

Patientinformation

Barnmorskemottagningar, Regionhälsan

Datum: 2024-03-01

Mat och näring till dig som är gravid och överviktsopererad

Det finns både fördelar och nackdelar med att ha genomgått en överviktsoperation före graviditet.

Positiva effekter av överviktskirurgi:

- Lägre risk för graviditetskomplikationer (graviditetsdiabetes, högt blodtryck, stora foster/barn).
- Barn som är födda efter mammans operation utvecklar inte övervikt/fetma i lika hög grad som syskon födda före mammans överviktsoperation.

Negativa effekter av överviktskirurgi, ökad risk för:

- näringsbrist
- tarmvred som kräver akut handläggning
- tillväxthämning av fostret/barnet
- för tidig förlossning

Att följa näringstillståndet efter en överviktsoperation är viktigt och ska skötas av vårdcentralen. Du bör alltså ha en regelbunden och livslång medicinsk kontakt med en vårdgivare där en gång om året. Om du inte har en regelbunden vårdkontakt på vårdcentral för uppföljning av din överviktsoperation rekommenderar vi att du snarast skaffar en sådan. Du bör meddela vårdcentralen att du är gravid och be att man där tar medicinska prover för att kontrollera ditt näringstillstånd. Din vårdgivare där vet vilka prover som behöver tas och vilka tillskott som ska ordineras (se även nedan). Berätta för din barnmorska när du informerat vårdcentralen om din graviditet, och vilken vårdcentral du är listad vid.

Under graviditeten följer vi på Barnmorskemottagningen din vikt, ditt blodsocker och ditt järnbehov. Vid behov kommer du att få rekommendationer om kost och fysisk aktivitet. Du har också möjlighet att få träffa mödrahälsovårdsdietisten.

Eventuell övrig provtagning sker på din ordinarie vårdcentral.

Det är ofta bra att se över och förbättra sina levnadsvanor under graviditeten. Begränsad viktuppgång och förbättring av den allmänna konditionen påverkar både graviditeten och förlossningen positivt. En begränsad viktuppgång - förutsatt att du äter allsidigt - bidrar till:

- bättre hälsa för dig under och efter graviditeten
- lättare förlossning
- bättre förutsättningar för barnet att må bra under förlossningen och efter födseln
- att du slipper extra kilon att bära på i framtiden
- att ditt barn får större chans till en hälsosam vikt även efter spädbarnstiden.

Matintaget efter en överviktsoperation skiljer sig inte mycket mot ett normalt intag, men:

- Kaloribehovet är lägre än före operationen
- Antal måltider är normalt 4–6/dag
- Behovet av mellanmål är individuellt
- De flesta kan dricka lite till maten
- Så länge maten inte är alltför fet/kaloririk klarar man ganska stora volymer och kan således äta relativt obehindrat av frukt och grönsaker, men portionsstorleken är individuell och det gäller att prova sig fram.

Viktiga fakta för dig som är överviktsopererad och gravid:

- Näringsupptaget är försämrat efter en överviktsoperation, så var extra noggrann med dina kosttillskott!
- Ordinerade kosttillskott är desamma som före icke-gravida, d v s:
 - Multivitamin- och mineraltablett 1 x 1
 - Tablett vitamin B12 1 mg 1x1, alternativt injektion vitamin B12 var 3:e månad
 - Järn 100 mg 1x1
 - Kalcium och vitamin D (500 mg+400 IE/10 µg) 1x2
 - Folsyra 4–500 µg 1x1
- Ät gärna proteinrik och järnrik mat och mycket frukt och grönsaker
- Välj bort snabbmat, kakor, godis, snacks och söta drycker.

Dumpingsyndromet (illamående, trötthet, svettning och hjärtklappning) 30 min efter måltid anses normalt efter gastric bypass. **Symtom på lågt blodsocker** (skakningar, yrsel, tunnelseende och svettning) 1–3 timmar efter intag av lättsmälta kolhydrater ses som allvarligare och kan förvärras vid en graviditet. Om det sker behöver du vara extra noga med din mat, dvs äta

regelbundet och undvika lättsmälta kolhydrater (t ex godis, söta drycker, kaffebröd, vitt bröd, jasminris).

Vid **graviditetsillamående** är det extra viktigt att ta multivitamin/mineral-tabletten, eftersom man annars kan råka ut för tiaminbrist - ett allvarligt tillstånd som kan leda till bestående nervskador.

Det finns en ökad risk för **tarmvred** vid graviditet efter gastric bypass. Typiska symtom är knipsmärtor i övre delen av buken och eventuellt kräkningar. Om misstanke uppstår om denna komplikation ska du uppsöka kirurgakuten.

Tänk också på att graviditeten kan vara en bra tid för att se över och förbättra sina vanor vad gäller **fysisk aktivitet**. Du kan prata med din barnmorska om dina levnadsvanor och barnmorskan kan om du önskar skriva ett FaR-recept (fysisk aktivitet på recept). Detta kan bidra till ökad motivation att röra på sig i vardagen.