



DIETA DLA PACJENTA PO OPERACJI BARIATRYCZNEJ

Ograniczenie pojemności żołądka stwarza doskonałe możliwości redukcji masy ciała u osób z otyłością olbrzymią. Nie da się osiągnąć dobrych rezultatów bez stosowania odpowiedniej diety, zgodnie z zapotrzebowaniem energetycznym i odżywczym pacjenta. Dieta w zależności od okresu pooperacyjnego i rodzaju operacji bariatrycznej powinna mieć odpowiednią konsystencję, musi być urozmaicona i właściwie zbilansowana.

Objętość posiłku zależy od rodzaju operacji. Pacjenci po operacji o charakterze mieszanym (np. gastric bypass) spożywają posiłki o objętości 50 do 100 ml (1/4 – 1/2 szklanki), po operacjach restrykcyjnych (zał. opaski regulowanej na żołądek, pionowa plastyka żołądka) jednorazowo około 150 ml.

Posiłki spożywać co 3 – 4 godziny, powoli, starannie przeżuwać. Mięso powinno być spożywane w postaci mielonej lub bardzo dobrze pokrojone, warzywa i owoce gotować, ścierać na tarce, ryby są bardzo dobrze tolerowane. Należy zachować ostrożność przy spożyciu cukrów, słodyczy – spotykamy się z dolegliwościami typu kołatanie serca, uczucia gorąca, nudności, wymioty, biegunka. Dotyczy to również słodkich owoców, napojów – np. soki, przetwory mleczne (serki, słodki jogurty). Należy spożywać odpowiednią ilość białka w każdym posiłku – mięso, drób, ryby, jaja, mleko i przetwory mleczne. Unikać należy produktów i potraw tłustych.

Dieta powinna być bogata w witaminy z grupy B, wapń i żelazo.

- Źródło wit. z grupy B – mięso i jego przetwory, produkty zbożowe (pieczywo, ryż, kasze, makarony)
- Źródło wapnia – mleko i przetwory (w przypadku nietolerancji mleka słodkiego – jogurt kefir maślanka)
- Źródło żelaza – mięso czerwone i przetwory mięsne, ryby, razowe pieczywo, grube kasze (gryczana, jęczmienna i pęczak), natka pietruszki
- Źródło wit. B12 – mięso czerwone, wątróbka, ryby
- Źródło kwasu foliowego – zielone warzywa liściaste (szpinak, jarmuż, brokuły, natka pietruszki), owoce, nasiona roślin strączkowych, produkty zbożowe z pełnego ziarna (pieczywo razowe, gruboziarniste kasze i makarony).

Powinno się spożywać min. 1,5 l płynów w ciągu dnia. Nie wolno pić przed posiłkiem, w trakcie i około 30 min. po posiłku, gdyż żołądek nie pomieści i płynu i pokarmów stałych. Płyny przyspieszają przesuwanie treści pokarmowej z żołądka do dwunastnicy i zmniejszenie uczucia głodu.



DIETA DLA PACJENTA PO OPERACJI BARIATRYCZNEJ

NAPOJE ZALECANE:

- woda mineralna niegazowana
- herbaty – czarna, zielona, owocowe (słabe)

NAPOJE ZABRONIONE:

- napoje gazowane
- alkohol
- mocna kawa i herbata
- słodkie napoje
- soki owocowe i warzywne (nierozcieńczone)

SCHEMAT ŻYWIENIA PO OPERACJI:

- 1 dieta płynna
- 2 1-2 dni – płyny, woda mineralna
3-5 dni – kleik (z kaszy jęczmiennej, ryżu, płatków owsianych)
mleko, jogurt, rozcieńczone soki owocowo-warzywne
- 3 dieta półpłynna – ok. tygodnia – miksowana, wzbogacona o chude sery, budyń mleczny, jajo, gotowane mięso i warzywa
- 4 około 2 tygodni – dieta rozdrobniona, papkowata
- 5 od 2 do 6 tygodni – dieta łatwostrawna, nie miksować potraw lecz rozgniatać widelcem, potrawy gotowane, pieczone w folii, pergaminie, ryby
- 6 ostatni etap – dieta niskoenergetyczna – produkty i potrawy zawierające mało tłuszczu i cukrów prostych

OGRANICZENIA DIETETYCZNE:

Włókniste produkty żywnościowe mające tendencje do pęcznienia i zamykania górnej części żołądka:

- pomarańcze, owoce suszone
- ananas
- szparagi
- brokuły, tylko różyczki
- rabarbar – tylko kompot

Kleiste produkty żywnościowe i ciężkostrawne:

- popcorn
- świeże białe pieczywo
- chipsy
- kokos
- orzechy
- migdały