



SZPITAL UNIWERSYTECKI
W KRAKOWIE

ZAL. 25-P-Q-Ż-09

POSTĘPOWANIE DIETETYCZNE PO OPERACJI BARIATRYCZNEJ

Operacja bariatryczna jest uznaną metodą leczenia otyłości olbrzymiej, umożliwia uzyskanie znacznej redukcji masy ciała oraz remisji wielu chorób współtowarzyszących otyłości. Aby osiągnąć trwały efekt musi być połączona z wprowadzeniem właściwych nawyków żywieniowych oraz aktywności fizycznej. Należy mieć świadomość, że decydując się na operację bariatryczną decydujemy się na wprowadzenie zmian w swoim stylu życia na stałe.

W Szpitalu Uniwersyteckim w Krakowie przeprowadzane są 2 rodzaje operacji:

1. Rękawowa resekcja żołądka (Sleeve Gastrectomy)
2. Ominięcie żołądkowe na pętli Roux-en-Y (Roux-en-Y Gastric Bypass)

Nowy sposób odżywiania się po obu typach operacji należy oprzeć na kilku zasadach przedstawionych poniżej

1. Regularność posiłków
 - a. Pierwszy posiłek należy spożyć do godziny po obudzeniu się, natomiast ostatni 2-3 godziny przed snem.
 - b. Przy objętości posiłku 150ml(g) lub więcej należy spożywać 5-6 posiłków z przerwami ok. 3-godzinnymi (nie dłużej, niż 4 godziny)
 - c. Przy objętości posiłku mniejszej, niż 100 ml(g), należy spożywać minimum 6-7 posiłków co ok 2-2,5 godziny
 - d. Należy wykluczyć podjadanie pomiędzy posiłkami.
2. Sposób spożywania posiłków
 - a. Posiłki powinny być spożywane **powoli, w małych ilościach, do uczucia sytości.**
 - b. Posiłki należy spożywać przy stole, w pozycji siedzącej bez rozpraszania uwagi dodatkowymi czynnościami (np. oglądanie TV, czytanie).
 - c. **Każdy kęs powinien być pogryziony 40 razy** do uzyskania gładkiej konsystencji w ustach.
 - d. Posiłek powinien trwać około 20min.
3. Skład posiłków
 - a. **Każdy posiłek powinien być kompletny**, tzn. składać się z 4 grup produktów:
 - Białka – produkty mleczne, jaja, ryby, mięso i jego przetwory, nasiona roślin strączkowych, tofu, apteczne preparaty białka w proszku (Resource Instant Protein, Fresubin Protein Powder, Protifar) oraz doustne suplementy

PL 31-501 Kraków, ul. Mikołaja Kopernika 36,
tel. +(48) 12 424 70 01, fax. +(48) 12 424 74 87
www.su.krakow.pl



**SZPITAL UNIWERSYTECKI
W KRAKOWIE**

pokarmowe (np. Nutridrink Protein, Resource Protein, Fresubin Protein Energy Drink, Nutramil Complex Protein, Impact, Diben, Diasip, Resource Diabet)

Ilość białka w dziennym jadłospisie zależy od przeprowadzonego rodzaju operacji i wynosi

- **minimum 60g** po operacji rękawowej resekcji żołądka (sleeve gastrectomy)
- **minimum 80g** po operacji ominięcia żołądkowego (gastric bypass)
- Węglowodany – pieczywo, kasze, ryż, makaron, płatki zbożowe, ziemniaki minimum 140g węglowodanów dziennie
- Tłuszcze – oleje roślinne, orzechy, nasiona, awokado, masło w małej ilości minimum 40-50g tłuszczu dziennie
- Warzywa i owoce minimum łyżka stołowa w każdym posiłku
- Podane powyżej ilości mogą nie być realne do osiągnięcia w posiłkach już w pierwszym pooperacyjnym miesiącu, jednak należy dążyć do osiągnięcia tego minimum. Z czasem od operacji dąży się do osiągnięcia w ciągu dnia ilości kalorii i składników odżywczych dopasowanych do indywidualnych możliwości i zapotrzebowania.

b. Każdy posiłek powinien zawierać produkt z każdej grupy w odpowiednich proporcjach:

- Białka – ok. połowa ($1/2$) objętości posiłku
- Węglowodany – ok. ćwierć ($1/4$) objętości posiłku
- Warzywa i/lub owoce – ok. ćwierć ($1/4$) objętości posiłku
- Tłuszcze – mały dodatek do posiłku (łyżka/łyżeczka)



SZPITAL UNIWERSYTECKI
W KRAKOWIE



4. Napoje

- Konieczne jest przyjmowanie min.1,5-2l płynów na dobę.**
- Nie należy pić w trakcie spożywania posiłków. Należy zachować odstęp ok 20-30min przed i po posiłku.
- Należy pić powoli, systematycznie i małymi łykami (1/4 zwyczajowego łyku).

Napoje zalecane

- Woda niegazowana
- Słaba herbata biała, zielona owocowa bez cukru, miodu
- Bardzo słaba herbata czarna bez cukru i miodu

Napoje niezalecane

- Woda gazowana
- Słodkie gazowane napoje
- Mocna kawa i herbata
- Herbata owocowa granulowana
- Napoje z dodatkiem cukru, miodu, syropów owocowych, syropu z agawy, daktylowego, klonowego



SZPITAL UNIWERSYTECKI
W KRAKOWIE

- Soki owocowe i owocowo-warzywne
- Kompot
- Alkohol

5. Wybór produktów spożywczych

- Należy zadbać o jakość produktów spożywczych, przed zakupem zapoznać się z ich składem.
- Warto zamienić produkty zwykłe na wysokobiałkowe, np. jogurt naturalny zwykły na jogurt naturalny wysokobiałkowy (proteinowy).
- Nie należy słodzić posiłków cukrem (białym, trzcinowym, kokosowym), miodem, syropami owocowymi, syropem klonowym czy z agawy. Dopuszczalne jest słodzenie potraw słodzikami:
 - Erytrole (erytrytolem)
 - Ksylitolem (cukrem brzoźowym)
 - Stewią – warto zwrócić uwagę na zawartość węglowodanów w produkcie
 - Stewia w pastylkach – zawartość węglowodanów <0,5g/pastylkę
 - Stewia w proszku – zawartość węglowodanów <33g/100g proszku

Schemat rozszerzania żywienia po operacji

Początkowy czas po operacji jest okresem testowania reakcji organizmu na wprowadzane nowe produkty. Od pierwszych dni po operacji należy dbać o to, aby posiłki miały jak najwięcej wartości odżywczych. Tempo zmiany konsystencji posiłków zależy od **opanowania umiejętności gryzienia kęsów** do gładkiej konsystencji oraz od **indywidualnej tolerancji pokarmów i konsystencji**.

Okres hospitalizacji	
Doba 0 (operacyjna)	Płyny bezkaloryczne – woda, słaba herbata, minimum 1l
Doba 1	1. Płyny kaloryczne - jogurt naturalny, doustne suplementy pokarmowe Płyny bezkaloryczne - Woda, słaba herbata – minimum 1l



SZPITAL UNIWERSYTECKI
W KRAKOWIE

Doba 2	1. Płynny kaloryczne - jogurt naturalny, doustne suplementy pokarmowe, posiłki miksowane - zupy 2. Płynny bezkaloryczne - Woda, słaba herbata – minimum 1l
Po powrocie do domu	
Doba 3-7 (10)	1. Posiłki miksowane na gładko - zupy, koktajle 2. Każdy posiłek powinien zawierać wszystkie grupy składników pokarmowych (białko, węglowodany, tłuszcz, warzywa/owoce) a. Zupa • Białko: mięso, chude ryby, ser twarogowy, jajko na miękko, skyr Można wzbogacić w białko przez dodanie doustnych suplementów pokarmowych lub aptecznego białka w proszku • Węglowodany: makaron pełnoziarnisty, kasza jęczmienna, krakowska, manna, ziemniaki • Tłuszcz: olej, oliwa, masło • Warzywa gotowane z zupy - Przykłady posiłków • Zupa pomidorowa z mięsem, z dodatkiem makaronu pełnoziarnistego, zabilona skyrem lub preparatem Nutridrink Protein o smaku neutralnym • Rosół z mięsem, makaronem i warzywami (marchewka, pietruszka, seler, natka pietruszki) • Lekki barszcz czerwony na zakwasie z jajkiem na miękko lub mięsem, ziemniakami i burakami • Lekka zupa ogórkowa czysta z mięsem i ziemniakami lub makaronem pełnoziarnistym, może być zabilona skyrem lub jogurtem wysokobiałkowym b. Koktajl • Białko: jogurt wysokobiałkowy, skyr lub zwykły jogurt naturalny, maślanka, kefir z dodatkiem preparatu białka w proszku lub doustnych suplementów pokarmowych w celu zwiększenia ilości białka w posiłku • Węglowodany: namoczone płatki owsiane, jaglane, orkiszowe, makaron pełnoziarnisty, ugotowana kasza jęczmienna, krakowska, manna • Tłuszcz: olej, oliwa, awokado, w małej ilości (łyżeczka do herbaty) mielone orzechy lub masło orzechowe 100%



SZPITAL UNIWERSYTECKI
W KRAKOWIE

	• Owoce: surowe bez skóry i pestek, w przypadku braku tolerancji surowych gotowane, pieczone w piekarniku: jabłka, banany, brzoskwinie, morele, jagody, mango Przykłady posiłków • Koktajl na skyrze naturalnym z dodatkiem wysokobiałkowego doustnego suplementu pokarmowego, jagodami i namoczonymi płatkami owsianymi • Koktajl na kefirze naturalnym z dodatkiem 5g białka w proszku, bananem, łyżeczką masła orzechowego, namoczonymi płatkami owsianymi i cynamonem • Koktajl na skyrze z waniliowym wysokobiałkowym doustnym suplementem pokarmowym, pieczonym jabłkiem, namoczonymi płatkami orkiszowymi, masłem orzechowym i cynamonem 4. Minimum 1 opakowanie wysokobiałkowych doustnych suplementów pokarmowych w ciągu dnia. Mogą zastąpić posiłek lub być dodane do posiłku. 5. W przypadku braku tolerancji doustnych suplementów pokarmowych należy dodać ok 20-30g preparatu białka w proszku, ilość tę należy rozłożyć stopniowo do posiłków w ciągu dnia (nie całość do jednego posiłku). 6. Ważne: płyny bezkaloryczne - woda niegazowana, słaba herbata zielona, biała, owocowa, bardzo słaba czarna (w kolorze słomkowym) min. 1,5l 7. Produkty, których należy w tym czasie unikać a. potrawy smażone b. produkty wędzone, marynowane, konserwowe c. produkty wzdymające np. kapusta, jarmuż, brukselka, nasiona roślin strączkowych (np. groch, fasola, bób) d. potrawy pikantnie przyprawione e. grzyby, pieczarki f. potrawy zasmażane g. produkty ciężkostrawne np. wiśnie, czereśnie, śliwki, owoce suszone h. w dużej ilości (np. w formie zupy krem) cebula, por, kalafior, brokuł, szparagi
--	---



SZPITAL UNIWERSYTECKI
W KRAKOWIE

Doba 8 (11) – około miesiąca po operacji	Stopniowe wprowadzanie posiłków o stałej konsystencji. Rodzaj wprowadzanych produktów zależy od umiejętności dokładnego gryzienia kęsów do gładkiej konsystencji. Jeżeli gryzienie jest odpowiednio wytrenowane można pominąć etap przecierania i miksowania produktów na puree i musy. 1. Rozszerzanie jadłospisu można zacząć łącząc produkty z każdej z grup w posiłkach a. Białko: • Chude mięso i chude ryby w formie pulpetów, past, korzystnie je podawać z lekkim sosem • Chuda, miękka wędlna niewędzona • jaja na miękko, jajecznica • tofu naturalne • twaróg chudy lub półtłusty w formie pasty z jogurtem, serki homogenizowane, wiejskie, grani, jogurty wysokobiałkowe, skyr, kefir, mleko, produkty mleczne powinny być naturalne (nie smakowe, owocowe) b. Węglowodany • drobne kasze np. jęczmienna perłowa, krakowska, • ugotowane lub namoczone płatki naturalne np. owsiane • makaron pełnoziarnisty lub z pszenicy durum w małych formach • pieczywo graham (można zacząć od środka kromki bez skórki) • ziemniaki gotowane • ryż jaśminowy, basmati, paraboliczny c. Tłuszcz • oliwa, oleje – nie do smażenia • masło • awokado • orzechy i nasiona w formie przetartej na gładko (np. masło orzechowe 100%, mąka migdałowa, tarte orzechy, pasta sezamowa) d. Warzywa i owoce • gotowane warzywa,
--	---



SZPITAL UNIWERSYTECKI
W KRAKOWIE

	• miękkie lub rozdrobnione surowe warzywa np. pomidor bez skóry i pestek, tarta marchewka, tarty ogórek zielony, sałata, tarty świeży seler • gładkie surowe owoce, jak jabłko, brzoskwinia, morela, banan, mango, jagody 2. Produkty, których należy w tym czasie unikać a. potrawy smażone, tłuste, zasmażane b. produkty wędzone, marynowane, konserwowe c. produkty wzdymające np. kapusta, jarmuż, brukselka, szparagi, nasiona roślin strączkowych (np. groch, fasola, bób) d. potrawy pikantnie przyprawione e. grzyby, pieczarki f. produkty ciężkostrawne np. wiśnie, czereśnie, śliwki, owoce suszone, w dużej ilości (np. w formie zupy krem) cebula, por, kalafior, brokuł, szparagi, kukurydza g. produkty typu fast food, słone przekąski, h. słodczyce, ciasta, kremy, i. orzechy solone, w posypkach lub w karmelu, j. tłuszcz zwierzęcy w postaci smalcu, boczku, łoju i słoniny, a także tłustych mięs i wędlin k. produkty wysokoprzetworzone, takie jak płatki kukurydziane, słodkie płatki śniadaniowe, smakowe gotowe musli, wafle ryżowe, pieczywo chrupkie, parówki, mortadele, serdelki, pasztety. l. produkty odtłuszczone, typu "fit", „light” czy 0%. m. słodkie i gazowane napoje n. alkohol 3. Ważne: płyny bezkaloryczne - woda niegazowana, słaba herbata zielona, biała, owocowa, bardzo słaba czarna (w kolorze słomkowym) min. 1,5l
Po miesiącu od operacji	1. Wprowadzanie kolejnych, nowych produktów i obserwacja własnego organizmu w kierunku ewentualnych dolegliwości związanych z ich spożywaniem. 2. Każdy posiłek powinien być pełnowartościowy, to znaczy zawierać produkty będące źródłem białka, tłuszczu, węglowodanów i owoce lub warzywa.



SZPITAL UNIWERSYTECKI
W KRAKOWIE

	3. Ważne: płyny bezkaloryczne - woda niegazowana, słaba herbata zielona, biała, owocowa, bardzo słaba czarna (w kolorze słomkowym) min. 1,5l 4. Produkty, których należy unikać a. produkty smażone na głębokim tłuszczu, zasmażane b. produkty typu fast food, słone przekąski, c. słodyczne, ciasta, kremy, d. orzechy solone, w posypkach lub w karmelu, e. tłuszcz zwierzęcy w postaci smalcu, boczku, łoju i słoniny, a także tłustych mięs i wędlin f. produkty wysokoprzetworzone, takie jak płatki kukurydziane, słodkie płatki śniadaniowe, smakowe gotowe musli, wafle ryżowe, pieczywo chrupkie, parówki, mortadele, serdelki, pasztety. g. produkty odtłuszczone, typu "fit", „light” czy 0%. h. słodkie i gazowane napoje i. alkohol
--	--