

# תוספים שיש ליטול כל יום בעקבות ניתוחים לקיצור קיבה

סוג התוסף	ניתוח טבעת	ניתוח שרוול	מעקף קיבה	מעקף תריסריון
<b>מולטיווטמין</b> (יש לוודא שמכיל מיקרונטריאנטים כמפורט בהמשך)	1 טבלית מולטיווטמין	1 טבלית מולטיווטמין	2 טבליות מולטיווטמין	2 טבליות מולטיווטמין
<b>ויטמין B1</b> (לרוב יש כמות מספקת במולטיווטמין)	12 מיליגרם לפחות	12 מיליגרם לפחות	12 מיליגרם לפחות	12 מיליגרם לפחות
<b>סידן</b>	600 מיליגרם. יש לוודא הגעה ל-1,200 עד 1,500 מיליגרם צריכת סידן עם התזונה ועם התיסוף	600 מיליגרם. יש לוודא הגעה ל-1,200 עד 1,500 מיליגרם צריכת סידן עם התזונה ועם התיסוף	600 מיליגרם. יש לוודא הגעה ל-1,200 עד 1,500 מיליגרם צריכת סידן עם התזונה ועם התיסוף	1,200 מיליגרם. יש לוודא הגעה ל-1,800 עד 2,400 מיליגרם צריכת סידן עם התזונה ועם התיסוף
<b>ויטמין D</b> (אין מולטיווטמין שמספק את המינון הזה. צריך גם תוסף ייעודי)	3,000 יב"ל לשימור ערך תקין בדם	3,000 יב"ל לשימור ערך תקין בדם	3,000 יב"ל לשימור ערך תקין בדם	3,000 יב"ל לשימור ערך תקין בדם
<b>ויטמין B12</b> (אין מולטיווטמין שמספק את המינון הזה. צריך גם תוסף ייעודי)	350 עד 500 מיקרוגרם מתחת ללשון	350 עד 500 מיקרוגרם מתחת ללשון	350 עד 500 מיקרוגרם מתחת ללשון	350 עד 500 מיקרוגרם מתחת ללשון
<b>ברזל</b>	לפחות 18 מיליגרם	לפחות 45 עד 60 מיליגרם (יש מולטיווטמינים שבהם מספיק המינון שבשתי כמוסות)	לפחות 45 עד 60 מיליגרם (יש מולטיווטמינים שבהם מספיק המינון שבשתי כמוסות)	לפחות 45 עד 60 מיליגרם (יש מולטיווטמינים שבהם מספיק המינון שבשתי כמוסות)
<b>ויטמינים מסיסי שומן</b> (לרוב די במינון המצוי במולטיווטמין)	ויטמין A - 5,000 יב"ל ויטמין K - 90 עד 120 מיקרוגרם ויטמין E - 15 מיקרוגרם (22.5 יב"ל)	ויטמין A - 5,000 יב"ל ויטמין K - 90 עד 120 מיקרוגרם ויטמין E - 15 מיקרוגרם (22.5 יב"ל)	ויטמין A - 5,000 עד 10,000 יב"ל ויטמין K - 90 עד 120 מיקרוגרם ויטמין E - 15 מיקרוגרם (22.5 יב"ל)	ויטמין A - 10,000 יב"ל ויטמין K - 300 מיקרוגרם ויטמין E - 15 מיקרוגרם (22.5 יב"ל) לרוב יש צורך בתוסף המולטיווטמין
<b>חומצה פולית</b>	400 עד 800 מיקרוגרם. בגיל הפוריות: 800 עד 1,000 מיקרוגרם	400 עד 800 מיקרוגרם. בגיל הפוריות: 800 עד 1,000 מיקרוגרם	400 עד 800 מיקרוגרם. בגיל הפוריות: 800 עד 1,000 מיקרוגרם	400 עד 800 מיקרוגרם. בגיל הפוריות: 800 עד 1,000 מיקרוגרם
<b>אבץ</b>	8 עד 11 מיליגרם	8 עד 11 מיליגרם	8 עד 22 מיליגרם	16 עד 22 מיליגרם
<b>נחושת</b>	1 מיליגרם	1 מיליגרם	1 עד 2 מיליגרם	2 מיליגרם