

MedMade[®]
Everyday Balance Made Easy

Vitaminer & mineraler

För långsiktig hälsa



Vikten av vitaminer och mineraler efter operationen

NÄR MAN HAR GENOMGÅTT en fetmaoperation, som Gastric bypass och Gastric sleeve, behöver man ta vitamin- och mineraltillskott dagligen livet ut. Orsaken är dels att man har en lägre produktion av magsyra (som behövs för upptaget av flera vitaminer/mineraler) och dels för att ytan av de områden där dessa näringsämnen tas upp minskar. Även om man äter regelbundet och varierat räcker det helt enkelt inte för att tillgodose behovet utan man behöver kompensera med tillskott för att undvika näringsbrister.



Nordiska riktlinjer

De Nordiska riktlinjerna¹, som tagits fram av en gemensam expertgrupp för de nordiska länderna, sammanfattar vilket dagligt tillskott av vitaminer och mineraler som behövs för att undvika att brister uppstår. Riktlinjerna riktar sig till personer som genomgått en Gastric bypass eller en Gastric sleeve operation. De vanligaste bristtillstånden som kan uppstå berör järn, B12 samt D-vitamin och kalcium så dessa behöver alltid kompletteras, tillsammans med ett multivitaminpreparat, som rekommenderas utifrån försiktighetsprincipen.

1) Nordiska riktlinjer för monitorering och supplementering med vitaminer/mineraler samt uppföljning efter obesitaskirurgi. Expertgruppsrekommendationer; april 2017.



Rekommendation enligt de Nordiska riktlinjerna, ska minst innehålla		4 tabletter MedMade
Järn (sulfat, fumarat, glukonat)	45–60 mg	45 mg järnfumarat
Vitamin B12	350–1000 µg	700 µg
Vitamin D	800 IE (20 µg)	1280 IE (32 µg)
Kalcium (helst i citratform)	≥ 500 mg	700 mg kalciumcitrat ²
Folsyra	400 µg	400 µg
Tiamin	1,1–1,4 mg	1,3 mg
Zink	9 mg	14 mg

Järn

Järn behövs för transporten av syre från lungorna och ut i kroppen. Upptaget av järn är reducerat efter operationen, både pga en minskad mängd magsyra som behövs för upptaget och eftersom intaget av kött via maten är lägre än tidigare. Det finns två typer av järn; icke hem-järn som finns i vegetabiliska livsmedel samt hem-järn som återfinns i animalier. Bägge järn-typerna tas främst upp i den del av tarmen som förbikopplas vid en Gastric bypass, medan icke hem-järn även tas upp i hela tarmen. Därför rekommenderas tillskott av icke hem-järn i form av järnsulfat, järnfumarat eller järnglukonat enligt de nordiska riktlinjerna. MedMade innehåller järnfumarat för ett optimalt järnupptag efter operationen.

Vitamin B12

B12-vitamin behövs bl.a. för produktionen av röda blodkroppar nervsystemets funktion. Kroppen har ett lager av vitaminet som räcker några år och därför dröjer det innan man upptäcker ett bristtillstånd. Upptaget försämras efter operationen då tillgången av Intrinsic factor (IF) och magsyra minskar, som båda är nödvändiga för att ta upp vitamin B12. Rekommendationen anger ett tillskott som ger 350-1000 µg B12 per dag vilket MedMade tillgodoser.

Kalcium

Kalcium, som behövs för ett friskt och starkt skelett, tas främst upp i den del av tarmen som förbikopplas vid en Gastric bypass. Kalciumtillskott ges vanligen i form av kalciumkarbonat men denna form av kalcium behöver magsyra för att kunna sönderdelas och tas upp. Upptaget försämras därför hos personer som genomgått en obesitasoperation där magsäcken involveras och därför rekommenderas tillskott av kalciumcitrat istället. En nyare studie visar också att kalciummängder upp till 800 mg inte påverkar upptaget av järn vilket innebär att man då kan ta dessa mineraler tillsammans. Studien visade även att doser från 1000 mg hämmar absorptionen av järn med knappt 50%. För att optimera upptaget av järn innehåller MedMade 700 mg kalcium.

2) Gaitan, D. et al. Calcium does not inhibit the absorption of 5 mg of iron at doses less than 800 mg in nonpregnant women. *J Nutr.* 2011; 141: 1652-1656



Vitamin D

D-vitamin spelar en viktig roll för upptaget av kalcium och fosfat för att bibehålla ett friskt skelett. Många har låga D-vitaminnivåer redan innan operationen och upptaget kan också påverkas av malabsorption och sjukdomar i tarmen. D-vitamin bildas med hjälp av solens strålar och återfinns även i fet fisk samt berikade produkter. De nordiska riktlinjerna rekommenderar att minst 20 µg D-vitamin tas i kombination kalcium dagligen för att undvika att osteoporos och osteomalaci utvecklas. MedMade innehåller 32 µg per dagsdos.

Folsyra

Folsyra är den syntetiska varianten av vitamin B9 som finns i tillskott medan folat återfinns i vanliga livsmedel. Folsyra behövs för normal celledelning och uppbyggnaden av aminosyror. Bra folatkällor i maten är lever från nöt och kyckling, bönor, linser och kikärtor, spenat, salladskål och broccoli. Folsyrabrist leder till en försämrad celledelning och en rubbad proteinomsättning vilket märks snabbast hos snabbväxande celler som t.ex. vid bildningen av röda blodkroppar. Rekommendationen är 400 µg folat efter operationen vilket du får via MedMade.

Tiamin

Tiamin behövs för kolhydratomsättningen samt nerv- och muskelfunktionen. Exempel på faktorer som kan bidra till tiaminbrist efter operationen är ett lågt energiintag, snabb viktnedgång, långvariga kräkningar samt att man inte tar sina vitaminer och mineraler. Tidiga symptom på tiaminbrist kan t.ex. vara nedsatt aptit, försämrad koncentrationsförmåga och trötthet. Uppkommer en tiaminbrist efter operationen sker det oftast inom några veckor. Bra källor till tiamin är skinka, sojabönor och spannmål. Kvinnor behöver få i sig 1,1 mg tiamin per dag medan rekommendationen för män är 1,4 mg per dag. MedMade innehåller 1,3 mg tiamin.



Zink

Zink behövs för immunsystemet och för syntes av proteiner, RNA, DNA och kolhydrater. Bra källor till zink är bl.a. kött, mejeriprodukter, fullkornsprodukter, ost och nötter. I kroppen återfinns lagren av zink i musklerna och i benvävnaden. Zinkbrist kan leda till anemi, försämrad sårhäkning och försämrat immunförsvar, muskelsvaghet och diarré för att nämna några exempel. Efter operationen behöver man få i sig minst 9 mg zink per dag. MedMade ger dig 14 mg zink.

MedMade Bariatric Surgery Supplements – allt i ett!

MedMade BSS är en vitamineraltablett (FSMP - Livsmedel för speciella medicinska ändamål) som är anpassad specifikt för personer som genomgått en fetmaperation (Gastric bypass, Gastric sleeve) och innehåller alla de vitaminer och mineraler som behövs efter en operation utefter de Nordiska riktlinjerna. Fördelen är att man slipper använda sig av flera olika preparat. Produkten innehåller också den rekommenderade formen av järn och kalcium för bästa upptag av dessa mineraler.

MedMade BSS är ett helt unikt tillskott i form av tablett som både kan sväljas hela och lösas upp i vätska på ca 2 min. Det innebär att den enskilda individen kan välja hur han/hon vill ta sin dagsdos utifrån sin preferens.

- Komplet och skräddarsydd multivitamin i tablettform
- Kan sväljas hela eller lösas upp i vätska
- Extra snabbblöslig för optimalt upptag
- Innehåller kalciumcitrat och järnfumarat
- Följer de Nordiska riktlinjerna för supplementering efter obesitaskirurgi



Var köper jag MedMade?

MedMade finns att beställas på apotea.se, kronansapotek.se, apohem.se, meds.se samt i flera förpackningsstorlekar på modifast.se eller via kundtjänst tel. 0200-24 24 21.



184511

MM-2312-2003