

Till dig som har genomgått en överviktsoperation

Du som genomgått en överviktsoperation behöver lämna prov en gång varje år (livet ut) för att kontrollera dina värden, på grund av ökad risk att få brist på vissa viktiga näringsämnen.

Gör så här för att lämna prov

Du behöver själv boka tid för provtagningar på din vårdcentral. Du kommer inte att kallas. Med fördel ungefär samma tidpunkt varje år.

Så här bokar du tid för provtagning:

- Logga in på 1177.se med e-legitimation, välj din vårdcentral och boka tid.
- Ring din vårdcentral.
- Vissa vårdcentraler erbjuder drop in för provtagning.
På www.regionorebrolan.se/sv/vard-och-halsa/vardcentraler kan du se vad som gäller hos din vårdcentral.

Provsvär

Om provsvaren visar att dina värden är normala får du skriftligt besked om detta och recept för dina läkemedel förnyas. Du kommer inte att kallas på något fysiskt besök. Om provsvaren visar att dina värden avviker kommer du att kontaktas.

Glöm inte att ta dina ordinerade tillskott

Det är mycket viktigt att du livet ut tar de tillskott som du blev ordinerade vid operationen.

- **Behepan 1 mg (b-12) 1 tablett dagligen.**
Mycket viktig för att undvika B12-brist.
- **Multivitamin (viktiga spårämnen, till exempel järn) 1 tablett dagligen.**
köps receptfritt, exempelvis Apoteket kvinna.
- **Kalcipos D forte 500 mg/800IE (Kalcium och D-vitamin) 1 tablett morgon och kväll.**
Mycket viktigt för att undvika urkalkning av skelett och benskörhet.

På marknaden finns ett specialdesignat kosttillskott för överviktsopererade som heter FitForMe och kan köpas receptfritt via internet. Detta preparat ersätter B12, multivitamin, Kalcium-D-vit och järn och är ett fullgott alternativ till preparaten ovan enligt nordiska riktlinjer.