

# VOEDINGSSUPPLEMENTEN NA GASTRIC SLEEVE

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 bijsluiters.

## Calcium

Wij adviseren u om dagelijks 1000mg calcium te gebruiken. Supplementen voor extra calcium zijn verkrijgbaar bij drogerijen. 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 OPTIMUM**  
Capsule of  
kauwtablet

[www.fitforme.nl](http://www.fitforme.nl)



**ELAN - BELIEVE**  
Capsule of  
kauwtablet

[www.wlsvital.nl](http://www.wlsvital.nl)