

## Zalecenia dietetyczne po wszczepieniu opaski żołądkowej w celu leczenia otyłości

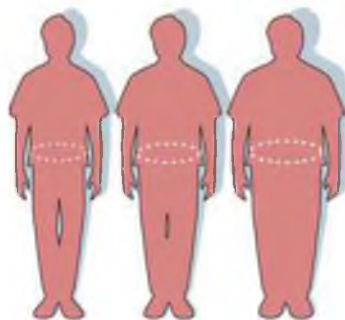


Dla osób dorosłych i o przeciętnych warunkach umięśnienia wskaźnik BMI dobrze odzwierciedla zawartości tkanki tłuszczowej w organizmie:

- wartość prawidłowa 19-25
- nadwaga 25-30
- otyłość >30
- skrajna otyłość >40.

Choroby i objawy związane z otyłością:

- zespół metaboliczny,
- cukrzyca typu 2,
- choroby układu ruchu,
- nadciśnienie tętnicze,
- zawał serca i mózgu,
- wylew,
- zatorowość,
- zwyrodnienia kręgosłupa,
- kamica żółciowa,
- większe tendencje do nowotworów,
- choroby nerek,
- miażdżyca.



## **PIERWSZE 3 DNI PO WYPISIE ZE SZPITALA- DIETA PŁYNNA**

Należy spożywać jedynie płyny obojętne (bez dodatku cukru, niezawierające węglowodanów ani kofeiny - kawa): niegazowaną wodę mineralną, przegotowaną wodę, słabą herbatę czarną, herbatę zieloną, słabe herbaty owocowe, napar z rumianku lub innych ziół. Płyny należy pić w ilości tolerowanej przez organizm, stopniowo zwiększając ich objętość do około 1500ml/dobę

- Pij powoli małymi łykami, najlepiej łyżką, odczekaj chwilę pomiędzy kolejnymi łykami
- Nie pij bezpośrednio ze szklanki lub kubka
- Odczekaj, co najmniej 10 minut pomiędzy piciem różnych rodzajów napojów
- Unikaj picia przez słomkę, aby zredukować ilość połykanego powietrza
- Płyny powinny być letnie,
- Wykorzystaj całą dobę na przyjmowanie płynów, żeby uniknąć odwodnienia organizmu.

## **OD 4 DNIA DO 2 TYGODNI PO WYPISIE ZE SZPITALA- DIETA PŁYNNA WZMOCNIONA**

Należy kontynuować podaż płynów obojętnych w ilości około 1500-1900ml/dobę. Płyny obojętne powinno się częściowo (w połowie) zastępować napojami odżywczymi, takimi jak: odtłuszczone mleko, jogurt naturalny, kefir, maślanka, biały ser lub serek homogenizowany zmiksowany z mlekiem, napój sojowy, jajko po ugotowaniu na miękko zmiksowane z mlekiem ewentualnie z zupą jarzynową, chude mięso (kurczak, indyk, królik, cielęcina, wołowina), chude ryby (dorsz, mintaj, sandacz) dokładnie zmielone lub zmiksowane i połączone z płynem, np. z wywarem z delikatnych warzyw (marchew, pietruszka, seler), przetartą zupą ziemniaczaną czy z rozcieńczonym kleikiem (z kaszy mannej, jęczmiennej, ryżu, płatków owsianych), rozcieńczone soki warzywne i owocowe (w stosunku 1:2, tj. 1/3szklanki soku w 2/3 szklanki wody), pieczone i przetarte jabłko zawsze rozcieńczone do konsystencji płynnej.

- Objętość przyjmowanych płynów dostosuj do „sygnałów docierających z żołądka”, nie przekraczaj objętości około 50ml na porcję,
- Wykorzystaj całą dobę na przyjmowanie płynów, żeby uniknąć odwodnienia organizmu.

### **OD 3 TYGODNIA DO 6 TYGODNIA PO WYPISIE ZE SZPITALA- DIETA**

#### **PAPKOWATA**

Należy kontynuować podaż płynów obojętnych w ilości około 1500-1900ml/dobę. Płyny odżywcze należy stopniowo zastępować produktami miękkimi, o gładkiej konsystencji (najlepiej pod postacią past, pulpetów, puree, musów), niskiej zawartości tłuszczu i wysokiej zawartości pełnowartościowego białka. Są to przede wszystkim ugotowane i zmielone jaja, ryby, drób, chude mięso, niskotłuszczowy serek ziarnisty. Powinno się stopniowo rozszerzać dietę, wprowadzając ugotowane, miękkie warzywa: marchew, dynia, kabaczek, pietruszka, patisony, seler.

- Spożywaj dziennie 4-6 posiłków (nie przekraczaj objętości około 50ml na posiłek)
- Spożywaj jedzenie powoli (każdy przez około pół godziny), jedz łyżeczką do herbaty, napoje zaś pij niewielkimi łykami.
- Odczekaj chwilę pomiędzy kolejnymi porcjami lub pitymi łykami
- Płyny pij 30 minut przed posiłkiem lub 30-60 minut po posiłku
- Skoncentruj się na posiłku, nie wykonuj żadnych innych czynności podczas jedzenia
- Przestań jeść, gdy zaczynasz odczuwać sytość, nawet, jeżeli oznacza to pozostawienie jedzenia na talerzu
- Kontroluj kaloryczność pokarmów.

### **OD 7 TYGODNIA PO WYPISIE ZE SZPITALA- DIETA**

#### **UBOGOENERGETYCZNA**

dostosowana do wzrostu, masy ciała i wieku. Powinno się spożywać zbilansowane posiłki, na które składają się chude mięso, drób, ryby, nabiał, warzywa, w umiarkowanych ilościach owoce. Należy spożywać 3 posiłki główne (śniadanie, obiad i kolację) oraz 2 przekąski (drugie śniadanie i podwieczorek). Objętość posiłku powinna być dostosowana do objętości górnej części żołądka, tzn. części żołądka powyżej opaski. W związku, z czym przy pierwszych objawach sytości, pełności powstrzymaj się od dalszego jedzenia. Jednocześnie pamiętaj, że objętość górnej części żołądka wynosi około 50ml. Spożywanie większych posiłków może doprowadzić do rozciągnięcia się górnej części żołądka i w konsekwencji do konieczności usunięcia opaski. Spożywaj jedzenie powoli, łyżeczką do herbaty, starannie przeżuwasz pokarm, napoje zaś pij niewielkimi łykami. Unikaj podjadania, spożywaj posiłki regularnie

o stałych porach. Potrawy należy przyrządzać metodą gotowania w małej ilości wody lub na parze, w szybkowarach, w naczyniach przystosowanych do gotowania bez wody, w kombiwarze. Mogą też być duszone bez obsmażania i bez dodatku tłuszczu lub pieczone w folii, pergaminie.

**Nie spożywaj produktów wysokoenergetycznych , takich jak: lody, napoje gazowane, napoje typu cola, ciasta, słodycze, chipsy. Zastąp je różnorodnymi produktami niskokalorycznymi.**

**Nie zaleca się picia kawy, kakao, czekolady i alkoholu.**

Opracowanie diety:

mgr inż. Katarzyna Zielińska – specjalista ds. żywienia i dietetyki

Konsultacja:

prof. nadzw. dr hab. n. med. Mariusz Wyleżoł

Piśmiennictwo:

1. Jastrzębska M., Ostrowska L. Zalecenia dietetyczne po zabiegach bariatrycznych. Forum Zaburzeń Metabolicznych 2010, tom 1, nr 4, 201-209
2. Bujko J. (red.): Podstawy Dietetyki. Wyd. 1. SGGW, Warszawa 2006
3. Ciborowska H., Rudnicka A. Dietetyka. Żywienie zdrowego i chorego człowieka. Wyd. PZWL, Warszawa 2009.