

fitforme



FITFORME VEILEDNING

Veiledning for et enkelt vitamininntak

Med verdifulle tips fra kundene

EAT
SLEEP
TAKE
REPEAT

Nå går vi i gang!

Du får denne veiledningen ettersom du har gjennomgått eller er i ferd med å gjennomgå en slankeoperasjon. **Et modig skritt som du skal være veldig stolt av!**

Det er ingen enkel sak å gjennomgå en slankeoperasjon, det er noe som vil påvirke resten av livet ditt. Det kan være starten på en ny, sunn versjon av deg selv. Men alt starter først etter operasjonen. Du må spise sunt og trene hver dag, og du trenger multivitaminer for å holde deg i form.



Det kan ta litt tid å bli vant til å ta multivitaminer hver dag, og det er noe du må fortsette med resten av livet. Denne veiledningen er ment å hjelpe deg på veien til en regelmessig, god rutine for kosttilskuddene dine. En god rutine lar deg fokusere på andre ting mens du fortsetter å jobbe med helsen din.

Innhold:

• Hvorfor trenger jeg multivitaminer?	5
• Hva skjer hvis jeg ikke tar multivitaminer?	8
• Hvordan fungerer opptaket av vitaminer og mineraler?	10
• Multivitaminer som gjør en forskjell	13
• Tips for vitaminrutine	15
• Hva man kan gjøre med kvalme	18
• Tips for å huske å ta multivitaminer	21
• Kontakt oss	24
• Mer inspirasjon	26
• Kosttilskudd – en del av livet ditt	27

Hvorfor trenger jeg multivitaminer?

Det var en grunn til at du valgte å gjennomføre en slankeoperasjon – du ønsker å bli friskere og sunnere og bli kvitt plagene som er forbundet med overvekten din én gang for alle. Du vil ha ny energi og føle deg bra. For å komme dit trenger du vitaminer og mineraler. Du kan kalle vitaminer og mineraler for heltene som holder deg på rett spor.

En slankeoperasjon reduserer størrelsen på organer i kroppen din. Du kan bare spise mindre porsjoner, og du kan bli intolerant mot visse matvarer. Som et resultat av dette får du ikke i deg nok vitaminer og mineraler. Etter operasjonen kan ikke kroppen lenger absorbere like mange næringsstoffer, og det vil fortsette å være slik ettersom [fordøyelsessystemet](#) har endret seg permanent. Det er ingenting du kan gjøre med det, bortsett fra å ta multivitaminer hver dag.



Aktivt opptakt av næringsstoffer med et intakt fordøyelsessystem

Næringsstoffer som tas opp i den første delen av tynntarmen:

- kalsium •
- magnesium •
- jern •
- kobber •
- B1, B2, B3 •
- B8, B9/ B11 •
- A, D, E, K •

Næringsstoffer som tas opp i midten av tynntarmen

- B1, B2, B3, B5
- B6, B8
- B9/ B11
- C, A, D, E, K
- kalsium
- magnesium
- jern
- sink
- krom
- mangan
- molybden

Næringsstoffer som tas opp i den nederste delen av tynntarmen:

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



Aktivt opptak av næringsstoffer etter Gastric Sleeve

Næringsstoffer som tas opp i den første delen av tynntarmen:

kalsium •
magnesium •
jern •
kobber •
B1, B2, B3 •
B8, B9/ B11 •
A, D, E, K •

• B1, B2, B3, B5
• B6, B8
• B9/ B11
• C, A, D, E, K
• kalsium
• magnesium
• jern
• sink
• krom
• mangan
• molybden

Næringsstoffer som tas opp i midten av tynntarmen

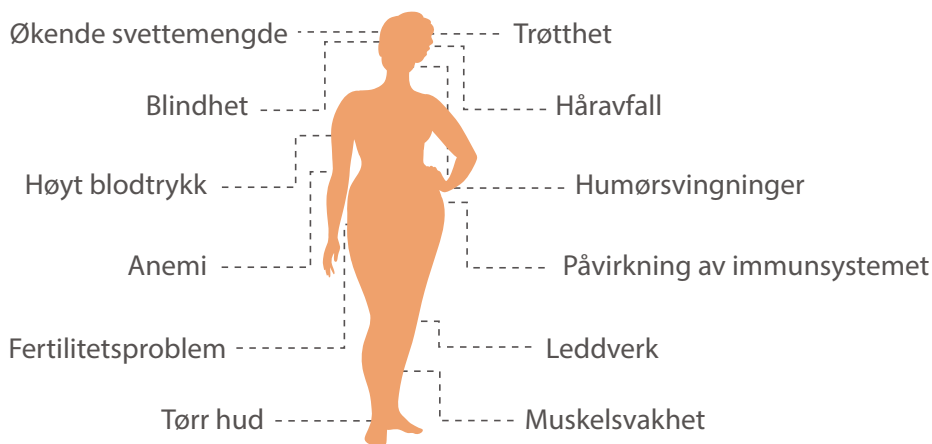
Næringsstoffer som tas opp i den nederste delen av tynntarmen:

C, D, K •
B9/B11, B12 •
magnesium •



Hva skjer hvis jeg ikke tar multivitaminer?

Etter fedmekirurgi er det høy risiko for vitamin- og mineralmangel, selv om du spiser, trener og lever sunt. Mangel på ulike næringsstoffer kan forårsake mange forskjellige symptomer som kan være både alvorlige og vedvarende. Det kan være alt fra tretthet og lav energi til humørsvingninger og dårlig kvalitet på hud og hår. Det kan også være høyt blodtrykk og fertilitetsproblemer. På lang sikt kan næringsmangler til og med forårsake varig skade på nerve- og immunsystemet.



Man merker ikke alltid en mangel med det samme, og den kan ofte være vanskelig å definere. Jo lenger du lider av næringsmangel, jo vanskeligere kan det være å rette opp og reparere skaden. Derfor er regelmessige blodprøver så viktige.

Forebygging er mye bedre enn å prøve å kurere. Vent derfor ikke til du får symptomer, og sørg for at du tar riktige multivitaminer. Fortsett deretter med å ta dem hver dag for resten av livet. På denne måten bidrar du til god helse, og du vil være sterk og holde deg i form.

“Jeg begynte umiddelbart å ta vitamintabletten min hver kveld ved sengetid. På den måten har det blitt en rutine, og jeg glemmer aldri å ta den!”

– Kirsten Nickels”



Hvordan fungerer opptaket av vitaminer og mineraler?

3

Kroppen tar opp vitaminer og mineraler fra maten du spiser, for eksempel frukt, grønnsaker, kjøtt, korn, nøtter og meieriprodukter. Etter operasjonen får du i deg mindre næring og derav altså ikke nok vitaminer og mineraler.



Bildet nedenfor viser hvordan vitaminer og mineraler absorberes hos en person med et intakt fordøyelsessystem. Men på grunn av operasjonen fungerer kroppen din annerledes. Fordøyelseskanalen din har endret seg, og noen ganger har tarmene blitt plassert på en annerledes måte (se bilde). Du produserer svært lite magesyre og IF (et protein produsert i magesekkveggen), eller til og med ikke noe i det hele tatt. Alt i alt gjør dette at du absorberer næringsstoffer dårligere.

Kontroll av blodverdier

Blodverdiene dine gir en indikasjon på kroppens nivåer av vitaminer og mineraler. Det er derfor det er så viktig å holde øye med blodverdiene dine. Da får du ikke bare vite om du lider av noen mangler, blodverdiene dine viser også om multivitaminene gjør jobben sin.

Vitaminer og mineraler spiller en viktig rolle for helsen din. Vil du lære mer om hvordan vitaminer og mineraler fungerer i kroppen? Finn ut hva de gjør for deg [her](#).



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

Multivitaminer som gjør en forskjell

FitForMes multivitaminer er spesielt utviklet for din type fedmekirurgi. Vitaminene er vitenskapelig utviklet og gitt i tilpassede doser og proporsjoner. Det gjør at du kan holde deg frisk og balansert hver dag.

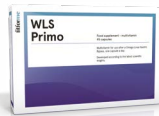
Multivitaminerne for ulike typer kirurgi



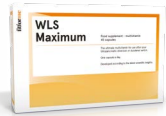
Gastric Sleeve



Gastric Bypass



Mini gastric bypass
(singel-anastomos
gastric bypass)



Biliopancreatisk
avledning / duodenal
switch



Hvorfor velge multivitaminer fra FitForMe?

FitForMe utvikler multivitaminer sammen med leger og sykehus som spesialiserer seg på fedmekirurgi. Multivitaminene våre er nøyte tilpasset behovene som oppstår etter din type operasjon. På denne måten får du i deg rett mengde – ikke for mye og ikke for lite.



**Vitenskapelig
bevist**



**Personlig
rådgivning og
støtte**



**Tilpasset for din
operasjon**



**Bare én kapsel
om dagen**



**Gratis
hjemlevering**

Vi har brukt vitenskapelig forskning i over 10 år og fortsetter hele tiden med å forbedre multivitaminene våre. Vi sørger for at produktene våre er trygge, pålitelige og holder det de lover.



Tips for vitaminrutine

Et multivitamin er bare effektivt hvis det tas hver dag. Men hva om du har problemer med å ta multivitaminer eller medisiner? Du er ikke alene om det. Mange mennesker har problemer med å svelge tabletter eller kapsler. Det er vanligvis ingen medisinsk årsak til det, og det har ingenting med selve tabletten eller kapselen å gjøre. Men det er veldig irriterende, spesielt ettersom det er så viktig å ta multivitaminer hver dag. Følgende trinn og tips kan hjelpe!

Trinn for trinn

- 1 Sett deg ved et bord og ha et glass med noe å drikke klart, for eksempel vann, sukkerfri saft eller en kopp grønn te.
- 2 Drikk en liten slurk og svelg sakte.
- 3 Trykk kapselen eller jerntabletten (Ferro) ut av pakningen.

- 4 Fukt kapselen eller tabletten med litt vann fra springen. Dette reduserer risikoen for at kapselen eller tabletten setter seg fast i halsen.
- 5 Plasser kapselen eller tabletten midt på tungen.
- 6 Ta en slurk til av drikken og senk haken mot brystet når du svelger kapselen. Ved å vippe hodet fremover og ikke bakover, blir det mer plass i halsen.
- 7 En annen metode: vipp hodet fremover. Bit sammen kinntennene og trykk tungen mot fortennene slik at kapselen presses mot ganen. Svelg deretter drikken med kapselen eller tabletten.

Bra å vite: Ikke ta multivitamin eller Ferro-tabletten med meieriprodukter, for eksempel melk, yoghurt, cottage cheese eller drikkeyoghurt. Meieriprodukter inneholder kalsium, og kalsium svekker din evne til å absorbere jern. Men en liten mengde kalsium, som melk i kaffen, er ikke noe problem.

Viktige tips:

- Ta kapselen eller tyggetabletten under eller umiddelbart etter et måltid. Innen du legger deg er også en bra tid, det viktigste er at du har mat i magen.
- Bestem deg for en fast tid du skal ta multivitaminet ditt. Sørg for fred og ro rundt deg. Sett deg ned og ikke ha det travelt.
- Husk å ikke ta multivitamin samtidig som meieriprodukter eller kalsiumtilskudd. Sørg for at det har gått minst to timer mellom inntak av multivitamin og inntak meieriprodukter eller kalsiumtilskudd.
- Synes du det er vanskelig å svelge kapsler, eller føler du ubehag etterpå? Velg da et multivitamin i form av en tyggetablett.*
- Tar du allerede en tyggetablett? Da kan du ta Ferro-tabletten først og deretter tyggetabletten for å få en frisk smak i munnen.
- Fungerer ikke tyggetabletten for deg? Ta i så fall en kapsel, åpne den og hell ut innholdet (pulveret). Bland pulveret med litt sukkerfri eplemos, blandet frukt eller annen sukkerfri flytende mat.

*Det er kun WLS Forte og WLS Optimum som er tilgjengelige som tyggetabletter.

Vil du ha flere tips? Gå til [denne bloggen](#).

Visste du at ...

vi også får tips fra kundene våre? Vi er veldig takknemlige for dette, da det hjelper oss med å finne løsninger. Og hva er vel bedre enn smarte tips og råd fra eksperter med erfaring?

Hva man kan gjøre med kvalme

Dessverre kan du føle deg kvalm etter å ha tatt multivitamin. Hva er grunnen til det? Noen ganger er magen, spiserøret og tynntarmen fortsatt følsomme etter operasjonen. Og måten du tar multivitaminet på kan også påvirke. En annen mulig årsak er den høye dosen av vitaminer og mineraler. Våre multivitaminer og Ferro-tabletter inneholder mye jern, og jern er svært viktig for et bredt spekter av funksjoner i kroppen. Men jern har en tendens til å irritere magesekkveggen, og etter en slankeoperasjon kan det forårsake kvalme.

Her er noen tips for å redusere risikoen for kvalme:

- Ta multivitaminet under eller etter et måltid. Det er bra ettersom de fettløselige vitaminene i multivitaminet trenger fett fra maten for å bli absorbert av kroppen på best mulig måte. I tillegg reduserer en full mage risikoen for kvalme.
- Ta multivitaminet før du går og legger deg. Når man sover, føler man ingen kvalme.
- Kapselen er lettere å svelge med litt væske. Uten væske kan kapselen sette seg fast og ikke gli ned i halsen ordentlig, noe som kan føles litt ubehagelig.
- Å drikke en kopp med varm drikke før måltider, for eksempel kamillete eller kyllingbuljong, motvirker kvalme.
- Et tips fra en forbruker: Spis noen rosiner (maks seks stykker) etter å ha tatt kapselen.

- Fersk ingefær har en beroligende effekt på magen og fordøyelsen. Skrell ingefæren med en potetskreller og skjær av en bit. Spis den rå, eller hvorfor ikke lage ingefærte?

DET ER LETT Å LAGE EGEN INGEFÆRTE.

Du trenger: vann, fersk ingefær og sitron og eventuelt honning eller stevia for litt sødme.

Slik gjør du: Kok opp vann og skjær opp noen skiver fersk, skrelt ingefær samt sitronskiver. Legg ingefæren og sitronskivene i vannet. La det stå og trekke i fem minutter. Det kan være godt å søte teen med litt honning eller stevia. Ingefærte holder seg godt i kjøleskapet, og hvis du har en kanne klar, er det bare å varme opp ved behov. Eller hvorfor ikke prøve den kald med noen isbiter – frisk og velsmakende!



Ingefær er en tropisk urt, og den smakfulle roten brukes blant annet **til å motvirke kvalme.**

Ingefær inneholder gingerol, en flyktig olje som midlertidig kan blokkere signalene mellom magen og den delen av hjernen som kontrollerer kvalme.

Flere tips mot kvalme

- Spis små mengder, tygg tilstrekkelig og unngå å spise og drikke samtidig.
- Fokuser på pusten din og ta flere rolige, dype åndedrag etter hverandre.
- Sørg for at du får litt frisk luft. Gå ut og pust inn og ut i et jevnt tempo i omtrent ti minutter.
- Skap distraksjoner for deg selv slik at du blir forhindret fra å tenke på kvalmen din. Kanskje det hjelper å sette på litt beroligende musikk som du liker?

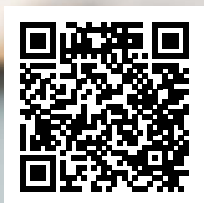
Vi er her for deg

Har du fortsatt problemer med kvalme eller svelgeproblemer?

[Kontakt](#) oss! Våre kostholdseksperter hjelper deg gjerne.

Vil du ha flere tips?

Test QR-koden nedenfor.



Tips for å huske å ta multivitaminer

7

Multivitaminet gir bare full effekt hvis du tar det hver dag. Det er derfor det er så viktig å ha en regelmessig rutine. Disse tipsene kan hjelpe deg så du ikke glemmer å ta det viktige tilskuddet ditt.

- Velg et bestemt tidspunkt hver dag for når du skal ta multivitaminet ditt. En bra tid er til frokost, lunsj eller før sengetid.
- Ha multivitaminer framme og godt synlig, slik at du kan se dem hver dag.
- Og ha alltid med deg multivitaminer i vesken. Da har du de alltid tilgjengelig når du er på farten eller reiser bort.
- Still inn alarmen på telefonen din. Da får du en påminnelse hver dag når det er på tide å ta multivitaminet.
- Det finnes også flere apper som har praktiske påminnelsesfunksjoner.
- Eller hvorfor ikke henge en lapp på kjøleskapet med en påminnelse?
- Mange liker å bruke en fysisk kalender eller dagbok for å registrere at de har tatt multivitaminet sitt.

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

Smarte tips og råd fra forbrukere

✓ Hold deg til rutiner

En vane blir bare en vane hvis du gjentar den. Så hold deg til rutinen din og husk hvorfor du gjør det: du vil ha et sunt liv og en frisk kropp!

✓ Visualiser målene dine

Ha målene dine så klart for deg at det føles som om du allerede har oppnådd dem. Og lev i henhold til målene dine. Det er slik eliteutøvere presterer på sitt beste!

✓ Ha fokus på reisen

Det tar tid å utvikle nye vaner, det er en prosess. Vær stolt av hvert skritt du tar, selv om du ikke har nådd sluttresultatet ennå. Du har kanskje bare tatt multivitaminer tre dager på rad, men det er allikevel en fremgang.

✓ Belønn deg selv

Har du tatt multivitaminer i en eller to uker uten pause? Godt jobbet! Belønn deg selv med et herlig magasin, et varmt bad eller noe annet som gjør deg glad. Fortsett på denne måte slik at kosttilskuddet ditt blir noe som er en del av hverdagen din.

Har du tips? Del de med oss!

Har du egne tips til hva man kan gjøre? Hva gjør du får å unngå å bli kvalm eller for å ikke glemme å ta multivitaminer? Del de med oss! Sammen kan vi hjelpe enda flere.

Kontakt oss

8

FitForMe – For et balansert nytt liv

Helsen din er viktig for FitForMe. Derfor sørger vi for at produktene våre er av høyeste kvalitet, og vi hjelper deg gjerne på helsereisen.

Et team av kostholdseksperter er klare til å svare på spørsmålene dine

Du kan alltid stille spørsmål om ernæring, helse og multivitaminer, både før og etter operasjonen. Du har kanskje noe du vil dele eller snakke om, det er jo så mye å tenke på når det gjelder en slankeoperasjon. Kostholdsekspertene våre er spesialister på fedmekirurgi og er her for deg.

- Ring oss: [+46 31 333 44 33](tel:+46313334433)
(Helgefrie hverdager 8.30–11.30)
- [Bestill](#) en gratis konsultasjon med en kostholdsekspert
- Samhandle med oss via sosiale medier:
 -  facebook.com/FitForMenorden
 -  instagram.com/Fitforme_Norden



Vi hjelper deg gjerne

Jeg har for mye på lager

Oj, du har glemt multivitaminene dine i det siste. Du har bygget opp et (lite) lager samtidig som den neste bestillingen din snart er på vei. Hva kan du gjøre?

Ikke noe problem. Logg inn på din FitForMe-konto og utsett den neste bestillingen din. Du kan alltid holde oversikt over bestillingene dine her.

Gå til [My FitForMe](#)

Har du prøvd vitaminer i form av tyggetabletter?

Synes du fortsatt det er vanskelig å svelge kapsler? I så fall kan du prøve WLS Optimum, en tyggetablett tilpasset gastric sleeve, eller WLS Forte tilpasset gastric bypass. En enkelt tyggetablett kombinert med en Ferro-tablett er nok for å få i seg riktig mengde vitaminer og mineraler.

Kontakt oss [her](#), vi hjelper deg gjerne.

Mer inspirasjon

På fitforme.com/no finner du alt du trenger å vite om å leve sunt og balansert. Med inspirerende blogger, personlige historier og oppskrifter støtter vi deg gjerne på din nye, sunne reise.

Du vil vel ikke gå glipp av noe?

Vår inspirasjon e-post gir deg den nyeste informasjonen, gode tilbud og verdifulle tips. Kom i kontakt med oss på sosiale medier slik at du ikke går glipp av noe!

 facebook.com/FitForMenorden

 instagram.com/Fitforme_Norden



Kosttilskudd – en del av livet ditt

Hva har du lært om kosttilskudd, og hvordan føles det å ta det? Skriv ned tankene dine så kan du gjøre endringer etter behov. Fyll ut timeplanen på neste side.

Kosttilskudd – en del av livet ditt



fitforme

[illegible]