

VOEDINGSSUPPLEMENTEN NA GASTRIC BYPASS

Omdat u na de operatie minder kan eten, is de kans aanwezig dat u te weinig vitamines en mineralen binnen krijgt. Het is belangrijk dat u extra multi-vitamines en calcium slikt om tekorten te voorkomen.

Welke supplementen moet ik nemen?

Voorbeelden van geschikte supplementen vindt u hieronder. Deze zijn verkrijgbaar bij de door ons aanbevolen leveranciers. U beslist zelf welk supplement u aanschaft. Kies het supplement dat voor u het meest prettig is.

Hoeveel supplementen moet ik nemen?

Let goed op hoeveel u moet slikken om aan de aanbevolen dagelijkse hoeveelheid (ADH) te komen. Lees daarvoor de bijsluiter.

Calcium

Wij adviseren u om dagelijks 1000mg calcium te gebruiken. Supplementen voor extra calcium zijn verkrijgbaar bij drogisterijen. Bijvoorbeeld Kruidvat, Trekpleister of Holland & Barret. Het is van belang dat het supplement van calcium geen andere vitamines of mineralen bevat. Neem eventueel deze kaart mee en vraag ernaar.

Multi-vitamines



FITFORME FORTE
Capsule of
kauwtablet

www.fitforme.nl



ELAN - COMPASS
Capsule of
kauwtablet

www.wlsvital.nl



FLINNDAL - WLS
Tabletvorm of
capsule

www.flinndal.nl



BARINUTRICS - MULTI
Strooipoeder of
capsule of kauwtablet

www.barinutrics.eu