

PORADNIK DLA PACJENTÓW BARIATRYCZNYCH

# BARIA-JAK JĄ UGRYŻĆ



*Właściwa dieta jest ważnym elementem procesu przygotowania do operacji bariatrycznej.*

*Przy otyłości II i III stopnia, wątroba chorego gromadzi tak duże zapasy glikogenu, wody i tłuszczu, co może znacznie powiększyć swój rozmiar.*

*Im większa jest wątroba tym trudniej jest technicznie przeprowadzić operację bariatryczną. Chirurg nie może ominąć dużej wątroby i dostać się do żołądka. Przy powiększonej wątrobie, rośnie także ryzyko wystąpienia powikłań okołoperacyjnych.*

Jednym z głównych celów diety niskokalorycznej przed operacją jest więc zmniejszenie rozmiarów wątroby.

Dieta niskokaloryczna prowadzi jednak przede wszystkim do redukcji masy ciała co poprawia funkcjonowanie układu krążenia.

Co więcej, modyfikacje diety wprowadzane przed operacją bariatryczną przygotowują pacjenta do zmian w żywieniu po zabiegu.

Jeśli pacjent będzie rygorystycznie przestrzegał diety przedoperacyjnej, to dla chirurga bariatry i dietetyka sygnał, że jest duże prawdopodobieństwo, że dostosuje się także do nowych zasad żywienia po zabiegu. A to z pewnością przyczyni się nie tylko do lepszych, ale i dłuższych efektów leczenia.



## **Zalecenia przed operację bariatryczną**

- 1. Zaplanuj szczegółowo swoje posiłki. Jedz 4-5 razy dziennie, o stałych porach, z przerwami co 3-3,5h*
- 2. Regularnie nawadniaj organizm. Im większa jest twoja masa ciała i im więcej się ruszasz, tym więcej potrzebujesz płynów. Pij min. 2 litry płynów dziennie. Najlepiej czystej wody. Po intensywnym wysiłku fizycznym możesz wypić wodę zmieszaną z sokiem naturalnym z pulpy owocowej (stosunek 1:1 – tyle samo wody co soku) oraz odrobiną soli. W ten sposób uzyskasz domowy napój izotoniczny, który lepiej nawodni organizm. Pamiętaj, aby płyny popijać małymi łykami, co kilka chwil, aby równomiernie uzupełnić zasoby wody w komórkach.*
- 3. Bądź aktywna fizycznie, aby poprawić wydolność swojego układu krążenia. Zaczynaj od krótkich, a potem coraz dłuższych spacerów.*
- 4. Zrezygnuj z alkoholu. Pobudza apetyt, jest kaloryczny, obciąża wątrobę i może zniweczyć efekty diety redukcyjnej.*
- 5. Przyjmuj systematycznie witaminy i mikroelementy .*
- 6. Zaopatrz się w odżywkę białkową, która będzie Tobie potrzebna po zabiegu przez kolejne 6 tygodni.*

*Poniżej podaję Tobie przykłady tych sprawdzonych produktów używanych przez moich pacjentów*

*Nutramil Protein firmy Olimp*

*Pure Whey Protein firmy Fitforme*

*Fresubin Protein Powder*

*7. Multivitaminy np Vitaral - to stosują często pacjentki,*

*Witaminy firmy Fiforme w zależności od metody operacji*

*wit D3,*

*Floradix - żelazo w płynie,*

**8. WAŻNE: NAUCZ SIĘ JEŚĆ BEZ TZW.  
ROZPRASZACZY, UCZ SIĘ  
DOKŁADNEGO, WOLNEGO GRYZIENIA**



*Przyjmuj suplementy na około miesiąc przed operacją (po konsultacji ze swoim dietetykiem w zależności od wyników badań) oraz zacznij po operacji po okresie około 2 tyg.*

*Zależy nam bardzo na tym aby pacjent był w pełni przygotowany do operacji.*



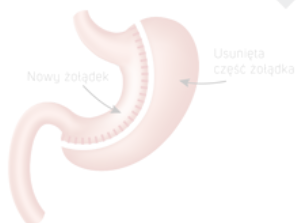


*Zmiana nawyków  
żywnościowych i praca nad  
sobą przed operacją ma na  
celu:*

- *zmotywowanie pacjenta  
do walki o swoje zdrowie,*
- *wyrobienie i utrwalenie  
prawidłowych nawyków  
żywnościowych,*
- *zrozumienie przez  
pacjenta faktu, do jak  
poważnego zabiegu  
podchodzi,*
- *poukładanie swoich myśli  
odnośnie żywienia.*

Rękawowa resekcja żołądka

GS





PLANUJ

***To najważniejszy  
element na każdym  
etapie wprowadzania  
nowych produktów po  
operacji bariatrycznej.***





*Zaplanuj swoje posiłki .  
Zwróć szczególną uwagę  
na **BIAŁKO***

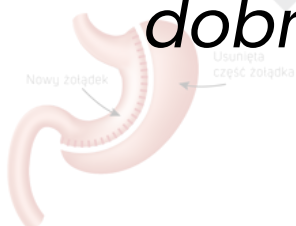
*Dlaczego :*

- przyspiesza gojenie ran*
- pomaga w redukcji tkanki tłuszczowej*
- zwiększa siłę, energię*
- zapobiega ubocznym skutkom operacji, np. wypadaniu włosów.*

# Regeneracja, odpoczynek

*Każda decyzja  
dotycząca swojej osoby  
zadbania przyczynia się  
do tego, że będziesz  
czuć się dobrze,  
będziesz mieć energię,  
dobre samopoczucie i  
chęć do następnych  
dobrych wyborów.*

Rękawowa rekonstrukcja żołądka





*ciąg dalszy nastąpi*

*[jmg-dietetyk.pl](http://jmg-dietetyk.pl)*

*tel. 501 778 241*

*email: [kontakt@jmg-dietetyk.pl](mailto:kontakt@jmg-dietetyk.pl)*