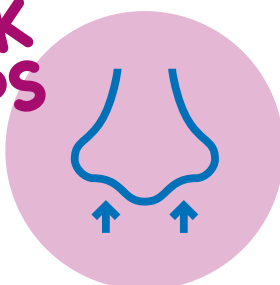
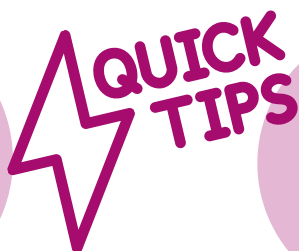


# Vitaminesupplementen na je maagverkleining



## WAAROM WIJ DE SUPPLEMENTEN VAN FITFORME ADVISEREN

Wij vinden wetenschappelijk onderzoek doen erg belangrijk. Alleen daardoor kunnen we de juiste zorg aan onze patiënten bieden. Diverse onderzoeken naar tekorten van vitamines en mineralen hebben bijgedragen aan de huidige samenstelling van de vitaminesupplementen van FitForMe. Nieuwe onderzoeken moeten zorgen voor een continue doorontwikkeling ervan. Daarom zijn wij ervan overtuigd dat de supplementen van FitForMe de beste aanvulling zijn voor mensen met een maagverkleining.



### GROOTTE

Door de capsule van deze grootte te maken, lost het poeder met vitamines en mineralen optimaal op in het lichaam. Een kleinere capsule betekent dat het poeder samengeperst moet worden om dezelfde hoeveelheid in de capsule te krijgen. Dit zorgt voor een minder goede werking waardoor er eerder tekorten ontstaan. Vind je de capsule lastig om door te slikken?

- Schuif dan de capsule open en neem de inhoud in met een hapje suikervrij appelmoes of iets anders lekkers. Maar meng het niet met zuivel, zoals vla of yoghurt. Want dat zorgt er juist voor dat het niet goed wordt opgenomen.

### SMAAK EN GEUR

Door de operatie verandert er veel in het lichaam. Het kan heel goed zijn dat je smaak en geur ineens anders is. Ook bevatten de supplementen een hoge dosering vitamine B die van zichzelf een hele sterke geur en smaak heeft. Staat de smaak en/of geur je tegen?

- Neem het supplement eens in met een suikervrij drankje of koffie in plaats van water. Dit kan de smaak minder sterk en de inname makkelijker maken.
- Stap eventueel over naar de kauwtabletten met bosvruchtensmaak.

### MISSELIJKHEID VOORKOMEN

Sommige mensen kunnen na hun maagverkleining ineens niet meer tegen bepaald voedsel. Hierdoor kan ook de inname van de supplementen beïnvloed worden. Ook bevatten de supplementen voor een optimale werking een hele hoge dosering aan vitamines en mineralen. Helaas kan deze hoge dosering ook ervoor zorgen dat je maag en darmen wat geïrriteerd raken. Heb jij hier last van en ben je hierdoor misselijk?

- Neem de capsule niet op een nuchtere maag in, maar na een maaltijd.
- Of neem de capsule in vlak voor het slapen.
- Neem de capsule in met een lauwarme drank zoals koffie of thee.
- Gember (druppeltjes of thee) helpt goed tegen misselijkheid.



**fitforme**  
klantenservice@fitforme.nl  
010 -23 355 28

## WAT IS HET VERSCHIL TUSSEN DE SUPPLEMENTEN VAN FITFORME EN ANDERE (WLS) SUPPLEMENTEN

Weight Loss Surgery (WLS) supplementen zijn speciaal ontwikkeld voor mensen die een maagverkleinende operatie hebben ondergaan. Standaard multivitamines van de drogist bevatten de verkeerde doseringen aan vitamines en mineralen. Er wordt hiervan vaak aangeraden om twee tabletten per dag in te nemen. Hierdoor kun je een te hoge dosering binnenkrijgen. FitForMe heeft voor de meest voorkomende type operaties een speciaal vitaminesupplement ontwikkeld. De mineralen en vitamines zijn precies afgestemd op de behoeftes van de meeste patiënten. Diverse studies tonen aan dat de supplementen effectief zijn in het voorkomen van tekorten van vitamines en mineralen. Deze wetenschappelijke onderbouwing is uniek voor de supplementen van FitForMe.

Naast de dosering is het óók belangrijk dat de tablet de juiste coating (buitenste laagje om de tablet) heeft. De supplementen van de drogist zijn vaak te hard geperst. Hierdoor vallen ze vaak veel te laat uiteen, waardoor de multivitamines te laat in je darmen vrijkomen. Hierdoor worden ze minder goed opgenomen en krijg je eerder last van tekorten.