



Przewodnik dla pacjentów

po endoskopowym zabiegu bariatrycznym



Spis treści

Zanim zdecydujesz się na endoskopowy zabieg bariatryczny	3
• Co powinieneś wiedzieć o endoskopowym leczeniu otyłości	3
• Kto kwalifikuje się do endoskopowych zabiegów bariatrycznych?	4
• Czy jesteś gotowy do endoskopowego zabiegu bariatrycznego?	4
• Stosowanie leków	5
• Przygotowanie do zabiegu	6
W dniu zabiegu	7
• Czego się spodziewać	7
• Powrót do domu	7
• Skutki uboczne	7
Życie po zabiegu	8
• Nie poddawaj się	8
• Dieta po zabiegu	10
• Płyny obojętne	11
• Napoje odżywcze	12
• Pokarmy miękkie i rozdrobnione	15
• Pokarmy stałe	19
• Zamienniki	22
• Jak utrzymać zalecaną dietę?	23
• Realizujemy cele	24
• Dzienniczek dietetyczny	25

Zanim zdecydujesz się na endoskopowy zabieg bariatryczny

Co powinieneś wiedzieć

Endoskopowy zabieg bariatryczny może pomóc w ograniczeniu ilości spożywanych pokarmów, ułatwić utrzymanie odpowiedniej masy ciała, zmniejszyć ryzyko chorób spowodowanych nadwagą.

Uwaga: zabieg ten nie polega na usunięciu nadmiaru tkanki tłuszczowej z organizmu. Jest jednym z wielu sposobów służących lepszej kontroli masy ciała - aby przyniósł pożądane efekty, pacjent musi zadbać o zdrową dietę i aktywność fizyczną.

Co oznacza termin „endoskopowy zabieg bariatryczny”?

Zabieg wykonywany jest techniką *endoskopową* – narzędzia chirurgiczne wprowadzane są przez usta do żołądka pacjenta.

Bariatryczny – dotyczący leczenia otyłości.

Zabieg wykonywany jest pod kontrolą endoskopową. Przed wprowadzeniem narzędzi chirurgicznych do żołądka w ustach pacjenta umieszczany jest endoskop - wziernik z własnym źródłem światła i niewielką kamerą. Endoskop wprowadzany jest delikatnie przez przełyk do żołądka.

Korzyści dla pacjenta

Opisywany tu zabieg, w połączeniu ze zmianą stylu życia, może pomóc pacjentowi w obniżeniu masy ciała. Redukcja masy ciała służy zapobieganiu i ograniczaniu problemów zdrowotnych, których przyczyną są zbędne kilogramy.



Kto kwalifikuje się do endoskopowych zabiegów bariatrycznych?

Do zabiegu kwalifikują się osoby, których wskaźnik masy ciała (BMI) przekracza 30. Wskaźnik BMI oblicza się na podstawie wzrostu i wagi.

Osoba decydująca się na zabieg powinna być gotowa podjąć wysiłek niezbędny do osiągnięcia trwałych rezultatów.

Decyzja o poddaniu się zabiegowi wymaga:

- Wizyty u psychologa związanej bezpośrednio z planowanym zabiegiem;
- Zmiany sposobu odżywiania (koniecznie pod nadzorem wykwalifikowanego dietetyka klinicznego), zwiększenia aktywności fizycznej, modyfikacji przyzwyczajeń mających wpływ na zdrowie przed i po zabiegu. Działania takie pomogą zapobiec powrotowi utraconych kilogramów;
- Leczenia innych dolegliwości fizycznych lub psychicznych mogących mieć wpływ na przebieg zabiegu oraz jego długoterminowe efekty, np. nadciśnienie, depresja.

Po zabiegu pacjent powinien dążyć do zmiany stylu życia, ściśle przestrzegać zalecanej diety nie tylko bezpośrednio po zabiegu ale także w odległym czasie po jego wykonaniu, wprowadzić zasady zdrowego żywienia (najlepiej pod fachowym nadzorem) i dbać o aktywność fizyczną.

Nieprzestrzeganie zaleceń zawsze będzie przyczyną niepowodzenia w leczeniu otyłości.

Niektóre osoby z BMI powyżej 30 mogą nie być emocjonalnie lub fizycznie gotowe do endoskopowego zabiegu redukcji masy ciała. Decyzję o zakwalifikowaniu pacjenta do zabiegu podejmuje zespół specjalistów po wnikliwych konsultacjach.

Czy jesteś gotowy do endoskopowego zabiegu bariatrycznego?

Zanim zdecydujesz się na zabieg, zadaj sobie pytanie, czy jesteś wystarczająco zmotywowana/y. Osiągnięcie zamierzonego celu, to nie tylko zabieg, ale również stosowanie zalecanej diety oraz rozpoczęcie przygody z aktywnością fizyczną. Jeśli jesteś gotowa/y na nowe wyzwania, to oznacza, że jesteś gotowa/y do zabiegu endoskopowego zmniejszania żołądka.

Stosowanie leków

Poinformuj lekarza o przyjmowanych lekach. Może on zdecydować o ich zmianie lub modyfikacji dawki. Najprawdopodobniej przepisze też leki, które powinieneś przyjmować przed i po zabiegu. Kup zalecone leki przed zgłoszeniem się na zabieg.

Lekarz najprawdopodobniej zaleci stosowanie następujących leków przed i po zabiegu:

Witaminy:

- Suplementy wapnia (500 mg) z witaminą D (1200-1500mg/dzień)
Nie zaleca się przyjmowania węglanu wapnia.
- Preparaty multiwitaminowe
Wapnia i preparatów multiwitaminowych nie należy przyjmować w tym samym czasie. Równoczesne zażycie ogranicza ich wchłanianie.

Leki przeciwwymiotne:

- Skopolamina (plastry)
- Emend, 1-2 tabletki (pierwsza tabletkę zwykle 3 godziny przed zabiegiem, druga 12 godzin po zabiegu)
- Zofran, lekarz może zalecić stosowanie przed 2-4 tygodnie w razie potrzeby.

Leki przeciwrefluksowe

- PPI (inhibitor pompy protonowej) zgodnie z zaleceniami lekarza.

Antybiotyki:

- Lekarz może zalecić odpowiedni dla Ciebie antybiotyk



Zakupy spożywcze przed zabiegiem

W czasie przygotowań do zabiegu warto odwiedzić sklep spożywczy i wyposażyć się w produkty, które będą potrzebne po powrocie ze szpitala. Przez pierwsze 4 do 6 tygodni będziesz przyjmować wyłącznie pokarmy płynne i przecięry. Oto produkty, które warto umieścić na liście zakupów:

Sugerowane produkty spożywcze

- Niegazowane, klarowne napoje o odpowiedniej kaloryczności (najodpowiedniejsze będą gotowe preparaty żywieniowe dostępne w aptece)
- Odżywki białkowe bez dodatku cukru, w proszku lub płynie
- Bulion drobiowy lub wołowy o niskiej zawartości sodu



Dzień zabiegu

Czego się spodziewać

Endoskopowy zabieg bariatryczny pomaga ograniczyć ilość pokarmu, którą jesteś w stanie spożyć. Po zabiegu nie będziesz mógł za jednym razem zjeść ani wypić tyle, ile przed zabiegiem. Ilość przyjmowanych kalorii będzie mniejsza niż codzienny wydatek energetyczny, dlatego zaczniesz chudnąć.

Przed zabiegiem

Przed zabiegiem poproszony zostaniesz o przebranie się w strój szpitalny. Lekarze i pielęgniarki zadadzą ci niezbędne pytania. Otrzymasz leki, które sprawią, że zaśnieś i nie będziesz odczuwać dyskomfortu w trakcie zabiegu.

Powrót do domu

Po zabiegu:

- Do końca dnia nie powinieneś prowadzić samochodu ani obsługiwać urządzeń mechanicznych
- Nie pij alkoholu
- Gdy lepiej się poczujesz, wróć do aktywności fizycznej

Skutki uboczne

Ból lub złe samopoczucie. Pacjenci po zabiegu zwykle odczuwają ból, a raczej dyskomfort lub inne dolegliwości w różnym natężeniu. Nie musisz jednak cierpieć - porozmawiaj z personelem medycznym o sposobach uśmierzenia tych dolegliwości.

Reakcje na znieczulenie. Najczęstsze skutki uboczne znieczulenia to nudności, wymioty, suchość w ustach, drapanie w gardle, dreszcze, senność. Reakcje te mogą utrzymywać się przez pewien czas po ustąpieniu znieczulenia. Poważne reakcje niepożądane występują rzadko. Przed dniem zabiegu poproś lekarza o więcej informacji na ten temat.

Reakcje na gwałtowną utratę masy ciała. W pierwszych sześciu miesiącach po zabiegu organizm będzie reagował na gwałtowną utratę wagi. Reakcje te z czasem złagodnieją. Utracie kilogramów mogą towarzyszyć:

- Nudności i wymioty
- Dolegliwości bólowe
- Zmęczenie
- Odczucie chłodu
- Suchość skóry
- Wypadanie włosów
- Zmiany nastroju
- Obniżone poczucie własnej wartości, trudności w relacjach z otoczeniem

Życie po zabiegu

Zabieg to dopiero początek długiego procesu powrotu do zdrowia. Do końca życia będziesz musiał dbać o wagę i zdrowie. Należy zmienić nawyki żywieniowe i dbać o aktywność fizyczną. Jeśli tego nie zrobisz, utracone kilogramy po pewnym czasie wrócą.

O obawach i niepokojach związanych ze zmianami w Twoim organizmie możesz porozmawiać z psychologiem, psychiatrą lub innym opiekującym się tobą specjalistą. Ich obowiązkiem jest udzielenie Ci pomocy.

Nie poddawaj się

Przestrzeganie zdrowych nawyków i utrzymywanie właściwej wagi przez dłuższy czas bywa trudne. Chwile słabości nieodłącznie towarzyszą każdej próbie zmiany stylu życia. Nie ignoruj ich. Zwracaj się o pomoc, jeśli jej potrzebujesz. Skonsultuj się z lekarzem lub innym opiekującym się Tobą specjalistą. **Możliwie najszybciej wróć do zdrowych nawyków.**



Nasze porady:

Nie rezygnuj z wizyt kontrolnych. Mają one ogromne znaczenie dla sukcesu całego przedsięwzięcia. Specjaliści, pod których opieką jesteś, dostrzegą wczesne oznaki narastających problemów, pomogą radzić sobie z efektami ubocznymi terapii i uniknąć powikłań.

Przestrzegaj planu żywienia. Po zabiegu zmniejsza się objętość spożywanych przez Ciebie posiłków, dlatego ogromnego znaczenia nabiera ich jakość. Odpowiednie żywienie pomoże w powrocie do zdrowia po zabiegu i pozwoli uniknąć problemów, np.:

- Przyjęcie zbyt dużej porcji pokarmu lub napoju, podobnie jak zbyt szybkie jedzenie lub picie może wywołać nudności, wymioty, ból w dolnej części klatki piersiowej lub w górnej części brzucha;
- Nieregularne przyjmowanie posiłków, spożywanie zbyt małych ilości błonnika, brak aktywności fizycznej mogą prowadzić do zaparć;
- Przestrzeganie zaleceń pomoże w utracie wagi i pozwoli uniknąć takich problemów jak mdłości, wymioty, ból brzucha, biegunka lub zaparcie czy problemy żywieniowe.

Przestrzegaj zaleceń dotyczących przyjmowania leków. Lekarz może zalecić zażywanie lub unikanie pewnych leków. W czasie każdej wizyty rozmawiaj z lekarzem o przyjmowanych lekach. Lekarz może zalecić ich zmianę.

Unikaj odwodnienia. Zapytaj dietetyka lub innego opiekującego się Tobą specjalistę o to, w jaki sposób dostarczać organizmowi odpowiednich ilości płynów.

Nie podjadaj.

Dbaj o aktywność fizyczną. Regularne ćwiczenia pomogą w redukcji i utrzymaniu pożądanej wagi. Aktywność fizyczna ma też wiele innych zalet dla zdrowia.

Uczestnicz w spotkaniach grupy wsparcia. Dziel się swoimi doświadczeniami i korzystaj ze wsparcia osób, które poddały się zabiegowi bariatrycznemu w przeszłości.

Korzystaj z fachowej pomocy, gdy jej potrzebujesz. Jeśli napotkasz problemy, które mogą prowadzić do wykształcenia niezdrowych nawyków, zwróć się o pomoc do specjalisty.

NIE PIJ alkoholu. Powinieneś unikać alkoholu przez co najmniej 6 tygodni po zabiegu, zgodnie z zaleceniami lekarza. Alkohol to dodatkowe kalorie a nie źródło potrzebnych Ci składników odżywczych.

Dieta po zabiegu

Dieta	Zalecane pokarmy	Liczba posiłków	Czas stosowania
Płynny obojętne	Rozcieńczone soki owocowe ale bez dodatku cukru, napoje izotoniczne	Pij co najmniej 2 litry (8 szklanek) płynów dziennie; popijaj drobnymi łykami przez cały dzień	W dniu 1 i 2 czyli w dniu zabiegu (po jego zakończeniu) i w dniu następnym
Napoje odżywcze	Wysokobiałkowe, niskokaloryczne napoje o ograniczonej zawartości tłuszczu i cukru	Ilość należy określić po zapoznaniu się z kalorycznością danego preparatu	4 tygodnie (od dnia 3 do dnia 31)
Pokarmy miękkie i rozdrobnione	Pokarmy rozdrobnione, delikatne, miękkie. Mięso mielone, ryba w drobnych kawałeczkach, produkty siekane lub przetarte; żywność i napoje o niskiej zawartości tłuszczu i cukru	Przyjmuj 3-4 posiłki* i 2 litry płynów dziennie	2 tygodnie (od dnia 32 do dnia 46)
Pokarmy stałe	Pokarmy o konsystencji stałej miękkiej należy wprowadzać z ostrożnością. Wybieraj produkty niskotłuszczowe, z ograniczoną zawartością cukru.	Przyjmuj 3 posiłki i 2 litry płynów dziennie	W kolejnych dniach od dnia 47

* Lekarz lub dietetyk może zalecić inny sposób odżywiania. Postępuj zgodnie z zaleceniami lekarza lub dietetyka. Przedstawione tu informacje mają charakter jedynie orientacyjny.

Płyny obojętne

POCZĄTEK: Po zabiegu

CZAS: 1-2 dzień po zabiegu

ZALECENIA ŻYWIENIOWE: Co godzinę wypijaj ok. 50 ml klarownego, niegazowanego, bezkalorycznego płynu! Najlepszym sposobem nawadniania organizmu picie niegazowanej wody (woda gazowana jest bezwzględnie zakazana przez 2-3 lata po zabiegu), jeśli jej jednak nie lubisz alternatywą są rozcieńczone soki owocowe bez dodatku cukru i napoje dla sportowców. Wartość kaloryczna 200 ml płynu nie powinna przekraczać 50 kcal.

PRZYKŁADY:

- Woda
- Bulion
- Wywar
- Bezkofeinowa herbata lub kawa
- Niegazowane, bezkofeinowe napoje bez dodatku cukru

OBJĘTOŚĆ PŁYNÓW: 2 litry

Przyjmuj witaminy i leki zgodnie z zaleceniami.

PROWADŹ DZIENNICZEK DIETETYCZNY

To ważny element procesu zmian.

Ważne informacje:

1. Przerwij picie, gdy poczujesz sytość.
2. Pij powoli, korzystając z miarki do leków (20 ml) lub maleńkiego kubeczka.



Napoje odżywcze

Następny etap, który potrwa ok. 30 dni, to czas, w którym obok płynów obojętnych zaczynasz przyjmować napoje odżywcze. Powoli przyzwyczajasz organizm do mniejszych ilości kalorii i uczysz się żyć z mniejszym żołądkiem. Twoje ciało potrzebuje czasu, by dostosować się do zmian. Sukces w walce ze zbędnymi kilogramami wymaga przestrzegania niskokalorycznej, bogatej w białko diety. Pamiętaj o zaleceniach - nie wprowadzaj pokarmów w postaci przetartej zbyt szybko, by nie zahamować utraty wagi i nie utrudnić procesu gojenia. Wykorzystaj ten czas na wykształcenie zdrowych nawyków żywieniowych i maksymalizację efektów zabiegu.

CZAS: 3 – 31 dzień po zabiegu

ZALECENIA ŻYWIENIOWE:

- Wypijaj wysokobiałkowe, niskocukrowe napoje w ilościach **150-230 ml** w czasie nie krótszym niż 30 minut.
 - Woda
 - Napoje witaminizowane
 - Napoje izotoniczne
 - Beztłuszczowy wywar drobiowy
 - Bezkaloryczna herbata
 - Bezkaloryczne napoje dla sportowców
- **NIE PIJ** więcej niż 230 ml na godzinę!

ZAPOTRZEBOWANIE BIAŁKA: 60 – 80 g

Wybieraj preparaty zawierające 15-20 g białka, mniej niż 15 g węglowodanów i 100-200 kalorii w porcji.

Napoje białkowe

- Serwatka i napoje na bazie serwatki
- Spirulina (jako dodatek do napojów)
- Chlorella (jako dodatek do napojów)
- Mleko sojowe, etc.

Białka pochodzące z mleka

- Kazeina
- Suplementy i odżywki dla sportowców

Leki, witaminy: przyjmuj leki i witaminy zgodnie z zaleceniami lekarza.

Ważne!

Gdy pijesz:

1

Pij małymi łydkami, powoli. Porcję napoju wypijaj w ciągu godziny. **NIE PIJ** więcej niż 230 ml w ciągu godziny.

2

Unikaj picia dużymi haustami. W ten sposób polykasz powietrze, co może powodować bolesne wzdęcia. **NIE** zmuszaj się do wypijania pełnej porcji, jeśli czujesz sytość.

3

Pamiętaj o planowaniu, przygotuj napoje białkowe odpowiednio wcześniej.

4

DBAJ o nawodnienie organizmu

- Zwracaj uwagę na kolor moczu, nie powinien być **ciemniejszy** niż jasno żółty
- Zapisuj w dzienniczku dietetycznym ilości przyjmowanych płynów
- Aby zwiększyć spożycie białka, możesz dodawać do napojów żółtko jaja kurzego lub koncentrat białek serwatkowych w proszku.

5

Dostępne są również koncentraty białek dla osób z nietolerancją laktozy.

6

Jeśli chcesz zjeść wysokobiałkową zupę, odcedź warzywa

Przepis: doprowadź bulion do wrzenia, dodaj 2 żółtka, wymieszaj

Trzymaj wysokobiałkowe koktajle w termosie lub lodówce – pij schłodzone

7

Zapisuj wszystkie przyjmowane płyny w dzienniczku dietetycznym

cukru i napoje dla sportowców. Wartość kaloryczna 200 ml płynu nie powinna przekraczać 50 kcal.

Dieta płynna – przykład

Godzina	Płyn
7:00	230 ml wody (pamiętaj aby pić porcjami nie na raz!)
8:00	230 ml napoju białkowego
9:00	230 ml wody
10:00	230 ml napoju białkowego
11:00	230 ml wody
12:00	230 ml napoju białkowego
13:00	230 ml wody
14:00	230 ml napoju białkowego
15:00	230 ml wody
16:00	230 ml napoju białkowego
17:00	230 ml wody
18:00	230 ml napoju białkowego
19:00	230 ml wody
20:00	230 ml napoju białkowego
21:00	230 ml wody



Pokarmy miękkie i rozdrobnione

Nadszedł czas na stopniowy powrót do normalnego żywienia. Zaczynamy od przecierów i pokarmów rozdrobnionych.

- Pamiętaj, by spożywać zalecaną dawkę białka
- Jedz tylko wtedy, gdy czujesz głód

POCZĄTEK: 32 dzień

CZAS: 2 tygodnie

ZALECENIA ŻYWIENIOWE: Jedz 5 niewielkich posiłków dziennie

PRZYJMOWANIE PŁYNÓW: 2 litry (8 szklanek) bezkalorycznych, niegazowanych, bezkofeinowych napojów

- Woda
- Rozcieńczony sok owocowy bez dodatku cukru
- Beztłuszczowy bulion drobiowy
- Bezkaloryczna herbata
- Bezkaloryczne napoje dla sportowców

ZALECANE POKARMY MIĘKKIE:

- Nabiał: jogurt (bez dodatku cukru)
- Zupy: bulion, wywar, niskotłuszczowe zupy krem
- Mięso i zastępniki mięsa: ryba, jaja, twaróg, rozdrobniony ser, chude mięso
- Warzywa: miękkie warzywa gotowane
- Owoce: arbuz, banany, owoce z puszkii bez dodatku cukru, cytrusy bez miąższu

PODAŻ KALORII: w zależności od wykonywanej pracy i aktywności, najlepiej określi ją dietetyk

WITAMINY:

- Dwa żelki multiwitaminowe (dla dzieci lub dorosłych) lub dwie łyżki preparatu multiwitaminowego w płynie
- Suplement wapnia z witaminą D 1200-1500 mg (pojedyncza dawka nie powinna przekraczać 500 mg)
 - **Nie należy** przyjmować witamin i wapnia równocześnie, by nie ograniczać ich wchłaniania
 - Ogólna zasada: pół filiżanki produktu nierozdrobnionego odpowiada jednej czwartej filiżanki przecieru

Typ pokarmu	Ilość	Białko (g)	Tłuszcz (g)	Kalorie (kcal)
PRODUKTY WĘGLOWODANOWE				
Ziemniaki puree	½ filiżanki	2,0	4,4	111
Owsianka	¾ filiżanki	4,5	1,7	105
Kasza manna	¾ filiżanki	2,5	0,1	87
Kleik z pszenicy	¾ filiżanki	3,3	0,4	115
OWOCE				
Sok jabłkowy (niesłodzony)	½ filiżanki	0,2	0,1	53
Brzoskwinie (z puszki)	½ filiżanki	0,8	0,05	55
WARZYWA (½ filiżanki warzyw nierozdrobionych = ¼ filiżanki przecieru)				
Fasolka szparagowa	¼ filiżanki, przecier	0,8	0,1	13
Marchewka	¼ filiżanki	0,0	0,0	30
Buraki	¼ filiżanki, przecier	0,8	0,1	26
MLEKO				
Jogurt, bez tłuszczu	230 ml	8	0	90-120
Mleko, odtłuszczone lub 1% tłuszczu	230 ml	8	0-3	80-110
MIĘSO				
Tuńczyk (w puszcze)	30 g	7	1	40
Paluszki krabowe	30 g	3,5	<1	30
Ser, odtłuszczone	30 g	4	0-3	40-50
Twaróg, 1% lub 0% tłuszczu	30 g (120 ml = ½ filiżanki)	3,5	<1	20
Jaja, jajecznica	30 g	6	80	80
Kurczak, rozdrobnione udko	30 g	7	72	72
TŁUSZCZE				
Masło	1 łyżeczka	0	4,1	36
Oliwa z oliwek	1 łyżeczka	0	4,6	40

Ważne!

1

Nie smaż mięsa.

- Mięso smażone zawiera więcej kalorii i jest ciężkostrawne
- Tłuste pokarmy mogą u niektórych osób wywoływać nieprzyjemne reakcje jelitowe

2

Kończ jedzenie, gdy czujesz sytość.

- Przejadanie się może powodować refluks, mdłości i reakcje bólowe

3

Wypijaj 230 ml płynów na godzinę.

4

Przyjmuj suplementy witaminowe (żelki/tabletki).

5

Notuj wszystkie przyjmowane pokarmy i napoje w dzienniczku dietetycznym. Dokładne notatki pomogą dopilnować spożycia wystarczających ilości białka.

6

Unikaj żywności przetworzonej i produktów z dodatkiem cukru.

7

Nie pij 30 minut przed i po posiłku.

8

Jeśli poczujesz zawroty głowy, wypij filiżankę bulionu.



Dieta oparta o pokarmy miękkie i rozdrobnione – przykład

Godzina	Posiłek	Płynny	Białko (g)	Tłuszcz (g)	Kalorie (kcal)
8:00	1 jajko - jajecznica (1 porcja białka)		6	6	80
	½ filiżanki soku jabłkowego (1 owoc)		0,2	0,1	53
9:00		230 ml kawy bezkofeinowej	0	0	0
10:00		230 ml mleka odtuszczonego (1 porcja mleka)	8	0	85
11:00		230 ml wody			0
12:00	70 g tuńczyka (1 porcja białka)		14	2	80
	½ łyżeczki majonezu typu „light” (½ porcji tłuszczu)		0	2,5	25
	½ filiżanki tartej marchewki (1 porcja warzyw)		0	0	30
	¼ filiżanki przetartej fasolki szparagowej (1 porcja warzyw)		0,8	0,1	13
14:00		230 ml wody			
15:00	230 ml jogurtu beztłuszczowego (1 porcja mleka)		8	0	120
17:00	90 g rozdrobnionego mięsa kurczaka (3 porcje białka)		21	13,5	216
	½ filiżanki tłuczonych ziemniaków (1 porcja węglowodanów)		2	4,4	111
	½ łyżeczki masła (1/2 porcji tłuszczu)		0	2	18
18:00		230 ml wody			
19:00		230 ml wody			
20:00	¼ filiżanki kleiku pszenicznego (1 porcja węglowodanów)		3,3	0,4	115
22:00		230 ml wody			
		Łącznie	63,3	31	1016

PLAN POSIŁKÓW przy założeniu 1000 KALORII/DZIEŃ

Węglowodany	2 porcje	Mleko	2 porcje
Owoce	2 porcje	Białko	6 porcji
Warzywa	2 porcje	Tłuszcz	1 porcja

Dieta oparta o pokarmy stałe

Przyszedł czas na pokarmy stałe. Przestrzeganie zasad żywienia będzie teraz rzeczą bardzo ważną, zabezpieczy Cię bowiem przed powrotem kilogramów, które udało się zrzucić. To czas nabywania zdrowych nawyków na całe życie.

- Dbaj o zapewnienie organizmowi zalecanych ilości białka;
- Spożywaj posiłki o regularnych porach;
- Jeśli wprowadzanie pokarmów stałych okaże się problematyczne, wróć do produktów miękkich i rozdrobnionych, odczekaj jeden – dwa dni i podejmij kolejną próbę.

POCZĄTEK:

56 dzień po zabiegu

CZAS:

Od 56 dnia i w dniach kolejnych

ZALECENIA ŻYWIENIOWE:

Zwykle 900-1200 kalorii/ dzień, ale dokładną ich ilość dla Ciebie najlepiej określi dietetyk kliniczny



Ważne!

- 1** Unikaj pokarmów wysokokalorycznych i dań o miękkiej, papkowatej konsystencji, które krótko pozostają w żołądku
- 2** Unikaj produktów rozpuszczających się w ustach, nie wymagających żucia, np. precelków, krakersów, jogurtów, lodów
- 3** Unikaj wysoko oczyszczonych, przetworzonych produktów spożywczych, takich jak batoniki, fast food, dania mrożone
- 4** Unikaj „dosmaczania” dań masłem, sosem, serem topionym, masłem orzechowym, etc.
- 5** Unikaj kalorii w płynach – wybieraj napoje bezkaloryczne takie jak woda czy herbata bez cukru



Codzienna dieta - przykład

Posiłek	Produkty spożywcze	Płyny (ml)	Kalorie (kcal)	Białko (g)
Śniadanie	1 jajko - jajecznica		78	6
	1 kromka pełnoziarnistego pieczywa pszennego		100	3
	Wędlina z indyka		140	13
		230 ml kawy bezkofeinowej	5	0
		230 ml wody		
Przekąska	1 porcja owoców		60	0
	1 dawka wapnia (żelek/tabletka)		0	0
Obiad	2 filiżanki surówki (bez warzyw bogatych w węglowodany)		250-330	21-28
	120 g kurczaka z grilla lub gotowanego na parze 2 łyżeczki oliwy 1 łyżka octu LUB 1 łyżka przypraw (ziół, sól, pieprz)			
Przekąska	1 dawka multiwitaminy (żelek/tabletka)	230 ml wody	0	0
	1 jajko na twardo		78	6
Kolacja		230 ml wody	0	0
	90 g ryby z grilla, gotowanej na parze lub z wody 1 filiżanka brokułów na parze 1/3 filiżanki ziemniaków przyprawa ziołowa bez sodu		120-150	21
			50	2
			80	3
			0	0
Przekąska	1 dawka wapnia (żelek/tabletka)	230 ml wody	0	0
	1 porcja owoców		60	0
		230 ml wody	0	0
		230 ml wody	0	0

Zamienniki

Zamiast	Użyj
1 jajko	¼ filiżanki ubitego jajka (30 kalorii, 6 g białka)
2 parówki z indyka	2 parówki vege (120 kalorii, 13 g białka)
1 kromka pieczywa pszennego z pełnego ziarna	½ babeczki pszennej
Przykładowe śniadanie	½ filiżanki płatków śniadaniowych z wysoką zawartością błonnika, 1 filiżanka mleka odtłuszczonego, 1 jajko (jajecznicą)
1 porcja owoców przed południem	½ filiżanki winogron
	1 filiżanka kawałeczków arbuza
	1 filiżanka świeżego ananasa
	½ gruszki
Przykładowy obiad	100 g mięsa, ryby, drobiu, warzyw z niską zawartością węglowodanów lub produktów mącznych (ryżu, makaronu, ziemniaków)
2 łyżeczki oliwy	1 łyżka dressingu do sałatek
1 łyżka octu	2 łyżki dressingu do sałatek typu „light”
1 jajko na twardo	¼ filiżanki soi
Przykładowa kolacja	100 g mięsa, ryby, drobiu, warzyw z niską zawartością węglowodanów lub produktów mącznych (ryżu, makaronu, ziemniaków)
1 filiżanka gotowanych warzyw	2 filiżanki surowych warzyw (z wyjątkiem warzyw bogatych w węglowodany takich jak: groszek, kukurydza, ziemniaki, fasola, dynia, bataty)

AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA:

Zaleca się przynajmniej 150 minut aktywności fizycznej tygodniowo.

Na ruch należy przeznaczyć 30 minut, 5 razy w ciągu tygodnia.



Jak utrzymać zalecaną dietę?

To co będziesz jeść i pić po endoskopowym zabiegu bariatrycznym ma decydujące znaczenie dla sukcesu całego przedsięwzięcia. Aby pomóc Ci w walce ze zbędnymi kilogramami, przygotowaliśmy dla Ciebie następujące porady.

Pij co najmniej 2 litry (8 szklanek) płynów dziennie*

Pij małymi łyżkami w przerwach pomiędzy posiłkami. Nie pij w trakcie jedzenia. Picie płynów daje poczucie sytości. Jeśli żołądek wypełnią płyny, możesz nie być w stanie przyjąć potrzebnych organizmowi posiłków. Napoje spożywane wraz z pokarmem mogą skrócić czas trawienia w żołądku, co bywa przyczyną bólów brzucha, i sprawić, że szybciej poczujesz głód.

- Wypijaj 230 ml płynów w ciągu 30 – 60 minut;
- Nie pij 30 minut przed posiłkiem;
- Jeśli musisz pić w trakcie jedzenia, staraj się maksymalnie ograniczyć ilość przyjmowanego z pokarmem płynu;
- Po posiłku nie pij przez 30 minut.

Codziennie wypijaj powolutku ok. 750 ml (3 szklanki) mleka odtłuszczonego lub z niską zawartością tłuszczu (1%). Mleko to doskonałe źródło białka i wapnia. Jeśli nie możesz pić mleka, porozmawiaj z dietetykiem o innych sposobach dostarczania organizmowi tych ważnych składników odżywczych.

Jedz małymi kęskami, dokładnie przeżuвай.

Wraz ze zmianą diety, wprowadzając pokarmy o bogatszej konsystencji, przyzwyczajaj się do jedzenia małymi kęskami. Dokładnie, powoli przeżuвай. Na zjedzenie porcji 30 g przeznacz ok. 10 – 15 minut. Gdy poczujesz sytość, przerwij jedzenie i picie. Czas poświecony na posiłek nie powinien być krótszy niż 30 minut.

Jedzenie poza domem

Porcje podawane w restauracjach są często zbyt duże. Proś o mniejsze porcje lub wybieraj z karty mniej obfite dania. Zawsze możesz poprosić kelnera o podzielenie dania i zapakowanie drugiej połowy porcji „na wynos”.

* Lekarz może zalecić inne postępowanie. Przestrzegaj zaleceń lekarza i dietetyka. Przedstawione tu informacje mają charakter ogólnych wskazówek.



Realizacja celów

Gromadzenie zbędnych kilogramów trwało bardzo długo. Ich utrata również wymaga czasu. I dyscypliny. Pomocą służą opiekujący się Tobą specjaliści. Przypominamy:

- Postępowanie po zabiegu jest równie ważne jak przygotowanie do niego.
- Aby zrealizować stawiane sobie cele, postępuj zgodnie z zaleceniami opiekującego się Tobą zespołu specjalistów.
- Czas powrotu do pracy, inne działania, ćwiczenia fizyczne skonsultuj ze specjalistami.
- Po zabiegu bądź cierpliwy. Każdy z nas jest inny, każdy w innym rytmie powraca po zabiegu do zdrowia. Czas gojenia, wrażliwość na pokarmy, stopień redukcji masy ciała mają charakter indywidualny.

Dzienniczek dietetyczny : Tydzień 1

PONIEDZIAŁEK

Śniadanie

Obiad

Kolacja

PIĄTEK

Śniadanie

Obiad

Kolacja

WTOREK

Śniadanie

Obiad

Kolacja

SOBOTA

Śniadanie

Obiad

Kolacja

ŚRODA

Śniadanie

Obiad

Kolacja

NIEDZIELA

Śniadanie

Obiad

Kolacja

CZWARTEK

Śniadanie

Obiad

Kolacja

NOTATKI

Dzienniczek dietetyczny: Tydzień 2

PONIEDZIAŁEK

Śniadanie

Obiad

Kolacja

PIĄTEK

Śniadanie

Obiad

Kolacja

WTOREK

Śniadanie

Obiad

Kolacja

SOBOTA

Śniadanie

Obiad

Kolacja

ŚRODA

Śniadanie

Obiad

Kolacja

NIEDZIELA

Śniadanie

Obiad

Kolacja

CZWARTEK

Śniadanie

Obiad

Kolacja

NOTATKI

Producent sprzętu:



Apollo Endosurgery Inc.
1120 South Capital of Texas Highway
Building 1, Suite 300
Austin, Texas 78746
USA

Wyłączny dystrybutor sprzętu:



HAMMERmed Medical Polska Sp. z o.o. Sp. K.
ul. Kopcińskiego 69/71
90-032 Łódź
NIP: 728-280-08-37

Tel. +48 42 639 10 10
Fax +48 42 639 10 20
E-mail: info@hammer.pl

www.pokonajotylosc.pl

MKT-01185-00 R01