlek



Nyckelhålet

gör det enklare att välja hälsosamt
med avseende på fullkorn, fiber, fett, fettkvalitet, socker och salt



BRA MAT

Lågt blodsocker
”hypoglykemi”
efter
Gastric Bypass
operation

Tidiga symtom på hypoglykemi

Det låga blodsockret leder till en ökning av stresshormoner i kroppen.

- Svettning, hjärklappning, hunger, svaghetskänsla, darrningar, ångest

Sena symtom

Glukosbrist i hjärnan leder till:

- Förvirring, synstörningar, yrsel, svimningskänsla, talsvårigheter, skakningar, kramper, medvetslöshet, koma

Använd druvsocker *endast* i nödfall vid svåra symtom och/eller mycket låga blodsockervärden

Förebyggande kostråd

- Tugga maten väl och ät långsamt
- Drink inte till maten utan 30 min före och efter måltid
- Ät sex mål per dag, med 2,5 timmars mellanrum
- Sträva efter balans i måltiderna vad gäller mängden kolhydrater, protein och fett. Planera med hjälp av måltidsmodellen, se baksidan

- Varje måltid ska innehålla en proteinkälla. Äter du frukt eller bär komplettera med naturell kvarg, keso, yoghurt eller fil. Äter du smörgås, lägg på rikligt med proteinrikt pålägg, ex köttpålägg, ägg, makrill i tomatsås, keso eller ost
- Ät ca 30-40 g kolhydrater per måltid
- Undvik livsmedel som innehåller mycket kolhydrater i form av sockerarter t.ex. läsk, saft, juice, fruktkräm, fruktyoghurt, godis, glass och sorbet
- Undvik även livsmedel som innehåller andra *snabba* kolhydrater t.ex. vitt bröd, cornflakes, kakor, kex, skorpor, vitt ris, puffat ris, riskakor, salta pinnar och popcorn
- Välj istället *långsamma*, fiberrika kolhydrater såsom baljväxter, knäckebröd och fullkornsprodukter av bröd, müsli, pasta och matgryn. Ta hjälp av nyckelhålet!
- Välj nyckelhålmärkta matfetter som lättmargarin, flytande margarin och olja
- Var försiktig med alkoholhaltiga drycker som kan förvärra hypoglykemin

Viktigt med lugn och ro vid måltiderna.
Vila gärna halvliggande efter maten!