



FITFORME GUIDE

Dé gids voor een makkelijke vitamine inname

Met waardevolle tips van klanten

EAT
SLEEP
TAKE
REPEAT

Let's get started

Je ontvangt deze gids omdat je een maagverkleining hebt gehad of binnenkort geopereerd wordt. **Een moedige stap waar je ontzettend trots op mag zijn!**

Toch is een maagverkleining niet niks. Het heeft impact en verandert je leven voorgoed. En de reis naar een nieuwe, gezonde versie van jezelf? Die begint pas écht na de operatie. Zo heb je dagelijks gezonde voeding en voldoende beweging nodig. En multivitaminen om fit en in balans te blijven.



Elke dag multivitaminen slikken, de rest van je leven, kan even wennen zijn. Deze gids is voor jou om je hierbij te helpen. Zodat de inname een vaste, eenvoudige routine wordt. En jij je kunt richten op de fijne dingen terwijl je aan je gezondheid werkt.

In deze gids:

• Waarom heb ik multivitaminen nodig?	5
• Wat gebeurt er als ik geen multivitaminen neem?	8
• Hoe werkt de opname van vitaminen en mineralen?	10
• Multivitaminen die het verschil maken	13
• Tips voor een makkelijke inname	15
• Wat te doen bij misselijkheid	18
• Tips om je multivitaminen niet meer te vergeten	21
• Hoe je ons kunt bereiken	24
• Meer inspiratie	26
• Inzicht in je inname	27

Waarom heb ik multivitaminen nodig?

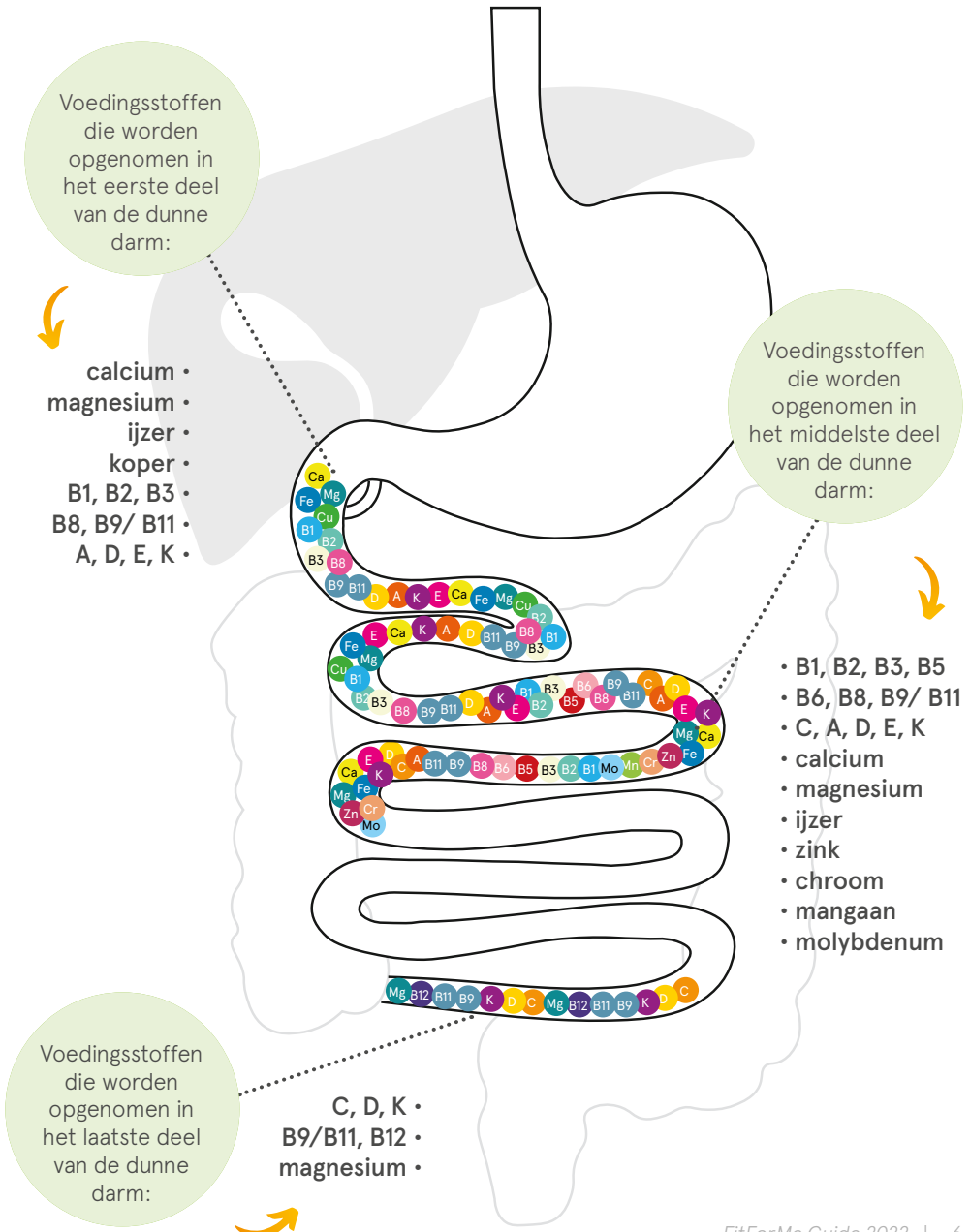
1

Je hebt niet voor niets voor een maagverkleining gekozen. Omdat je gezonder wilt worden en helemaal klaar bent met vervelende klachten. Omdat je je zó graag energiek en goed wilt voelen. Daarvoor heb je ook vitaminen en mineralen nodig. Want vitaminen en mineralen zijn de helden die je in balans houden.

Na een maagverkleining mis je delen van organen. Je eet nog maar kleine porties en soms kun je niet alle voeding meer verdragen. Daardoor krijg je te weinig vitaminen en mineralen binnen. Ook neemt je lichaam door de operatie minder voedingsstoffen op. Omdat je [spijsverteringsstelsel](#) voorgoed is veranderd blijft dat zo. Daar is niets aan doen behalve elke dag multivitaminen nemen.



De actieve opname van voedingsstoffen bij een intact spijsverteringsstelsel



De actieve opname van voedingsstoffen na een maagverkleining (Gastric Bypass)

Voedingsstoffen die worden opgenomen in het eerste deel van de dunne darm:

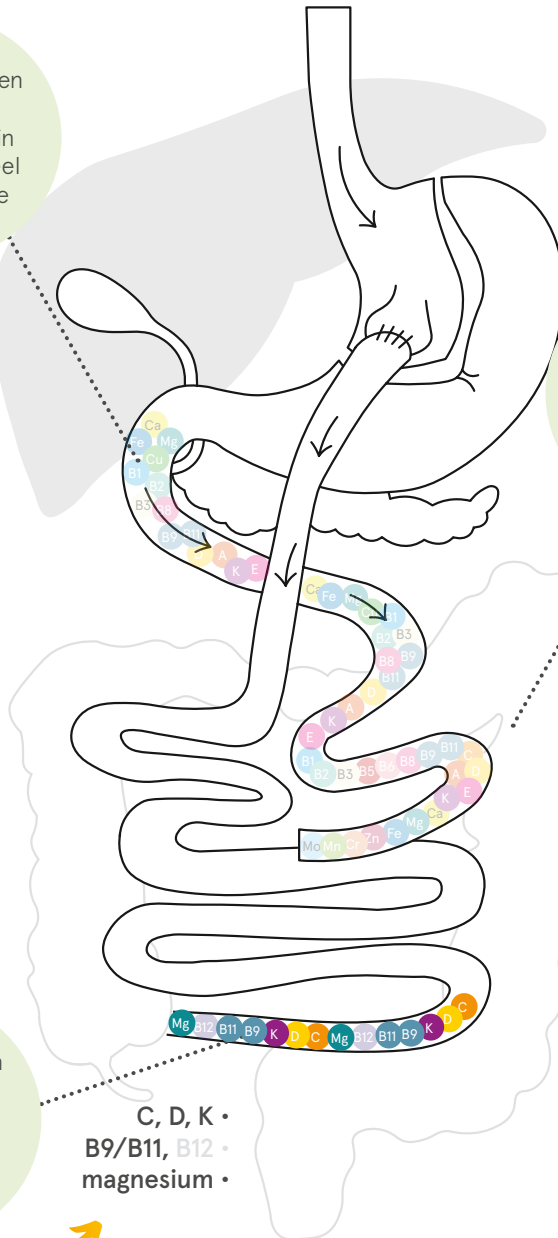
- calcium •
- magnesium •
- ijzer •
- koper •
- B1, B2, B3 •
- B8, B9/ B11 •
- A, D, E, K •

Voedingsstoffen die worden opgenomen in het middelste deel van de dunne darm:

- B1, B2, B3, B5
- B6, B8, B9/ B11
- C, A, D, E, K
- calcium
- magnesium
- ijzer
- zink
- chroom
- mangaan
- molybdenum

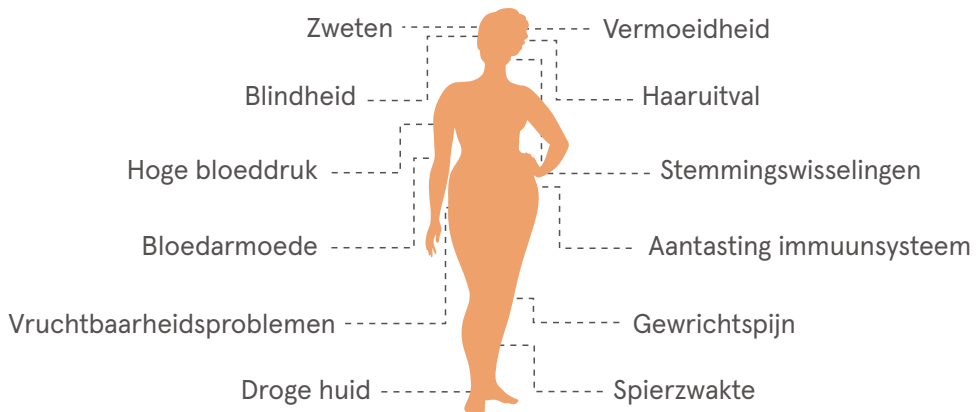
Voedingsstoffen die worden opgenomen in het laatste deel van de dunne darm:

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



Wat gebeurt er als ik geen multivitaminen neem?

Na een maagverkleining is de kans op vitamine- en mineralentekorten groot. Ook als je gezond eet, beweegt en leeft. Een tekort veroorzaakt allerlei klachten, die ernstig en blijvend kunnen zijn. Van vermoeidheid en weinig energie tot stemmingswisselingen en huid- en haar klachten. Het kan ook leiden tot een hoge bloeddruk en vruchtbaarheidsproblemen. Op lange termijn kan een tekort zelfs blijvende schade aanrichten aan je zenuwstelsel en afweersysteem.



Een tekort merk je niet altijd direct en is vaak lastig te herkennen. Hoe langer het duurt, hoe ingewikkelder het kan zijn om het tekort aan te vullen en de schade te herstellen. Daarom zijn regelmatige bloedonderzoeken zo waardevol.

Voorkomen is écht beter dan genezen. Wacht niet totdat je klachten krijgt en neem uit voorzorg de juiste multivitaminen. Blijf ze elke dag gebruiken, de rest van je leven. Zo ondersteun je jouw gezondheid en blijf je fit en sterk.

“Ik heb vanaf het begin mijn vitaminepil elke avond voor het slapengaan ingenomen. Zo is het een vaste routine geworden en vergeet ik ze eigenlijk nooit!”

- Kirsten Nikkels



Hoe werkt de opname van vitaminen en mineralen?

3

Je lichaam neemt vitaminen en mineralen op uit voeding. Ze zitten bijvoorbeeld in fruit, groenten, vlees, granen, noten en zuivelproducten. Door de operatie krijg je dus minder voeding en daardoor onvoldoende vitaminen en mineralen binnen.



EIWITTEN



VEZELS



VETTEN



KOOLHYDRATEN

[Hier](#) zie je waar vitaminen en mineralen normaal gesproken worden opgenomen. Door de operatie werkt jouw lichaam anders dan bij mensen met een intact spijsverteringsstelsel. Je spijsverteringskanaal is aangepast en soms zijn je darmen omgeleid ([zie hier](#)). Ook maak je geen of weinig maagzuur en intrinsieke factor (eiwit dat geproduceerd wordt in de maagwand) meer aan. Dat zorgt er allemaal voor dat je voedingsstoffen minder goed opneemt.

Bloedwaarden check-ups

Je bloedwaarden geven een indicatie van de voorraad vitamines en mineralen in je lichaam. Daarom is het checken van je bloedwaarden zo belangrijk. Zo weet je niet alleen of je tekorten hebt. Bloedwaarden check-ups bevestigen ook of multivitaminen hun werk doen.

Vitaminen en mineralen dragen allemaal hun steentje bij om je gezond te houden. Meer weten over hoe vitamines en mineralen in je lichaam werken? Ontdek [hier](#) wat ze voor je doen.



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

Multivitaminen die het verschil maken

4

De multivitaminen van FitForMe zijn speciaal ontwikkeld voor jouw type maagverkleining. Wetenschappelijk onderbouwd, in een specifieke dosering en verhouding samengesteld. Om elke dag fit en in evenwicht te blijven.

Onze multivitaminen voor de verschillende operaties



Gastric Sleeve



Gastric Bypass



Mini Gastric Bypass
/ One Anastomosis
Gastric Bypass



Biliopancreatische
Diversie/-Duodenale
Switch



Waarom multivitaminen van FitForMe?

FitForMe ontwikkelt multivitaminen samen met artsen en ziekenhuizen die gespecialiseerd zijn in maagverkleiningen. Onze multivitaminen zijn precies afgestemd op wat jij nodig hebt na je operatie. Zo krijg je precies de juiste hoeveelheden binnen. Niet te weinig, maar ook niet te veel.



**Wetenschappelijk
onderbouwd**



**Gratis persoonlijk
advies**



**Afgestemd op
jouw operatie**



**Slechts 1 capsule
per dag**



**Gratis bezorgd
tot op je deurmat**

Omdat we al meer dan 10 jaar gebruik maken van wetenschappelijk onderzoek, kunnen we onze multivitaminen blijven verbeteren. Zo zorgen we dat ze veilig en verantwoord zijn en doen wat ze beloven.



Tips voor een makkelijke inname

Een multivitamine werkt pas als je 'm dagelijks neemt. Maar hoe doe je dat als je moeite hebt met de inname van multivitaminen of medicijnen? Weet allereerst dat je niet de enige bent. Veel mensen ervaren slikklachten. Meestal is er geen medische oorzaak en heeft het niets te maken met de capsule of tablet. Toch is het heel vervelend. Juist omdat het essentieel is om elke dag multivitaminen in te nemen. De volgende stappen en tips gaan je helpen!

Stappenplan

- 1 Ga rechtop aan tafel zitten met een glas drinken. Bijvoorbeeld water, eventueel aangelengd met suikervrije siroop, of een kop groene thee.
- 2 Neem eerst een slokje drinken en slik dit rustig door.
- 3 Druk de capsule of ijzertablet (Ferro) uit de verpakking.

- 4 Bevochtig de capsule of tablet met een beetje water uit de kraan. Zo kan de buitenkant van de capsule of tablet niet vastplakken of blijven steken in je keel.
- 5 Leg de capsule of tablet op het midden van je tong.
- 6 Neem weer een slokje drinken en beweeg je kin richting je borst als je de capsule doorslikt. Door naar voren te buigen en niet naar achter maak je meer ruimte in de keel.
- 7 Een andere methode: buig je hoofd naar voren. Zet je kiezen op elkaar en duw je tong tegen je voortanden. De capsule drukt nu tegen je gehemelte. Slik vervolgens de vloeistof en de capsule of tablet door.

Goed om te weten: Neem de multivitamine of Ferro tablet niet in met zuivel. Dus niet met melk, yoghurt, kwark of drinkyoghurt. In zuivel zit calcium en door calcium neem je ijzer niet goed op. Een klein beetje zuivel, zoals melk in de koffie, is geen probleem.

Belangrijke tips:

- Neem de capsule of kauwtablet in tijdens of direct na de maaltijd. Voor het slapengaan mag ook. Zolang je maar voeding in je maag hebt.
- Creëer een vast moment van rust als je de multivitamine inneemt. Zorg voor een rustige omgeving. Ga aan tafel zitten en zorg dat er geen haast bij is.
- Neem de multivitamine niet tegelijk met zuivelproducten en calciumsupplementen. Zorg dat er minimaal 2 uur zit tussen de inname van de multivitamine, calcium en zuivel.
- Blijf je het lastig vinden om capsules door te slikken? Of valt de capsule niet lekker? Kies dan voor een kauwvitamine*.
- Gebruik je de kauwvitamine? Neem eerst het Ferro tabletje en daarna de kauwvitamine voor een frisse smaak.
- Werkt een kauwvitamine niet? Maak dan de capsule open en neem de inhoud (poeder) in. Meng de inhoud met een hapje suikervrije appelmoes, geprakt fruit of ander suikervrij vloeibaar eten.

*Alleen WLS Forte en WLS Optimum zijn verkrijgbaar als kauwvitamine.
Meer inname tips lezen? Ga naar [deze blog](#).

Wist je dat...

We ook inname tips ontvangen van klanten? Daar zijn we ontzettend blij mee, want zo kunnen we met elkaar nog meer mensen helpen. En zeg nu zelf... wat er is beter dan tips en tricks van ervaringsdeskundigen?

Wat te doen bij misselijkheid

Helaas komt misselijkheid na het innemen van een multivitamine voor. Hoe dat kan? Soms zijn je maag, slokdarm en dunne darm nog gevoelig na de operatie. Ook de manier waarop je de multivitamine inneemt kan invloed hebben. Een andere mogelijke oorzaak is de hoge dosering vitaminen en mineralen. Zo zit er een hoge dosering ijzer in onze multivitaminen en Ferro tabletten. IJzer heb je hard nodig voor allerlei belangrijke processen in je lichaam. Alleen kan ijzer de maagwand licht irriteren. Na een maagverkleining kan dit een misselijk gevoel veroorzaken.

Met deze tips houd je de kans op misselijkheid klein:

- Neem de multivitamine in tijdens of nadat je iets gegeten hebt. De vetoplosbare vitaminen die in de multivitamine zitten, hebben namelijk een beetje vet uit voedsel nodig. Dat zorgt voor de beste opname. Bovendien verkleint een volle maag de kans op misselijkheid.
- Neem de multivitamine in voor het slapengaan. Als je slaapt heb je geen last van een misselijk gevoel.
- De capsule slik je het beste door met een slokje drinken. Zonder vocht kan de capsule blijven vastplakken en niet goed doorglijden in de keel. Dat geeft een vervelend gevoel.
- Een warm drankje voor de maaltijd, zoals munt- of kamillethee of kippenbouillon, helpt tegen misselijkheid.

- Een tip van een klant: eet een paar (max. 6) rozijntjes na de capsule.
- Verse gember heeft een kalmerende werking op de maag en spijsvertering. Snijd een stukje af en schil de buitenkant met een aardappelschilmesje. Eet zo op of maak gemberthee.

ZELF GEMBERTHEE MAKEN

Dit heb je nodig: water, verse gember, citroen of stevia naar smaak.

Zo maak je het: Kook het water en snijd een paar plakjes verse gember. Voeg de gember en een schijfje citroen toe aan het water. Laat 5 minuten trekken. Breng eventueel op smaak met honing of stevia. Wist je dat je gemberthee makkelijk in de koelkast bewaart? Je hoeft het dan alleen nog maar op te warmen. Of maak er met een paar ijsklontjes ijsthee van!



Gember is een wortelknol van de gemberplant en **staat bekend om het verhelpen van misselijkheid.**

Gember bevat namelijk **gingerol**. Deze stof zorgt ervoor dat het signaal tussen de maag en het 'braakcentrum' in de hersenen tijdelijk geblokkeerd wordt.

Extra tips bij misselijkheid

- Eet kleine hoeveelheden, kauw goed en eet en drink niet tegelijkertijd.
- Focus op je ademhaling en adem bewust een aantal keer diep in en uit.
- Zorg voor frisse lucht. Ga naar buiten en adem zo'n 10 minuten rustig in en uit.
- Zoek afleiding zodat je niet aan het misselijke gevoel denkt. Zet bijvoorbeeld rustgevende muziek op.

Laat ons je helpen

Blijf je misselijk of moeite houden met multivitaminen doorslikken? Neem gerust [contact](#) met ons op. Onze diëtisten denken graag met je mee.

Meer tips?

Check onderstaande QR-code.



Tips om je multivitaminen niet meer te vergeten

7

Een multivitamine heeft alleen effect als je 'm elke dag slikt. Daarom is een vaste routine zo belangrijk. Met deze tips weet je zeker dat je ze nooit meer vergeet.

- Kies een dagelijks vast moment om je multivitamine in te nemen. Bijvoorbeeld tijdens het ontbijt, lunch of voor het slapengaan.
- Leg de multivitaminen in het zicht zodat je ze elke dag ziet.
- Zorg dat je altijd multivitaminen in je tas hebt. Handig voor onderweg of wanneer je op vakantie gaat.
- Stel een dagelijks alarm in op je telefoon. Zo krijg je elke dag een herinnering als het tijd is om je multivitamine in te nemen.
- Gebruik een handige app als reminder. Denk aan Medicijn en Pil Herinnering, Pil-app of Medicijn Wekker.
- Of plak een briefje op de koelkast om je te herinneren aan de inname.
- Maak het visueel en gebruik een kalender of agenda om je multivitamine inname af te vinken.

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

Tips en tricks van klanten

✓ Houd vast aan routines

Een gewoonte wordt pas een gewoonte als je het herhaalt. Dus blijf vasthouden aan je routine en onthoudt waar je het voor doet: een gezond, fit leven en lijf!

✓ Visualiseer je doelen

Weet wat je doelen zijn en zie ze helder voor je alsof je ze al hebt bereikt. Leef volgens het doel dat je wilt bereiken. Zo behalen topsporters ook hun topprestaties!

✓ Wees je bewust van het proces

Het aanleren van nieuwe gewoontes kost tijd en is een proces. Wees trots op alle stappen die je zet, zelfs als je het eindresultaat nog niet hebt bereikt. Ook als je 3 dagen achter elkaar multivitaminen hebt genomen, boek je vooruitgang.

✓ Beloon jezelf

Heb je jouw multivitaminen 1 week of 2 weken zonder tussenpauzes ingenomen? Goed bezig! Beloon jezelf met een mooi tijdschrift, warm bad of iets anders wat je blij maakt. Blijf zo doorgaan zodat de inname een vast, dagelijks moment wordt.

Tips? Deel het met ons!

Heb je zelf een goede tip voor een makkelijke inname? Wat helpt jou bij misselijkheid of om je multivitaminen niet te vergeten? Deel het met ons! Zo kunnen we samen nog meer mensen helpen.

Hoe je ons kunt bereiken

FitForMe: For a balanced new you

Jouw gezondheid is voor FitForMe het allerbelangrijkste. Daarom zorgen we voor de hoogste kwaliteit en helpen we je graag op je gezonde reis.

Een team van diëtisten voor al je vragen

Zowel vóór als na je operatie kun je altijd vragen stellen over voeding, gezondheid en multivitaminen. Wil je gewoon even wat delen omdat er nu eenmaal veel op je afkomt rond een maagverkleining? Onze diëtisten zijn gespecialiseerd in maagverkleiningen en staan voor je klaar.

- Bel ons: [010 – 22 355 28](tel:010-2235528)
(maandag t/m vrijdag van 9.00 – 12.00 uur en 13.00 – 17.00 uur)
- Plan [hier](#) een gratis belafsprak
in met een diëtist
- Connect via social media:
 -  @FitForMe.nl
 -  @FitForMe_Nederland



Waar we je ook bij helpen

Ik heb te veel voorraad

Oeps, je bent de afgelopen tijd wat vaker je multivitaminen vergeten. Nu zit je met een (kleine) voorraad, maar je volgende bestelling is alweer bijna onderweg. Wat te doen?

Geen zorgen. Via Mijn FitForMe, je persoonlijke account, stel je eenvoudig je volgende bestelling uit. Zo houd je altijd controle over je bestellingen.

Ga naar [Mijn FitForMe](#)

Kauwvitamine uitproberen?

Blijf je moeite houden met het doorslikken van capsules? Probeer dan onze kauwvitamine voor een Gastric Sleeve (WLS Optimum) of Gastric Bypass (WLS Forte). Met slechts 1 kauwvitamine en 1 Ferro tabletje (gratis meegeleverd) krijg je de juiste vitaminen en mineralen binnen.

Neem [hier](#) contact met ons op, we kijken graag met je mee.

Meer inspiratie

Op fitforme.com/nl vind je alles wat je wilt weten over een gezond en fit leven. Met inspirerende blogs, verhalen en recepten ondersteunen we je graag op je gezonde, nieuwe weg.

Niets missen?

Ontvang onze inspiratiemail met de nieuwste informatie, fijne acties en waardevolle tips. En connect met ons op onze socials en zorg dat je niets mist!

 @FitForMe.nl

 @FitForMe_Nederland



Inzicht in je inname

Door inzicht te krijgen in je innamemomenten en op te schrijven hoe je je daarbij voelt, kun je iets veranderen als dat nodig is. Print en/of vul het schema in op de volgende pagina.

[illegible]