

fitforme



FITFORME GUIDE

Guiden till ett enkelt vitaminintag

Med värdefulla tips från kunderna

EAT
SLEEP
TAKE
REPEAT

Nu kör vi igång!

Du får den här guiden eftersom du har genomgått eller snart ska genomgå en viktoperation. **Ett modigt steg som du ska vara väldigt stolt över att du tar!**

Viktminskningskirurgi är inte en liten sak att gå igenom, utan något som kommer att påverka resten av ditt liv. Det kan vara början till en ny, hälsosam version av dig själv. Men det hela börjar egentligen först efter operationen. Du behöver äta bra och motionera varje dag och du behöver multivitaminer som hjälper dig att hålla dig i form



Det kan ta lite tid att vänja sig vid att ta multivitaminer varje dag, och det är något som du behöver fortsätta med resten av ditt liv. Den här guiden är tänkt som en hjälp på vägen för att få en regelbunden, bra rutin för dina näringstillskott. En bra rutin gör att du kan fokusera på andra saker medan du fortsätter att jobba på din hälsa.

Innehåll:

• Varför behöver jag multivitaminer?	5
• Vad händer om jag inte tar multivitaminer?	8
• Hur fungerar absorptionen av vitaminer och mineraler?	10
• Multivitaminer som gör skillnad	13
• Tips för vitaminrutin	15
• Vad man kan göra vid illamående	18
• Tips för att komma ihåg att ta sina multivitaminer	21
• Kontakta oss	24
• Mer inspiration	26
• Näringstillskott – en del av ditt liv	27

Varför behöver jag multivitaminer?

Du valde viktminskningskirurgi av en anledning – du vill bli friskare och sundare och en gång för alla bli av med besvären kopplade till din övervikt. Du vill få ny energi och må bra. För att komma dit behöver du vitaminer och mineraler. Man kan kalla vitaminer och mineraler för hjältarna som håller dig på rätt spår.

En viktminskningskirurgi reducerar storleken på organ i din kropp. Du kan bara äta mindre portioner, och du kan bli intolerant mot vissa livsmedel. Som ett resultat får du inte i dig tillräckligt med vitaminer och mineraler. Efter operationen kan inte kroppen längre absorbera lika många näringsämnen, och det kommer fortsätta att vara så eftersom [matsmältningssystemet](#) har förändrats permanent. Det finns inget du kan göra åt det förutom att ta multivitaminer varje dag.



Aktivt upptag av näringsämnen med ett intakt matsmältningssystem

Näringsämnen
som tas upp i den
första delen av
tunntarmen:

- kalcium •
- magnesium •
- järn •
- koppar •
- B1, B2, B3 •
- B8, B9/ B11 •
- A, D, E, K •

Näringsämnen
som tas upp i den
mellersta delen av
tunntarmen:

- B1, B2, B3, B5
- B6, B8
- B9/ B11
- C, A, D, E, K
- kalcium
- magnesium
- järn
- zink
- krom
- mangan
- molybden

Näringsämnen
som tas upp i
den sista delen av
tunntarmen:

- C, D, K •
- B9/B11, B12 •
- magnesium •



Aktivt upptag av närlingsämnen efter Gastric Sleeve

Näringsämnen
som tas upp i den
första delen av
tunntarmen:

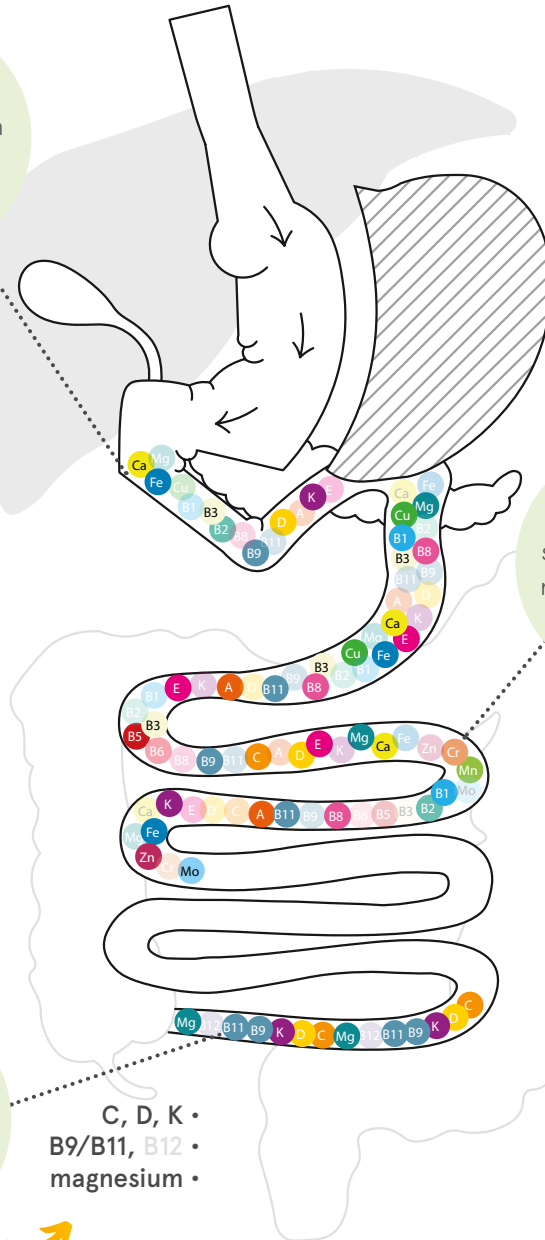
• kalcium
• magnesium
• järn
• koppar
• B1, B2, B3
• B8, B9/ B11
• A, D, E, K

• B1, B2, B3, B5
• B6, B8
• B9/ B11
• C, A, D, E, K
• kalcium
• magnesium
• järn
• zink
• krom
• mangan
• molybden

Näringsämnen
som tas upp i den
mellersta delen av
tunntarmen:

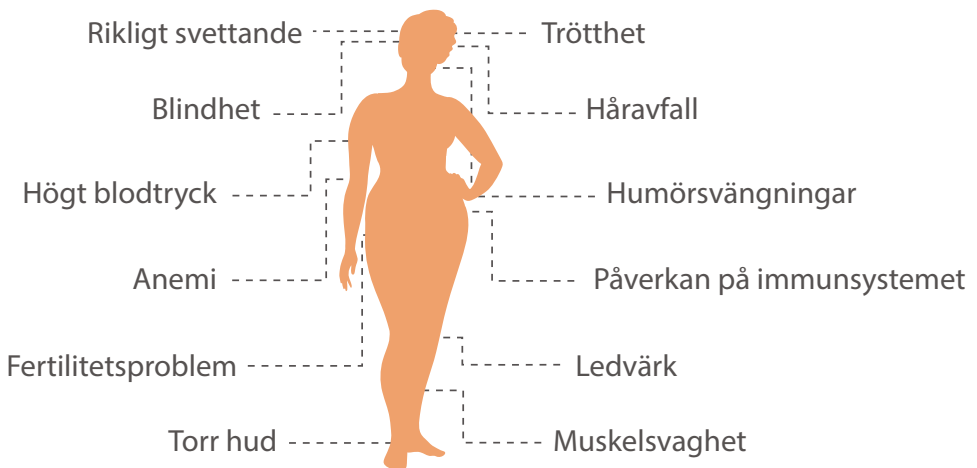
Näringsämnen
som tas upp i
den sista delen av
tunntarmen:

• C, D, K
• B9/B11, B12
• magnesium



Vad händer om jag inte tar multivitaminer?

Efter viktminskningskirurgi finns stor risk för vitamin- och mineralbrist, även om du äter, tränar och lever hälsosamt. Brist på olika näringsämnen kan ge många olika symtom som kan vara både allvarliga och bestående. Det kan vara allt från trötthet och låg energi till humörsvängningar och dålig kvalitet på hud och hår. Det kan också vara högt blodtryck och fertilitetsproblem. På lång sikt kan näringsbrist till och med orsaka bestående skador på nerv- och immunsystemet.



Man märker inte alltid en brist direkt, och den kan ofta vara svår att definiera. Ju längre man lider av näringsbrist, desto svårare kan det vara att råda bot på den och reparera skadan. Därför är det så värdefullt med regelbundna blodprover.

Det är mycket bättre att förebygga än att försöka bota. Vänta därför inte tills du får symtom, och se till att du tar rätt multivitaminer. Fortsätt sedan att ta dem varje dag resten av ditt liv. På det viset bidrar du till en god hälsa, och du kan vara stark och hålla dig i form.

“Jag började direkt att ta mitt vitaminpiller varje kväll vid läggdags. På det viset har det blivit en rutin, och jag glömmer aldrig bort att ta det!”

- Kirsten Nikkels



Hur fungerar absorptionen av vitaminer och mineraler?

3

Kroppen tar upp vitaminer och mineraler från maten du äter, till exempel frukt, grönsaker, kött, korn, nötter och mejeriprodukter. Efter operationen får du i dig mindre näring och alltså inte tillräckligt med vitaminer och mineraler.



PROTEINS



FIBER



FATS



CARBS

Bilden nedan visar var vitaminer och mineraler absorberas hos en person med intakt matsmältningssystem. Men på grund av operationen fungerar din kropp annorlunda. Din matsmältningsskanal har förändrats, och ibland har tarmarna lagts på ett nytt sätt (se bild). Du producerar väldigt lite magsyra och IF (ett protein som produceras i magsäcksväggen), eller rentav inte alls. Detta sammantaget gör att du absorberar näringsämnen sämre.

Kontroll av blodvärden

Dina blodvärden ger en indikation på kroppens nivåer av vitaminer och mineraler. Det är därför det är så viktigt att hålla koll på dina blodvärden. Då får du inte bara veta om du lider av någon brist, dina blodvärden visar också om multivitaminerna gör sitt jobb.

Vitaminer och mineraler spelar en viktig roll för din hälsa. Vill du lära dig mer om hur vitaminer och mineraler funkar i kroppen? Ta reda på vad de gör för dig [här](#).



When you feel
like quitting,
**remember why
you started**

Multivitaminer som gör skillnad

FitForMe:s multivitaminer är särskilt framtagna för din typ av viktminskningskirurgi. Vitaminerna är vetenskapligt utvecklade och ges i anpassade doser och proportioner. Hälsosam och balanserad varje dag

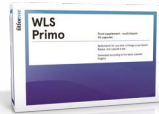
Våra multivitaminer för olika typer av kirurgi



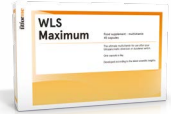
Gastric Sleeve



Gastric Bypass



Mini gastric bypass
(singel-anastomos
gastric bypass)



Biliopancreatisk
diversion/duodenal
switch



Varför välja multivitaminer från FitForMe?

FitForMe utvecklar multivitaminer tillsammans med läkare och sjukhus som är specialiserade på viktminskningskirurgi. Våra multivitaminer anpassas noga efter de behov som uppkommer efter din typ av operation. På så sätt får du i dig rätt mängd – inte för mycket och inte för lite.



**Vetenskapligt
bevisat**



**Personlig
rådgivning och
stöd**



**Anpassade för din
operation**



**Bara en kapsel
om dagen**



**Gratis
hemleverans**

Vi har tagit hjälp av vetenskaplig forskning i över 10 år och fortsätter hela tiden att förbättra våra multivitaminer. Vi ser till att våra produkter är säkra, pålitliga och håller vad de lovar.



Tips för vitaminrutin

Ett multivitamin ger bara full effekt om det tas varje dag. Men tänk om man har svårt att ta multivitaminer eller mediciner? Det är du inte ensam om i så fall. Många människor har problem med att svälja tabletter eller kapslar. Det brukar inte finnas någon medicinsk orsak till det, och det har inte att göra med tabletten eller kapseln i sig. Men det är väldigt irriterande, särskilt som det är viktigt att ta multivitaminer varje dag. Följande steg och tips kan vara till hjälp!

Steg för steg

- 1 Sätt dig vid ett bord och ha ett glas redo med något att dricka, till exempel vatten, sockerfri saft eller en kopp grönt te.
- 2 Drink en liten klunk och svälj långsamt.
- 3 Tryck ut kapseln eller järntabletten (Ferro) ur förpackningen.

- 4 Fukta kapseln eller tabletten med lite vatten från kranen. Det minskar risken för att kapseln eller tabletten fastnar i halsen.
- 5 Placera kapseln eller tabletten mitt på tungan.
- 6 Ta ytterligare en klunk av drycken och sänk hakan mot bröstet när du sväljer kapseln. Genom att luta huvudet framåt och inte bakåt blir det mer plats i halsen.
- 7 En annan metod: luta huvudet framåt. Bit ihop kindtänderna och tryck tungan mot framtänderna så att kapseln pressas mot gommen. Svälj sedan drycken tillsammans med kapseln eller tabletten.

Bra att veta: Ta inte multivitaminet eller Ferro-tabletten tillsammans med mejeriprodukter, till exempel mjölk, yoghurt, keso eller drickyoghurt. Mejeriprodukter innehåller kalcium, och kalcium försämrar din förmåga att absorbera järn. Men en liten mängd kalcium, som mjölk i kaffet, är inte något problem.

Viktiga tips:

- Ta kapseln eller tuggtablett under eller direkt efter en måltid. Innan du går och lägger dig är också en bra tid, huvudsaken är att du har näring i magen.
- Bestäm dig för en fast tid då du tar ditt multivitamin. Se till att du har lugn och ro. Sätt dig ner och känn ingen brådska.
- Tänk på att inte ta multivitaminet samtidigt som mejeriprodukter eller kalciumtillskott. Se till att det har gått minst två timmar mellan intag av multivitamin och intag av mejeriprodukter eller kalciumtillskott.
- Tycker du att det är svårt att svälja kapslar, eller känner du obehag efteråt? Välj i så fall ett multivitamin i form av tuggtablett.*
- Tar du redan en tuggtablett? Ta i så fall Ferrotablett först och sedan tuggtablett för att få en frisk smak i munnen.
- Funkar inte tuggtablett för dig? Ta i så fall en kapsel, öppna den och häll ut innehållet (pulvret). Blanda pulvret med lite sockerfri äppelmos, mixad frukt eller annan sockerfri flytande mat.

*Det är endast WLS Forte och WLS Optimum som finns som tuggtabletter. Vill du ha fler tips? Gå till [den här bloggen](#).

Visste du att ...

vi också får tips från våra konsumenter? Det är vi väldigt tacksamma för, eftersom det gör att vi kan hjälpas åt att hitta lösningar. Och vad kan vara bättre än smarta tips och råd från experter med erfarenhet?

Vad man kan göra vid illamående

Tyvärr kan man bli illamående efter att ha tagit sitt multivitamin. Varför blir det så? Ibland är magen, matstrupen och tunntarmen fortfarande känsliga efter operationen. Och sättet som du tar multivitaminet kan också påverka. En annan möjlig orsak är den höga dosen vitaminer och mineraler. Våra multivitaminer och Ferro-tabletter innehåller mycket järn, och järn är mycket viktigt för en lång rad funktioner i kroppen. Men järn har en tendens att irritera magsäcksväggen, och efter en viktminskningskirurgi kan det orsaka illamående.

Här kommer några tips för att minska risken för illamående:

- Ta multivitaminet under eller efter en måltid. Det är bra eftersom de fettlösliga vitaminerna i multivitaminet behöver fett från maten för att absorberas av kroppen på bästa sätt. Dessutom minskar en full mage risken för illamående.
- Ta multivitaminet innan du går och lägger dig. När man sover känner man inte av något illamående.
- Kapseln går lättare att svälja tillsammans med lite vätska. Utan vätska kan kapseln fastna och inte glida ner i halsen ordentligt, vilket kan kännas lite obehagligt.
- Att dricka en kopp med någon varm dryck innan måltiden, till exempel kamomillte eller kycklingbuljong, motverkar illamående.
- Ett tips från en konsument: Ät några russin (max 6 stycken) efter du tagit kapseln.

- Färsk ingefära har en lugnande effekt på magen och matsmältningen. Skala ingefäran med en potatisskalare och skär av en bit. Ät den rå, eller varför inte göra ingefärste?

DET ÄR ENKELT ATT GÖRA EGET INGEFÄRSTE.

Du behöver: vatten, färsk ingefära och citron och eventuellt honung eller stevia för lite sötma.

Så här gör du: Koka upp vatten och skär upp några skivor färsk, skalad ingefära samt citronskivor. Lägg ingefäran och citronskivorna i vattnet. Låt stå och dra i 5 minuter. Det kan vara gott att söta teet med lite honung eller stevia. Ingefärste håller bra i kylen, och har du en tillbringare redo är det bara att värma upp vid behov. Eller varför inte testa det kallt med några isbitar – fräscht och gott!

A glass of ginger tea and a small bowl of ginger slices. The glass is filled with a yellow liquid, and the bowl contains several slices of ginger root. A yellow arrow points from the text bubble to the ginger slices.

Ingefära är en tropisk ört, och den smakrika roten används bland annat **för att motverka illamående.**

Ingefära innehåller gingerol, en flyktig olja som tillfälligt kan blockera signalerna mellan magen och den del av hjärnan som styr illamåendet.

Fler tips mot illamående

- Ät små mängder, tugga ordentligt och undvik att äta och dricka samtidigt.
- Fokusera på din andning och ta flera lugna, djupa andetag efter varandra.
- Se till att få frisk luft. Gå utomhus och andas in och ut i lugnt och jämnt tempo i cirka tio minuter.
- Skapa distraktioner för dig själv så att du hindras från att tänka på ditt illamående. Det kanske hjälper att sätta på någon lugnande musik som du gillar?

Vi finns för dig

Fortsätter dina problem med illamående eller sväljsvårigheter? [Kontakta](#) oss! Våra dietister hjälper dig gärna.

Vill du ha fler tips?

Testa QR-koden nedan.



Tips för att komma ihåg att ta sina multivitaminer

7

Multivitaminet ger bara full effekt om du tar det varje dag. Det är därför det är så viktigt med en fast rutin. De här tipsen kan hjälpa dig att inte glömma bort ditt viktiga tillskott.

- Välj en fast tid varje dag då du tar ditt multivitamin. En bra tid är vid frukost, lunch eller innan läggdags.
- Ha multivitaminerna framme och väl synliga så att du ser dem varje dag.
- Och ha alltid med dig multivitaminer i väskan. Då finns de alltid där när du är på språng eller reser bort.
- Ställ in ett larm på din telefon. Då får du en påminnelse varje dag när det är dags att ta multivitaminet.
- Det finns också flera appar som har praktiska påminnelsefunktioner.
- Eller varför inte ha en lapp på kylskåpet med en påminnelse?
- Många gillar att använda en fysisk kalender eller dagbok och bocka av att de har tagit sitt multivitamin.

**Today is your
opportunity
to build the
tomorrow that
you want**

Smarta tips och råd från konsumenter

✓ Håll dig till rutiner

En vana blir bara en vana om du upprepar den. Så håll dig till din rutin och kom ihåg varför du gör det: du vill ha ett hälsosamt liv och en frisk kropp!

✓ Visualisera dina mål

Ha dina mål så tydligt framför dig att det känns som om du redan har uppnått dem. Och lev i enlighet med dina mål. Det är på det sättet som elitidrottare lyckas prestera på topp!

✓ Var medveten om resan

Det tar tid att skaffa sig nya vanor, det är en process. Var stolt över varje steg du tar, även om du inte har nått slutresultatet ännu. Du kanske bara har tagit multivitaminer tre dagar i rad, men det är ändå framsteg.

✓ Belöna dig själv

Har du tagit dina multivitaminer i en eller kanske två veckor utan paus? Bra gjort! Belöna dig själv med ett härligt magasin, ett varmt bad eller något annat som gör dig glad. Fortsätt så här så att ditt näringstillskott blir något som ingår i din vardag.

Har du tips? Dela det med oss!

Har du egna tips på vad man kan göra? Vad hjälper dig att inte bli illamående eller att inte glömma dina multivitaminer? Dela det med oss! Tillsammans kan vi hjälpa ännu fler.

Kontakta oss

8

FitForMe – För ett balanserat nytt liv

Din hälsa är viktig för FitForMe. Därför ser vi till att våra produkter håller högsta kvalitet, och vi hjälper dig gärna på din hälsoresa.

Ett team av dietister redo att svara på dina frågor

Både före och efter din operation kan du alltid ställa frågor om näring, hälsa och multivitaminer. Du kanske har något som du vill dela med dig av eller prata om, det är ju så mycket att tänka på när det gäller en viktminskningsoperation. Våra dietister är specialiserade på viktminskningskirurgi och finns här för dig.

- Ring oss: [031-333 44 33](tel:031-3334433)
(Måndag till fredag 8.30–11.30)
- Boka ett gratis samtal med en [dietist](#)
- Anslut via sociala medier:
 -  facebook.com/FitForMenorden
 -  instagram.com/Fitforme_Norden



Vi hjälper dig gärna

Jag har för mycket på lager

Oj, du har glömt dina multivitaminer lite oftare på sistone. Du har byggt upp ett (litet) lager samtidigt som nästa order snart är på väg. Vad kan du göra?

Inga problem. Logga in på ditt konto hos FitForMe och skjut upp nästa order. Du kan alltid ha koll på dina ordrar.

Gå till [mitt FitForMe](#)

Har du testat vitaminer i form av tuggtabletter?

Tycker du fortfarande att det är svårt att svälja kapslar? Testa i så fall WLS Optimum, en tuggtablett anpassad för gastric sleeve, eller WLS Forte som är anpassad för gastric bypass. Det räcker med en enda tuggtablett kombinerad med en Ferro-tablett för att få i sig rätt mängd vitaminer och mineraler.

Kontakta oss [här](#), vi hjälper dig gärna.

Mer inspiration

På fitforme.com/se hittar du allt du behöver veta om att leva hälsosamt och balanserat. Med inspirerande bloggar, personliga berättelser och recept stöttar vi dig gärna på din nya hälsosamma resa.

Du vill väl inte missa något?

Vårt inspirationsmejl ger dig den senaste informationen, fina erbjudanden och värdefulla tips. Connecta med oss på sociala medier för att inte missa något!

 facebook.com/FitForMenorden

 instagram.com/Fitforme_Norden



Näringstillskott – en del av ditt liv

Vad har du lärt dig om näringstillskott, och hur känns det att ta det? Skriv ner dina tankar så kan du också göra förändringar efter behov. Fyll i schemat på nästa sida.

fitforme

