

Frågeformulär inför uppföljning efter obesitasoperation

Vänligen ta med det ifyllda formuläret till besöket hos din vårdgivare

Detta frågeformulär är ett underlag för samtal om dina matvanor och ätbeteende under de senaste 12 månaderna. Ta tid på dig och svara i lugn och ro på frågorna. Du behöver inte komma ihåg alla detaljer, men formuläret kan hjälpa oss att tillsammans få en helhetsbild av situationen. Även om frågeformuläret handlar om matvanor, ätbeteende och viktutveckling är det viktigt att du får möjlighet att berätta hur du mår i allmänhet efter din obesitasoperation.

Del 1

Var vänlig och fyll i information om din obesitasoperation i rutorna nedan:

Operationstyp (gastric bypass eller gastric sleeve)	
Operationsdatum	
Vilket sjukhus opererades du på?	
Hur mår du i allmänhet (efter din operation)?	
Aktuell vikt	
Vikt före operationen	
Lägsta vikt efter operationen	
Är din vikt stabil eller har den förändrats under tre senaste månaderna?	
Om ja, är vikten på väg upp eller ner?	

Har du upplevt viktförändringar och vill ha stöd? Ta gärna upp det vid ditt återbesök så kan vi hjälpa dig vidare.

Del 2

- 1) Har du tagit några vitaminer, mineraler, fiskolja, fibrer- eller andra kosttillskott under det senaste året? (Vänligen kryssa i rutorna nedan)

Ja		Nej	
----	--	-----	--

- 2) Får du vitamin B12 injektioner?

Ja		Nej	
----	--	-----	--

- 3) Tar du de vitamin- och mineraltillskott som du har blivit ordinerad från kirurgen?

Ja		Nej	
----	--	-----	--

Om inte, vad är orsaken? (Exempelvis kostnaden, biverkningar, känns onödigt, glömmer att ta, svårt att få tag på vitamin- och mineraltillskott, blivit uppmanad av läkaren att avstå)

- 4) Skriv upp de vitamin- och mineraltillskott (och andra kosttillskott) som du för närvarande tar, fotografera eller ta med dem till ditt besök hos vårdgivaren.

Detta hjälper oss att se om dina nuvarande vitamin- och mineraltillskott uppfyller dina näringsbehov.

Del 3

Nästa avsnitt handlar om dina matvanor (vänligen fyll i rutorna).

Hur många måltider äter du per dag?					
Vilka tider på dagen äter du vanligtvis dina huvudmåltider (frukost, lunch och middag)?					
Händer det att du hoppar över huvudmåltider eller att det går för lång tid mellan huvudmåltiderna?					
Hur ofta äter du något mellan huvudmåltider?	Sällan	Ibland, några gånger i veckan	En eller två gånger per dag	Flera gånger per dag	
Om du äter något mellan huvudmåltiderna, vad väljer du? (Kryssa för allt som du brukar äta)	Yoghurt/fil/mjölk	Flingor/gryn	Smörgås	Ägg	
	Kvarg/keso	Proteinbar/proteinshake	Frukt/bär	Nötter	
	Bakverk/kakor	Chips/ostpågar	Godis/choklad	Annat - ange gärna vad	

1) Undviker du några maträtter/livsmedel?

Ja		Nej	
----	--	-----	--

Om ja, skriv ner maträtterna/livsmedlen som du undviker. Ta gärna med dig anteckningarna till ditt återbesök.

2) Kan du i vissa situationer känna stark oro eller rädsla i samband med att du äter?

Ja		Nej	
----	--	-----	--

Om ja, ange vilka situationer detta kan inträffa. Upplever du det som ett problem i din vardag?

3) Händer det att du använder mat för att hantera känslor (positiva eller negativa)?

Ja		Nej	
----	--	-----	--

Om ja, ange vilka situationer detta kan inträffa. Upplever du det som ett problem i din vardag?

Del 4

Denna del handlar om dina matvanor och ditt näringsintag.

- 1) Har du några sjukdomar, födoämnesallergier eller -intoleranser som begränsar ditt livsmedelsval? Exempelvis celiaki, laktosintolerans, IBS, diabetes.

Ja		Nej	
----	--	-----	--

Om ja, skriv mer information här.

- 2) Är du vegetarian (äter mejeriprodukter och ägg), vegan eller pescatarian (äter fisk, men inte kött)?

Ja		Nej	
----	--	-----	--

Om ja, skriv mer information här.

- 3) Om du äter kött, fågel, fisk eller skaldjur vill vi gärna veta om du upplever några svårigheter med att äta dessa livsmedel. Mer specifikt: hur upplever du att det är för dig att äta följande? (Kryssa i rutan som motsvarar ditt svar)

Kött? (nötkött, lamm, fläsk, vilt)	Inga problem		Vissa svårigheter		Kan inte äta alls		Äter aldrig kött	
Fågel? (kyckling, kalkon)	Inga problem		Vissa svårigheter		Kan inte äta alls		Äter aldrig fågel	
Fisk?	Inga problem		Vissa svårigheter		Kan inte äta alls		Äter aldrig fisk	
Skaldjur?	Inga problem		Vissa svårigheter		Kan inte äta alls		Äter aldrig skaldjur	

- 4) Hur många av dina måltider/dag innehåller protein? (kryssa i rutan) *Protein finns i kött, kyckling, fisk, ägg, mjölk, yoghurt, ost, keso, kvarg, bönor och baljväxter, nötter, quorn och tofu.*

En gång per dag		Två gånger per dag		Tre gånger per dag		Mer än tre gånger per dag	
-----------------	--	--------------------	--	--------------------	--	---------------------------	--

- 5) Använder du proteintillskott (pulver/shakes/bars) dagligen?

Ja		Nej	
----	--	-----	--

Om ja, ange vilken typ av proteintillskott, fotografera det eller ta med tillskottet till ditt besök.

**Du behöver minst 60 g protein/dag efter en obesitasoperation.
Försök äta cirka 20 g protein vid varje huvudmåltid.
Om du misstänker att du äter mindre än 60 g protein per dag kan du behöva träffa en dietist för rådgivning.**

Tabellen nedan visar en lista med exempel på proteinrika livsmedel. Andra livsmedel, såsom bröd, pasta, ris, flingor/gryn innehåller mindre mängder protein. [Du kan använda listan nedan för att räkna ut hur mycket protein du äter.](#)

Livsmedel	Portion	Protein innehåll
Lättnmjölk/mellanmjölk	200ml	7g
Lättyoghurt, naturell	200ml	8g
Sojamjölk	200ml	6g
Kvarg	200g	20g
Grekisk yoghurt med låg fetthalt	200g (liten förpackning)	18g
Hårdost (17% fett)	20g/2 skivor	6g
Keso (4%)	75g	10g
Ägg	2 stora	16g
Rött kött (nöt, gris, lamm), magert tillagat	75g	22g

Skinka/kalkon	20g	4g
Tillagat kycklinglår, utan ben	75g	19g
Tillagat kycklingbröst	75g	23g
Makrill i tomatsås (burk)	75g	9g
Konserverad tonfisk i vatten	75g	18g
Kokt torsk	75g	18g
Kokta räkor	200g	12g
Kokta, stora vita bönor	200g	12g
Kokta linser	100g	8-10g
Tillagat Quornfärs	75g	12g
Nötter	25g	5g

Frukt och grönsaker

Vi är intresserade att veta mer om ditt frukt- och grönsaksintag samt om du har några svårigheter med att äta dem.

1) Hur lätt kan du äta följande (kryssa i rutorna):

Salladsgrönsaker (sallad, tomat och gurka?)	Utan svårigheter		Med vissa svårigheter		Med stora svårigheter	Jag äter aldrig salladsgrönsaker	
Grönsaker och rotfrukter (broccoli, vitkål, morot?)	Utan svårigheter		Med vissa svårigheter		Med stora svårigheter	Jag äter aldrig grönsaker eller rotfrukter	
Frukt och bär?	Utan svårigheter		Med vissa svårigheter		Med stora svårigheter	Jag äter aldrig frukt eller bär	

En portion frukt är en handfull bär (ca 2dl), 1 äpple, 1 liten banan eller 2 satsumas. En portion grönsaker (färska, frysta eller konserverade) motsvarar 1 till 2 dl eller en skål med bladgrönsaker. **Potatis räknas inte som en grönsak.**

1) Hur många frukter äter du per dag?

Hur ofta äter du frukt/bär?	Aldrig		Några gånger/vecka		Några gånger/dag	
------------------------------------	--------	--	--------------------	--	------------------	--

2) Hur många portioner grönsaker äter du en vanlig dag?

Hur ofta äter du grönsaker eller sallad?	Aldrig		Några gånger/vecka		Några gånger/dag	
---	--------	--	--------------------	--	------------------	--

Det rekommenderas att man äter minst 500g frukt och grönsaker om dagen för att få i sig tillräckligt med vitaminer, mineraler och fibrer.

För ytterligare information om frukt och grönsaker samt hur du kan öka ditt intag, se gärna Livsmedelsverkets hemsida: <https://www.livsmedelsverket.se/livsmedel-och-innehall/mat-och-dryck/frukt-gront-och-baljvaxter>

Vilken typ av mjölk eller växtbaserade drycker använder du? (markera i rutan)

Komjök		Sojamjök berikad med kalcium, vitamin D, B12 och jod		Havremjök berikad med kalcium, vitamin D, B12 och jod		Annat ange,	
--------	--	--	--	---	--	----------------	--

1) Får du i dig en halv liter osötad mjölk/yoghurt/fil med låg fetthalt per dag?

Ja		Nej	
----	--	-----	--

2) Äter du dagligen mejeriprodukter såsom mjölk, fil, yoghurt och ost?

Ja		Nej	
----	--	-----	--

Mejeriprodukter är en viktig kalciumkälla som skyddar dig mot osteoporos (benskörhet). Om du inte äter eller dricker mjölkprodukter kan du behöva kostråd och stöd för att förbättra ditt kalciumintag.

Denna hemsida innehåller användbar information om kalcium och hur du kan öka ditt intag

<https://www.livsmedelsverket.se/matvanor-halsa--miljo/kostrad/kostrad-vuxna/mejeriprodukter/>

Alkohol

1) Dricker du alkohol någon gång?

Ja		Nej	
----	--	-----	--

Om ja, hur mycket dricker du under en vanlig vecka?

Skulle du känna oro över din alkoholkonsumtion, är ditt återbesök ett bra tillfälle att prata om det.

På 1177 kan du läsa om varför det är viktigt att hålla ditt alkoholintag inom de rekommenderade

gränserna för att må bra: <https://www.1177.se/Stockholm/liv--halsa/tobak-och-alkohol/alkohol/>

Nedan är förslag på några ytterligare frågor att diskutera vid återbesöket.

1) Besväras du av sura uppstötningar?

Ja		Nej	
----	--	-----	--

Om ja, hur ofta?

2) Kräks du, eller fastnar maten så att det blir obehagligt och du får upp slem/skum?

Ja		Nej	
----	--	-----	--

Om ja, hur ofta?

3) Om du kräks eller får upp slem, är det relaterat till vissa livsmedel?

Ja		Nej	
----	--	-----	--

Om ja, ange vilka livsmedel som kan orsaka problem?

4) Upplever du ”dumpingbesvär” (exempelvis att du känner dig skakig, kallsvettig eller yr efter att ha ätit sockerrik eller fet mat, ibland följt av diarré?)

Ja		Nej	
----	--	-----	--

Om ja, hur ofta?

Om du upplever dessa symtom ofta eller om det påverkar dina dagliga aktiviteter, diskutera gärna detta vid ditt återbesök.

5) Har du några frågor eller funderingar kring dina matvanor? Skriv dem gärna nedan.

6) Skulle du vilja träffa en dietist för ytterligare hjälp och råd?

Ja		Nej	
----	--	-----	--

Om du planerar en graviditet eller blir gravid bör du kontakta din barnmorskemottagning så snart som möjligt, eftersom du kan behöva råd om att ändra dina vitamin- och mineraltillskott och eventuell medicinering.

Om du har några andra besvär så som förstoppning, diarré, hårfall, kraftiga svettningar, överflödigt hud, nattblindhet, stickningar eller domningar bör du också diskutera detta vid återbesöket.

Obesitaskirurgi påverkar både din fysiska och psykiska hälsa. Det är vanligt att uppleva humörsvängningar, och ibland kan det vara svårt att förstå och acceptera förändringar i kroppen. Ta gärna upp eventuella känslomässiga utmaningar som du vill ha stöd med vid ditt återbesök.

Tips på användbara böcker och broschyrer:

- Therese Goding: Ett liv med sleeve eller gastric bypass. ISBN 9789178859016. Visto Förlag. 2022. <https://www.vistoforlag.se/bok/ett-liv-med-sleeve-eller-gastric-bypass/>
- Therese Goding: PoP: Postoperativa portioner: dietistens recept och råd för dig som har gjort en viktoperation. ISBN 9789178853786. Visto Förlag. 2021. <https://www.vistoforlag.se/bok/pop-postoperativa-portioner/>
- Dietisternas Riksförbund: Patientinformation – kostbehandling efter bariatrisk kirurgi. https://sfok.se/wp-content/uploads/2021/01/Patientinfo_.Kostbehandling-efter-bariatrisk-kirurgi_Final.pdf
- Denise Ratcliffe: Living with Bariatric Surgery. Managing your mind and your weight, ISBN 9781138217126, Routledge 2018. [Living with Bariatric Surgery: Managing your mind and your weight - 1s](https://www.routledge.com/9781138217126/Living-with-Bariatric-Surgery-Managing-your-mind-and-your-weight-1s/Denise-Ratcliffe)

Här finns det mer hjälpsam information och stöd för dig som lever med obesitas:

- Obesitas Sverige <https://obesitassverige.se/> är den enda ideella patientorganisationen i Sverige för dig som lever med övervikt eller obesitas, är vårdnadshavare eller anhörig.
- European Coalition of People living with Obesity- samarbetar över hela Europa för att förbättra livet för personer som lever med obesitas genom opinionsbildning, policyarbete och utbildning <https://euroobesity.org/>
- Ytterligare information om obesitaskirurgi och praktiska tips finns även på European Association for the Study of Obesity (EASO) hemsida: <https://easo.org/practical-tips-for-patients-after-bariatric-surgery/>
- Centrum för obesitas, Akademiskt specialistcentrum <https://www.centrumobesitas.se/>

BOMSS Pre-consultation questionnaire. Utarbetad av British Obesity & Metabolic Specialist Society (BOMSS) arbetsgrupp i Storbritannien år 2023: Dr Carly Hughes, Mary O'Kane RD och Dr Helen Parretti med stöd av professor Ailsa Welch, Ken Clare, Dr Esther Waterhouse och Dr Emma Shuttlewood. Originalen finns tillgängliga på BOMSS webbsida: <https://bomss.org/bomss-pre-consultation-questionnaire-for-patients/>. Utvecklingen av detta verktyg har finansierats med testamenterade medel från Rona Marsden till Fakenham Medical Practice. © BOMSS och författarna, 2023.

Svensk översättning och anpassning till svenska förhållanden av Josefin Ahlström, leg specialistsjuksköterska, Anna Hägg, leg dietist och Liisa Tolvanen, Med.dr., leg dietist med specialistkompetens inom obesitas. Centrum för obesitas, Akademiskt specialistcentrum, SLSO, Region Stockholm 2026.

Översättningen och den svenska anpassningen har genomförts i samarbete med British Obesity & Metabolic Specialist Society. Inga ändringar får göras i formuläret utan deras tillstånd.