

Żywnienie po operacji bariatrycznej-rękawkowej resekcji żołądka

Dieta pooperacyjna

Klarowne płyny (dieta szpitalna)

1. W dniu zabiegu należy powstrzymać się od jedzenia i picia. Wszelkie niezbędne płyny dostarczone będą drogą dożylną przez kroplówki.
2. Następnego dnia nadal większą część potrzebnej wody podawać będziemy poprzez kroplówki. Od rana jak tylko pozwoli Twój lekarz prowadzący będziesz mógł zacząć pić klarowne płyny (woda mineralna niegazowana, niesłodzony sok jabłkowy itp.). Na początek powinno to być nie więcej niż 30ml na godzinę, jeśli taką ilość płynu będziesz dobrze tolerował możesz zwiększyć tempo picia do 50ml na godzinę. W sumie w ciągu całego dnia powinieneś wypić około 300-500ml płynu.
3. W kolejnych dniach ilość i tempo wypijanych płynów powinna być większa (co najmniej 1500ml w ciągu doby). Pij jednak ostrożnie a jeśli czujesz pełność – przestań i zrób przerwę.
4. Pamiętaj żeby pić powoli, małymi łykami. Nie używaj słomki – picie przez słomkę powoduje że wraz z wodą połykasz dużą ilość powietrza co szybko prowadzi do uczucia pełności i dyskomfortu.
5. Prawdopodobnie będziesz miał wokół siebie dużą ilość różnych płynów. Nie musisz wypić ich wszystkich do końca. Jeśli czujesz się pełny – przestań!
6. Nudności wymioty we wczesnym okresie pooperacyjnym nie są czymś niezwykłym i mogą przytrafić się również Tobie. Upewnij się że pijesz powoli, bardzo powoli. Jeśli mimo tego dolegliwości będą się powtarzać przez dłuższy czas skontaktuj się z naszą pielęgniarką.

Pełna dieta płynna

1. Po wypisie ze szpitala rozpoczniesz stosowanie całkowicie płynnej diety i będziesz ją kontynuował przez 2 tygodnie
2. Aby zapobiec mogącym występować nudnościom i wymiotom pij swoje płyny zawierające proteiny powoli. Na każdy posiłek przeznacz odpowiednią ilość czasu – 30 minut na każde 50ml. Nie musisz zjeść wszystkiego. Jeśli czujesz pełność przerwij lub zakończ posiłek.
3. Pij co najmniej 6-8 filiżanek wody lub niskokalorycznych napojów pomiędzy posiłkami białkowymi. Pamiętaj aby unikać płynów gazowanych, kofeinowych i cytrusowych.
4. Jeśli to wskazane rozpocznij przyjmowanie witamin i minerałów.
5. Upewnij się że twoje posiłki zawierają odpowiednią ilość białka. Pamiętaj że każdego dnia potrzebujesz około 60 gramów protein. Dla przykładu:
 - a. 100 ml odtłuszczonego mleka zawiera 3,2 gramów białka
 - b. 100 ml mleka sojowego zawiera 3,5 gramów białka
 - c. 100 ml zupy-kremu w proszku zawiera 3 gramy białek
 - d. 1 łyżka (10ml) odtłuszczonego mleka w proszku zawiera 3 gramy białka

Produkty	Zalecane	Niezalecane	Uwagi
Napoje (6-8-szklanek dziennie)	-woda niegazowana -kawa (max 1 filiżanka) -słaba herbata -niegazowane niskosłodzone napoje	-napoje gazowane -alkohol -słodkie soki owocowe	Pij powoli małymi łykami między posiłkami przez cały dzień
Soki (1/2 szklanki na porcję)	-soki owocowe klarowne rozcieńczone 1:3 wodą -soki warzywne	-gęste soki owocowe i warzywne z miąższem	
Nabiał (1/2 szklanki na porcję)	-mleko 0,5-1% -niskotłuszczowe mleko sojowe -niskotłuszczowe, bezcukrowe jogurty naturalne	-mleko pełnotłuste -mleko smakowe -jogurty z kawałkami owoców lub innymi dodatkami	Źródło białka
Zupy (1/2 szklanki na porcję)	-bulion ugotowany na kurczaku lub wołowinie -inne zupy przecedzane, bez śmietany, bez elementów stałych -kremowe zupy na chudym mleku	-rosołki instant lub kostki rosółowe	Źródło białka Używaj drobnego sitka do przecedzania zup.
Przekąski/desery (1/2 szklanki na porcję)	-bezcukrowe galaretki, budynie lub kisiele		Nie dosładzaj niczego ani cukrem ani miodem.

Proponowane godziny posiłków

Śniadanie	7:00-8:00	nabiał i deser
II śniadanie	10:00	sok lub zupa
Lunch	12:00	nabiał i zupa
Obiad	15:00	nabiał lub przekąska/deser
Kolacja	18:00	zupa i sok

Dieta papkowata (miksowana) - około 2 tygodnie

1. Po 1-2 tygodniach diety płynnej przyjdzie pora na włączenie do żywienia pokarmów papkowatych. Wszystkie posiłki w tym czasie powinny zostać zmiksowane aby osiągnąć konsystencję papek dla niemowląt.
2. Oczywiście jeśli chcesz możesz nadal spożywać pokarmy w diety płynnej
3. Bardzo ważne jest aby pomimo papkowej konsystencji dokładnie przeżuć każde jedzenie. Zapobiegnie to nudnościom i wymiotom.
4. Pamiętaj o proteinach. Potrzebujesz ich 60 gramów dziennie dlatego jedz je jako pierwsze. Jeśli potrzeba można dodać do posiłków preparat białkowy w proszku.
5. Dbaj o nawodnienie organizmu. Pij 6-8 szklanek płynów dziennie (możesz wliczyć do tego bilansu wypijane mleko).
6. Do mięsa można wmiksować beztłuszczowe mleko, maślanekę, ugotowane ziemniaki czy bulion. Pomoże to w uzyskaniu papkowej konsystencji.
7. Możesz używać przypraw za wyjątkiem tych pikantnych (chili, pieprz cayenne, tabasco)
8. Próbuj nowych składników. Jeśli poczujesz nudności i wzdęcia to odczekaj kilka dni po czym spróbuj raz jeszcze.
9. Wielkość posiłków może być regulowana zależnie od twojej tolerancji. Słuchaj swojego organizmu. Jeśli czujesz pełność zakończ posiłek.

Proponowane godziny posiłków

Śniadanie	7:00-8:00	nabiał (2 porcje) i węglowodany
II śniadanie	10:00	węglowodany (2 porcje)
Lunch	12:00	mięso/białka (2 porcje) i warzywa
Obiad	15:00	mięso/białka lub nabiał
Kolacja	18:00	mięso/białka i węglowodany

Dieta miękka – 2 tygodnie

1. Po 2 tygodniach diety papkowej możesz zaprzestać miksowania swoich posiłków. To jest ten moment kiedy warto dodać nowe składniki o miękkiej konsystencji (takie które można łatwo rozdzielić widelcem)
2. Nie stosuj tłuszczów do przygotowywania posiłków. Piecz, grilluj, gotuj, duś. Jeśli to potrzebne pokrój w drobną kostkę, zawsze bardzo dokładnie pogryź i przeżuj.
3. Pamiętaj aby wprowadzać nowe produkty stopniowo. 1-2 łyżki stołowe nowego składnika w posiłku. Jeśli czujesz dyskomfort odczekaj kilka dni. Słuchaj swego ciała.
4. Dla lepszej kontroli ilości zjadanych posiłków używaj małych talerzyków, łyżeczek i widelczyków. Przerwij jedzenie gdy jesteś pełny
5. Dbaj o dobre nawodnienie organizmu. 6-8 szklanek napojów to podstawa.
6. Kontynuuj przyjmowanie witamin i minerałów jeśli zostały zalecone przez lekarza
7. Pamiętaj o proteinach. Twój cel to 60g gramów białka każdego dnia.

Produkty	Zalecane	Niezalecane	Uwagi
Mięsne/białkowe 4 porcje dziennie	-2 białka jaja ugotowane -30g ugotowanego kurczaka, indyka lub ryby -¼szklanki chudego twarogu -30g tofu -30g tuńczyka z puszki bez oleju, łososia	-czerwone mięsa -ryby w oleju	Główne źródło białka
Nabiał 4 porcje dziennie	-½ szklanki odtłuszczonego mleka -½ szklanki mleka sojowego -½ szklanki naturalnego niskosłodzonego jogurtu -½ szklanki bezcukrowego budyniu	-pełnotłuste mleko	
Warzywa 1-2 porcje dziennie	-½ szklanki soku warzywnego, pomidorowego -¼szklanki ugotowanych posiekanych warzyw (również brokułów czy kalafiora) -½ szklanki zupy	-surowych warzyw -surówek	
Węglowodany 1-2 porcja dziennie	-½ szklanki rozgotowanych płatków ryżowych, owsianych lub zbożowych -¼rozgotowanego groszku, ziemniaków, kukurydzy lub dyni -4 małe niesolone krakersy -¼ szklanki drobnego makaronu -½szklanki płatków na	-słodzone płatki zbożowe -płatki z orzechami czy z rodzynkami -ryżu -chleba -solonych krakersów	

	zimno		
Owoce 1-2 porcje dziennie	-¼– ½ szklanki puree owocowego lub miękkich owoców (melon, banan, pieczone jabłko)	-owoce z puszki w syropie -owoce cytrusowe -surowe jabłka -winogrona -wiśnie, czereśnie	
Napoje (6-8 szklanek dziennie)	-woda niegazowana -napoje niegazowane bezcukrowe -naturalne soku owocowe klarowne rozcieńczone 1:3 wodą -kawa max 1 filiżanka -słaba herbata	-napoje owocowe -alkohol -napoje gazowane -bardzo zimne i bardzo gorące	

Proponowane godziny posiłków

Śniadanie	7:00-8:00	nabiał (2 porcje) i węglowodany
II śniadanie	10:00	nabiał (2 porcje) i owoce
Lunch	12:00	mięso/białko (1-2 porcje) i warzywa lub owoce
Obiad	15:00	mięso/białko lub nabiał
Kolacja	18:00	mięso/białko (1-2 porcje) i warzywa lub węglowodany

Dieta stała (5-6 tygodni po operacji)

- Po 2 tygodniach diety miękkiej jesteś gotowy do jedzenia pokarmów stałych. To już ostatni etap Twojej diety. Oczywiście każdy z nas jest inny więc podany przedział czasowy jest tylko przybliżeniem. Najszybciej powinno to nastąpić miesiąc od zabiegu, najpóźniej po 2 miesiącach.
- Kontynuuj dodawanie nowych składników np. surowych warzyw i owoców, także cytrusów
- Stosuj dietę niskotłuszczową i unikaj cukrów prostych. Twoje zapotrzebowanie na białko nie zmieni się i wynosi nadal około 60 gramów dziennie. Całkowite zapotrzebowanie energetyczne to około 800-1200 kalorii każdego dnia.
- Nadal spożywaj 5-6 małych posiłków każdego dnia, najlepiej o ustalonych godzinach.

5. Dbaj o dobre nawodnienie organizmu. Zawsze wypijaj 6-8 szklanek wody lub niesłodzonych napojów dziennie.
6. Kontynuuj przyjmowanie witamin i minerałów jeśli zostały zalecone przez lekarza
7. Kontroluj ile kalorii przyjąłeś i ile z nich spaliłeś każdego dnia. Pomocne w tym mogą być np. aplikacje mobilne lub strony internetowe.

Produkty	Zalecane	Niezalecane	Uwagi
<p>Mięsne/białkowe</p> <p>4 porcji dziennie</p> <p>(1 porcja=75kcal i 7 g białka)</p>	<p>-30g chudego sera</p> <p>-30g ugotowanego mięsa: szynka, kurczak, indyk.</p> <p>-¼szklanki półtłustego twarogu</p> <p>-30g tofu</p> <p>-30g ryby z puszki bez oleju</p> <p>-1 jajko</p> <p>-½ szklanki fasoli lub grochu</p>	<p>-pełnotłuste sery</p> <p>-tłuste wędliny</p> <p>-twarde mięso</p> <p>-parówki</p> <p>-potrawy smażone</p>	<p>Główne źródło białka</p> <p>Piecz, gotuj lub grilluj mięso.</p> <p>Wybieraj raczej mięso drobiowe</p>
<p>Nabiał</p> <p>4 porcje dziennie</p> <p>(1 porcja=90-100 kcal i 8g białka)</p>	<p>-1 szklanka odtłuszczonego mleka</p> <p>-1 szklanka mleka sojowego</p> <p>-1 szklanka naturalnego niskosłodzonego jogurtu</p>	<p>-pełnotłuste mleko</p> <p>-mleko smakowe</p>	<p>Główne źródło wapnia</p>
<p>Warzywa</p> <p>2 porcje dziennie</p> <p>(1 porcja=25kcal i 1-2g białka)</p>	<p>-1 szklanka surowych warzyw lub surówki.</p> <p>-½ szklanki gotowanych warzyw</p> <p>-200g soku warzywnego lub pomidorowego</p>	<p>-smażonych warzyw</p> <p>-warzyw sosie śmietanowym lub serowym</p>	<p>Do przyprawiania możesz używać ziół</p>
<p>Owoce</p> <p>2 porcje dziennie</p> <p>(1 porcja=60 kcal)</p>	<p>-½ szklanki owoców z puszki (nie w syropie)</p> <p>-½ szklanki mrożonych owoców bez cukru</p> <p>-1 szklanka melona,</p>	<p>-owoce z puszki w syropie</p> <p>-słodzone owoce mrożone</p>	<p>Dokładnie gryź i przeżuj surowe i suszone owoce</p>

	<p>jagód</p> <p>-15 winogron</p> <p>-1 średniej wielkości owoc: jabłko, gruszka, banan, pomarańcza</p> <p>-2 łyżki stołowe suszonych owoców</p>		
<p>Węglowodany/skrobia</p> <p>2 porcji dziennie</p> <p>(1 porcja=80 kcal i 2 g białka)</p>	<p>-1 kromka pieczywa</p> <p>-1/3 szklanki brązowego ryżu</p> <p>-½ szklanki ciepłych płatków</p> <p>-3/4 szklanki płatków zbożowych na zimno</p> <p>-½ gotowanego groszku, ziemniaków, kukurydzy lub dyni</p> <p>-3 niesolone krakersy</p> <p>-½ szklanki drobnego makaronu</p> <p>-1 szklanka zupy na chudym rosole</p>	<p>-frytki</p> <p>-słodkie pieczywo</p> <p>-pączki, ciastka</p> <p>-słodkie płatki zbożowe</p>	
<p>Tłuszcze</p> <p>4 porcji</p> <p>(1 porcja=20-45 kcal)</p>	<p>-1 łyżeczka lekkiego majonezu</p> <p>-1 łyżeczka lekkiej margaryny</p> <p>-1 łyżka dressingu do sałatek</p> <p>-1 łyżka oliwy z oliwek</p> <p>-1 łyżka śmietany 12%</p> <p>-10 orzeszków ziemnych</p>	<p>-majonez tradycyjny</p> <p>-margaryna, masło</p> <p>-olej słonecznikowy, sezamowy</p> <p>-śmietana 30%</p>	
<p>Napoje</p> <p>(6-8 szklanek dziennie)</p>	<p>-woda niegazowana</p> <p>-napoje niegazowane</p>	<p>-napoje owocowe</p> <p>-napoje gazowane</p>	

	niskosłodzone -naturalne soki owocowe niesłodzone -kawa -herbata -1 porcja alkoholu		
Przekąski/desery 1 porcja dziennie (1 porcja=100-150 kcal)	-sorbet owocowy -budyń lub kisiel bezcukrowy -precle	-lody -chipsy -mleczne koktajle -ciastka -czekolada -cukierki	

Proponowane godziny posiłków

Śniadanie	7:00-8:00	nabiał (2porcje) i węglowodany
II śniadanie	10:00	nabiał (2 porcje) i owoce
Lunch	12:00	mięso/białko (2 porcje) i warzywa lub owoce
Obiad	15:00	mięso/białko lub nabiał
Kolacja	18:00	mięso/białko i warzywa lub węglowodany

Produkty które możesz gorzej tolerować po chirurgicznym leczeniu otyłości.

- Mięsa: steki, hamburgery, wieprzowina, smażone mięso drób i ryby
- Skrobia: kasze, biały chleb, pizza, popcorn
- Warzywa: fasola, groch, seler, kukurydza, pieczarki
- Owoce: cytrusy, kokos, owoce suszone
- Inne: napoje gazowane, pikantne potrawy, orzechy, ziarna
- Słodycze: cukierki, desery, dżemy, słodkie napoje owocowe

Słodycze i napoje gazowane **nie powinny** być częścią twojej diety jeśli chcesz osiągnąć skuteczny i trwały spadek swojej wagi

Suplementacja witamin i mikroelementów po chirurgicznym leczeniu otyłości

Po mankietowej (rękawkowej) resekcji żołądka (sleeve resection) Twoja codzienna dieta powinna zaspokoić zapotrzebowanie organizmu na mikroelementy i suplementacja nie jest niezbędna. Tym niemniej jeśli zauważysz u siebie objawy niedoborów witamin i minerałów konieczne może być przyjmowanie dodatkowych preparatów witaminowych.

Takimi objawami które mogą zwrócić Twoją uwagę są:

- Anemia
- Wypadanie włosów
- Łamliwość paznokci
- Sucha i szorstka skóra
- Trudności z gojeniem się ran i zadrapań

Wszystkie preparaty niezbędne do prawidłowej suplementacji można nabyć w każdej aptece. Upewnij się jednak że zawierają one pożądane ilości odpowiednich składników

Multiwitamina	1 tabletkę dziennie	rano
Witamina B12	0,5 miligrama dziennie	rano
Żelazo	25mg dziennie	popołudniu (razem z Wit. C)
Witamina C	500mg dziennie	popołudniu (razem z żelazem)
Wapń z Wit.D	1000-1500mg dziennie	w dwóch dawkach podzielonych
Cynk	10-20mg dziennie	rano

Preparaty cynku stosujemy jedynie w przypadku występowania niedoborów co przejawia się wypadaniem włosów. W innej sytuacji profilaktyczne stosowanie cynku nie jest wskazane.