



Att umgås med maten utan att "dippa"!

Vi älskar att fira viktiga stunder med mat och dryck och det kan för dig som är viktoopererad bli en riktigt utmaning. Speciellt om du efter din operation är mer känslighet för vad du äter och dricker. Men att umgås med mat har samtidigt en viktig social roll i våra liv.

För att undvika att du mår dåligt under middagen eller får "dumping" vid minglet så kan det därför vara smart att förbereda dig innan! Att tänka efter och kartlägga dina svaga punkter och vad du är mest känslig för.

Det hjälper dig att bli mer vaksam över vad du behöver vara försiktigt med under kvällen men gör det lättare att förbereda några bra matstrategier att ta till vid behov!

1-Stanna upp och tänk efter!

- Vad känns jobbigast för dig idag vad det gäller mat och dryck?
- Är det något du behöver vara extra vaksam på?
- Hur reagerar du på alkohol och vilka är dina begränsningar där?
- Vad gör du vanligtvis när du dippar eller mår dåligt av maten?
- Hur kan du förhindra att hamna i den situationen och på vilket sätt?

Genom att kartlägga dina svaga punkter så kan du lättare planera in olika matstrategier som är anpassade till just dig eftersom alla viktoopererade reagerar olika på samma sak!

2-Välj rätt matstrategi för rätt tillfälle!

Tänk efter om du kan påverka miljön kring var eventet äger rum?

- Är du värden som står för bjudningen så kan du ha full koll på maten och bestämma en meny som även passar dig!
- Är du bortbjuden, föreslå att bidra med något och ta med som du vet fungerar bra! Då gör du värden glad som samtidigt får lite extra hjälp!
- Bortbjuden hos familj eller goda vänner som vet att du är viktoopererad. Känns det lite oroligt tveka inte att ringa och fråga om menyn.
- Bjuden till någon som inte vet att du är viktoopererad. Berätta att du har lite magproblem för tillfället och att du behöver vara lite försiktig med mat och dryck. Ett bra svar speciellt om det är någon som undrar varför du äter så lite. En halvlögn kan göra att alla känner sig mer bekväma, även värdparet!
- Träffa vänner runt ett "knytis"! Det är toppen för då kan du styra vad som hamnar på bordet och alla blir glada och nöjda.
- Att äta ute är lättare för då kan du föreslå en restaurang med mat som passar bra för dig!

Förbered dig under dagen inför firandet!

- Det är viktigt är att du äter alla dina måltider och mellanmål under dagen även om du är bortbjuden till kvällen. Det håller ditt blodsocker i balans och du får en bra mättnadskänsla som håller ända till middagen.
- Tiden mellan sista måltiden hemma och middagen kan dröja längre än vad du kanske förväntade dig och då är risken stor för att du dippar energimässigt innan alla sätter sig till bords! Det är alltid bättre att ta det säkra före det osäkra!
- Ät gärna ett extra proteinrikt mellanmål innan bjudningen och även en ordentlig måltid om du enbart ska på mingel! Några jordnötter eller chips räcker inte för att kompensera en energiförlust eller för att dämpa din känslighet för alkohol. Gäller även om där finns alkoholfria varianter!
- Är du väldigt känslig för blodsockerfall så ha alltid något med dig i fickan/ handväskan som du kan ta till om du börjar känna av symptomen!

Att hantera mat och dryck på plats!

Handlar det om smörgåsbord, bufféer eller julbord, gör så här...

- Börja med att kolla upp vad som finns på buffén.
- Starta med en liten smaktallrik/assiätt och välj ut vad som lockar dig mest!
- Ta en liten matsked av det som du vill smaka på utan att överbelasta din lilla tallrik.
- Ät långsamt och njut av varje tugga innan du sväljer.
- Vänta ett litet tag och känn efter hur mätt du är och hur det känns i magen.
- Gå sedan tillbaka om du känner att du behöver mer men välj då något mer proteinrikt och grönsaker.

Att äta på det här sättet tillfredsställer dina smaklökar, smakminnen, ditt belöningssystem och alla blir nöjda och glada!

Handlar det om en sittande middag där du blir serverad mat och dryck...

- Var inte rädd för att säga tack/stopp och förklara att du gärna startar med en mindre mängd för att sedan kunna serveras dig lite mer om ett tag. Ingen kommer att kolla upp om du verkligen gör det!
- Utmana inte din alkoholkänslighet utan smutta på vinet/ alkoholhaltiga drycken och begär alltid in ett glas vatten vid sidan om! Många köper idag hem även alkoholfria drycker som inte är så tokiga eller varför inte ta men en flaska själv i fall att...
- Kom ihåg att alkohol under en middag tolereras bättre när du har ätit något proteinrikt i hemmet innan än att komma med tom mage till "fördrinken"!

Några extra tips!

Vid mingel hemma, lägg till något extra matnyttigt som tilltugg. Exempelvis små inspirerade minipajer eller skick/ost bitar. Var inte rädd för att testa något nytt och på nätet finns massor av bra idéer att hämta.

Vid fikafest hemma, servera exempelvis både matmuffins som blåbärs muffins tillsammans med traditionella bakverk och alla blir nöjda!

Godis som gärna servas när där finns barn med på festen, kan vara känsligt för ditt blodsocker! Välj att ta några få bitar men inte långt ifrån en måltid. Då reagerar ditt blodsocker mindre än på tom mage!

Fikastund på stan, försök att planera in den vid en tid då du behöver äta ditt mellanmål. Det finns oftast något proteinrikt och passande att ta på plats.

Mat och njutning!

Njutning handlar **inte** om mängden mat och dryck som du får i dig utan snarare om **smakupplevelser**! Att tillfredställa både luktsinnet, synen med en vacker tallrik, dina smakpapillerna och alla dina smakminnen från förr som triggas igång!

*Tänk som en gourmé, lite av god kvalitet och utsökt gått på en vacker tallrik!
Det passar dig som viktoopererad!*

Vi resumerar!

- Att aldrig hoppa över några måltider under dagen innan du ska bort på en bjudning, middag, fikastund eller mingel!
- Grunda alltid med ett bra och proteinrikt mellanmål eller tillagad mat så kan du bättre njuta av det goda sen!
- Ha alltid ett "reservmellis" med dig i väskan om du är osäker på ditt dina blodsockernivåer eller på vad som kan serveras!
- Var vaksam på alkohol! Berusningen kommer fortare efter en viktooperation och baksmällorna kan kännas lite väl jobba, även efter en liten mängd alkohol!
Att smutta på ett gott vin till en god middag ger lika stor njutning för dina sinnen!

Lycka till och hitta tillbaka till din matglädje!



*Vänligen Tina
Kost & hälsopedagog- Mat & ätbeteende*

*VOP din inspirationskälla, verktygslåda och problemlösare som hjälper dig att
ta dig förbi hinder och motgångar efter en viktkirurgi!*

www.viktoopererad.se