



Fira högtiderna på säkert sätt!

Traditioner, mat och dryck hänger ihop och kan för dig som är viktoopererad bli en riktigt utmaning. Speciellt om du efter din operation känner av större känslighet för vad du äter och dricker. Därför kan det vara bra att ligga tre steg före och förbereda dig inför firandet! Då undviker du att dippa till glöggen eller uppleva "dumping" under julmiddagen!

Starta med att kartlägga dina svaga punkter så kan du lättare planera in matstrategier i förväg. Då slipper du att utsätta dig för kanske jobbiga situationer under festytan!

Stanna upp och tänk efter!

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

Genom att kartlägga dina svaga punkter innan är så kan du lättare planera in matstrategier som just du behöver!

Välj rätt matstrategi för rätt tillfälle!

Tänk efter om du kan påverka miljön kring ditt firande?

Är du värden som står för bjudningen så kan du ha full koll på maten och bestämma en meny som passar dig!

Är du bortbjuden, föreslå att bidra med något att ta med och som du vet fungerar för dig! Det gör säkert även värden glad!

Bortbjuden hos familj eller goda vänner som vet att du är viktoopererad, ring 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. Speciellt om någon undrar varför du äter så lite. En halvlögn kan göra att alla känner sig mer bekväma!

Träffa vänner runt ett "julknyttis"! Det är toppen för då kan du styra vad som hamnar på bordet och alla blir glada och nöjda.

Förbered dagen inför firandet!

Ät alla dina måltider under dagen innan du ger dig iväg. Tiden mellan din sista måltid hemma och middagen kan dröja längre än vad du kanske förväntade dig! Bättre ta det säkra före det osäkra!

Ät gärna ett extra proteinrikt mellanmål innan en middag borta eller en ordentlig måltid med lagad mat speciellt om du ska på glöggmingel! Pepparkakor, russin och nötter räcker inte för att ge dig den mättnad som du kan behöva för att dämpa din känslighet för alkohol. Gäller även om där finns alkoholfri glögg!

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 julbordet.
- Starta med en liten smaktallrik/assiett 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 proteinrikt och mer grönsaker.

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

Tänk även på det här!

Utmana inte din alkoholkänslighet utan smutta på drycken och begär alltid in ett glas vatten eller annan alkoholfri dryck vid sidan om!

Kom ihåg att alkohol under en middag tolereras bättre än på tom mage!

Är glöggfesten hemma, lägg till något extra matnyttigt som tilltugg. Exempelvis små julinspirerade minipajer. Var inte rädd för att testa något nytt!

Julkaffe hemma, servera exempelvis både matmuffins som blåbärsmuffins tillsammans med traditionella bakverk och alla blir nöjda!

Julgodis kan vara klurigt för ditt blodsocker så välj att ta några bitar inte långt ifrån en måltid. Då reagerar ditt blodsocker mindre än på tom mage!

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

Njutning handlar inte om mängden mat och dryck utan snarare om smaksensationer! Att tillfredställa både luktsinnet, synen och smakpapillerna!

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

Bra att komma ihåg!

- Att aldrig hoppa över måltider innan du ska bort på en bjudning eller julfest!
- 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 vad som serveras!
- Var vaksam på alkohol! Berusningen kommer fortare efter en viktooperation och baksmällorna kan kännas lite väl jobba även efter liten mängd alkohol! Att smutta på ett gott vin till en god middag ger lika stor njutning!

Jag önskar dig ett fint avslut på detta år med din familj, barn, husdjur och vänner!



Vänligen Tina
VOP viktoopererad.se