

Normalvikt är inte målet

Efter överviktskirurgi är målet inte alltid att nå en "normalvikt" enligt standarddefinitioner. Istället fokuserar man ofta på att förbättra hälsan genom att minska övervikten till en nivå där hälsoproblem relaterade till övervikten kan förbättras eller lindras. Detta kan innebära att nå en vikt där kroppen fungerar bättre och där eventuella hälsoproblem minskar, även om det inte nödvändigtvis når en normalvikt enligt BMI-skalan.

Efter överviktskirurgi är det viktigt att fokusera på följande:

- ✓ **Hälsomål:** Arbeta mot hälsosamma mål som att förbättra blodsockerreglering, minska riskerna för hjärt- och kärlsjukdomar, förbättra rörlighet och minska smärta.
- ✓ **Livsstilsförändringar:** Genomgå livsstilsförändringar som inkluderar en balanserad kost och regelbunden motion för att stödja långsiktig viktkontroll och hälsa.
- ✓ **Följ läkares råd:** Följ din läkares och dietists råd när det gäller kost, motion och vätskeintag för att optimera din hälsa och välbefinnande.
- ✓ **Psykologiskt stöd:** Sök stöd från en psykolog eller stödgrupp för att hantera förväntningar och eventuella känslomässiga utmaningar i samband med viktnedgång och överviktskirurgi.
- ✓ **Regelbundna uppföljningar:** Fortsätt att ha regelbundna uppföljningsbesök med din vårdgivare för att övervaka din hälsa och justera din behandlingsplan efter behov.

Det är viktigt att komma ihåg att varje persons reaktion på överviktskirurgi är unik, och målen och resultaten kan variera. Det primära målet är att förbättra hälsan och livskvaliteten genom att minska överviktens påverkan på kroppen.