

Vatten efter Operation

Efter överviktskirurgi upplever väldigt många att vatten är svårt att dricka. Många förklarar det som "hårt". För att minska eventuellt obehag så finns det lite tips och trix du kan testa.

- ✓ **Sippa små mängder regelbundet:** Istället för att försöka dricka en stor mängd vatten på en gång, försök att sippta små mängder vatten under hela dagen. Det kan vara lättare för magen att hantera.
- ✓ **Använd en vattenflaska/sugrör:** Ha alltid en vattenflaska nära dig och drick lite då och då under dagen. Det kan hjälpa dig att hålla koll på hur mycket du dricker. Att dricka med ett sugrör har hjälpt många till ökat vätskeintag.
- ✓ **Vätskeintag mellan måltider:** Undvik att dricka vätska till måltiderna. En liten tumregel är att sluta dricka 5 minuter innan måltid och börja igen 20 minuter efter måltid.
- ✓ **Undvik kolsyrade drycker:** Kolsyrade drycker kan öka risken för gasbildning och obehag efter operationen. Välj istället stilla vatten eller andra icke-kolsyrade drycker. *Sant för vissa falskt för andra.*
- ✓ **Prova olika temperaturer och smaker:** Vissa personer kan hitta det lättare att dricka rumstempererat vatten istället för iskallt vatten. Prova dig fram för att se vad som fungerar bäst för dig. Att addera smak till vattnet tar bort ytspänningen och kan bli lättare att dricka. Tänk på att det ska vara sockerfria smaksättare då vi är känsliga för socker efter operationen.
- ✓ **Vätskeintag fördelat över dagen:** Försök att sprida ut ditt vätskeintag över hela dagen istället för att dricka mycket på en gång. Det kan hjälpa till att minska risken för att känna dig obekvämt.
- ✓ **Prata med din vårdgivare:** Om du har svårigheter att hantera vätskeintaget eller känner dig osäker på vad som är lämpligt för dig efter operationen, prata med din vårdgivare eller dietist. De kan ge dig individuella råd och anpassa vätskeintaget efter dina behov och hälsotillstånd.

Att dricka tillräckligt med vatten är viktigt för att hålla sig hydrerad och främja återhämtning efter operationen. Genom att följa dessa tips kan du förhoppningsvis hitta en balans som fungerar för dig utan att orsaka obehag.