



Poradnik DIETETYCZNY po
operacji bariatrycznej

ABC PACJENTA BARIATRYCZNEGO

Przepisy i porady dla
pacjentów



Poradnik został
przygotowany we
współpracy z Novo
Nordisk Pharma Spółka
z o.o.



Obecnie nadwaga i otyłość to poważny społeczny problem, który dotyka coraz większej grupy ludzi w każdym wieku. Zjawisku temu sprzyja siedzący tryb życia, nieregularne posiłki oraz brak ruchu.

Chirurgia bariatryczna to interwencja lekarza bariatry mająca na celu ułatwienie Państwu zredukowania nadmiernej masy ciała, której obecność stanowi zagrożenie dla zdrowia i życia. Zmniejszenie żołądka wiąże się z wypracowaniem nowych, zdrowszych nawyków żywieniowych. Bez tego po operacji może dojść do niebezpiecznych powikłań lub redukcja masy ciała okaże się nieskuteczna. Przestrzeganie zasad żywieniowych po operacji bariatrycznej pozwoli Państwu szybciej zregenerować się, nabrać sił, zrzucić nadmierną ilość kilogramów i zacząć żyć "na nowo".

Niestety, w Internecie można znaleźć wiele błędnych informacji na temat jak powinna wyglądać dieta po operacji. Często są to sprzeczne wiadomości i stosowanie tych wskazówek może okazać się niebezpieczne dla zdrowia.

Dlatego w niniejszym ebooku chcieliśmy podsumować zalecenia żywieniowe po operacji, które pomogą Państwu w komponowaniu smacznych i zdrowych posiłków. Dodatkowo zamieściliśmy kilka sprawdzonych przepisów, które będą mogli Państwo wypróbować.

Na koniec warto podkreślić, że każda dieta powinna być dobrana indywidualnie do Państwa potrzeb. Niniejsze zalecenia w pewnych sytuacjach trzeba będzie zmodyfikować, tak aby dobrany schemat żywienia był jak najbardziej dopasowany do Państwa sytuacji po operacji.

Zapraszamy do lektury!



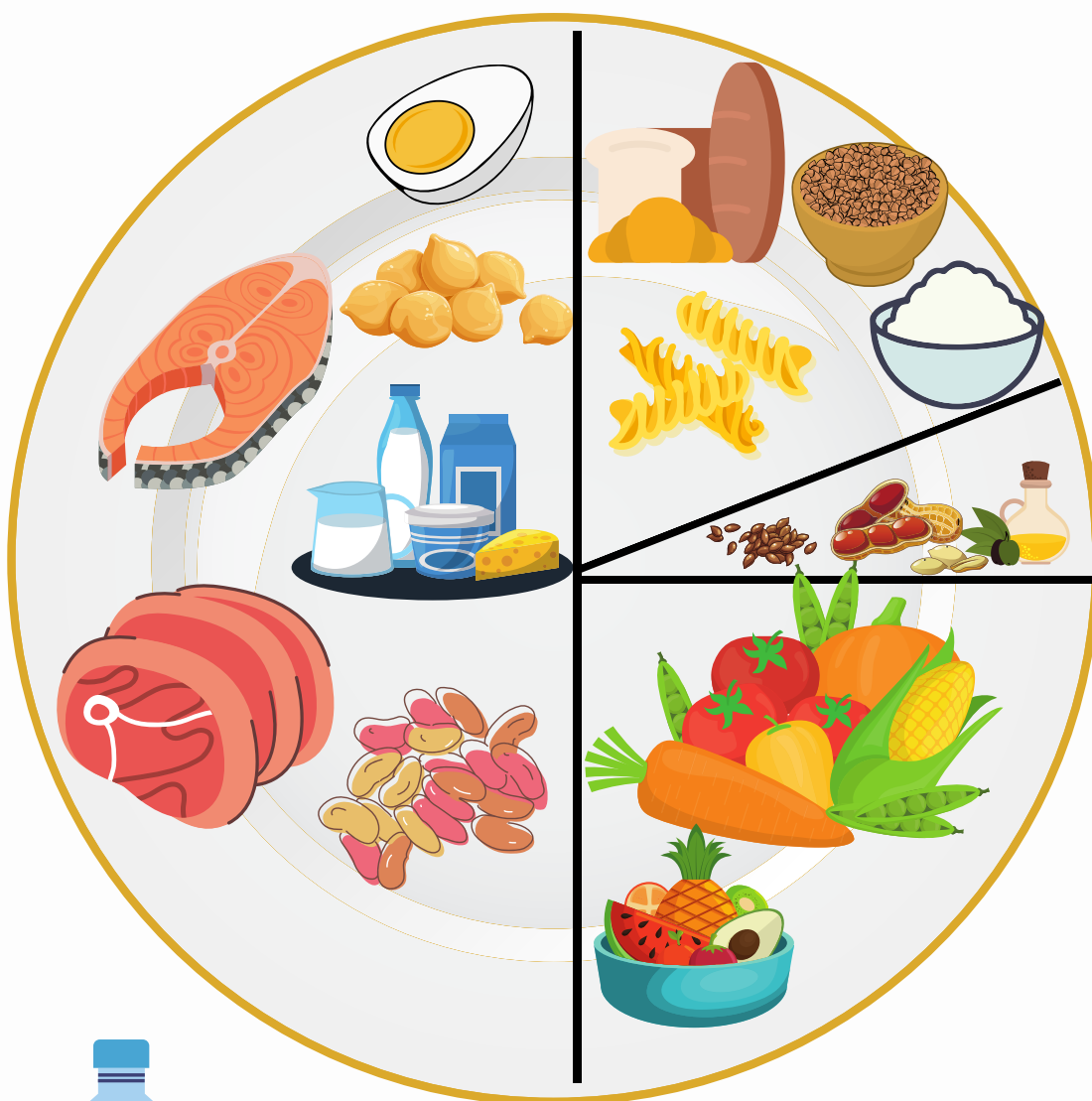


Rozdział 1

Talerz bariatryczny w praktyce

TALERZ BARIATRYCZNY PO OPERACJI

Talerz bariatryczny w graficzny sposób pokazuje jak komponować posiłki. Zwraca uwagę na proporcję danych grup produktów, które powinny znaleźć się w Twojej diecie. Należy również pamiętać o codziennym stosowaniu witamin i minerałów, nawadnianiu oraz o dodatkowym spożywaniu odżywek białkowych. Stosowanie się do jego zaleceń pomoże Ci w rekonwalescencji po operacji.



Białko

Po operacji najważniejszą grupą produktów, które powinny znaleźć się w każdym posiłku są produkty białkowe (np. chude mięso, twarogi, serki homogenizowane, serki typu skyr, jaja, ser żółty, ryby, soczewica, ciecierzycy, fasola, tofu).

Na samym początku, kiedy po operacji jeszcze nie będziesz wiedzieć ile Twój żołądek jest w stanie przyjąć na raz jedzenia, warto zacząć od tych produktów. To one dostarczą Ci niezbędnych składników, potrzebnych do regeneracji po operacji.

ILOŚĆ DO KTÓREJ NALEŻY DĄŻYĆ TO 100-120 G BIAŁKA NA DZIEŃ

Stosowanie odżywek białkowych pomoże Ci w dostarczaniu tej ilości białka.



Warzywa

To one dostarczą Ci niezbędnych witamin i minerałów, a także błonnika, który sprawia, że szybciej poczujesz sytość. Na początku jedyną akceptowalną formą warzyw będą te w postaci zup i koktajli. Potem stopniowo zaczniesz dodawać do diety warzywa w stałej formie.



Produkty zbożowe

W diecie powinny znaleźć się produkty zbożowe tj. pełnoziarniste pieczywo, makarony, kasze. Są źródłem witamin i minerałów, a także błonnika. Wybieranie produktów pełnoziarnistych zwiększa sytość po spożyciu posiłku. Na początku produkty tj. pieczywo na zakwasie czy grube kasze mogą być gorzej tolerowane. Zacznij od pieczywa typu graham, orkiszowego lub razowego.

OBSERWUJ SWÓJ ORGANIZM



Oleje, orzechy, nasiona i pestki

Oleje roślinne, orzechy, nasiona i pestki powinny być głównym źródłem tłuszczu w Twojej diecie. Mają prozdrowotne właściwości, dlatego niewielki dodatek do diety jest wskazany. Warto odmierzać produkty tłuszczowe łyżeczką. Pomoże Ci to kontrolować ich spożytą ilość. Produkty te w małej objętości mają sporo kalorii. Nadmierna ich ilość w diecie może utrudniać redukcję masy ciała.

Uważaj na spożytą ilość. Łatwo przesadzić z ich ilością!



-
- Pamiętaj również o piciu odpowiedniej ilości wody w ciągu dnia oraz o przyjmowaniu odpowiedniej ilości suplementów, które przepisał Ci lekarz.
 - Staraj się spożywać śniadanie do godziny po przebudzeniu się. Ilość posiłków w ciągu dnia powinna wynosić 4-6 w regularnych odstępach czasowych (co 3- 4 godziny).
 - Jeśli jednorazowa objętość posiłku nie przekracza 100 ml, zwiększ częstotliwość posiłków, aby nie doprowadzić do niedożywienia.
 - Przyjmuje się, że wielkość porcji powinna wynosić ok. 150 g. Maksymalna porcja to 200 g.
 - Porcja spożywanego posiłku jest bardzo indywidualna i zależy też od rodzaju wykonanej operacji (po gastric bypass częściej są to większe porcje).
 - Jeśli poczujesz sytość, a na talerzu zostało jeszcze jedzenie, nie jedz do końca. Zjedzenie zbyt dużej porcji może spowodować, nudności, ból brzucha, a nawet wymioty. Pozostałą część jedzenia możesz zostawić na później.
 - Wprowadzenie produktów stałych jest sprawą indywidualną. Będzie zależało od Twoich umiejętności rozgryzania jedzenia, tolerancji nowych produktów w diecie. Każdy kęs powinien być przeżuty 30-40 razy.

UWAGA!

Tylko pokarm dobrze rozdrobniony w jamie ustnej zabezpiecza przed niekorzystnymi dolegliwościami!



A top-down view of various fresh vegetables scattered on a light-colored wooden surface. In the top left, there are green chili peppers and two white leeks with their roots. In the top center, two cucumber slices and a whole green chili pepper are visible. In the top right, a whole yellow corn cob and some green leafy vegetables are present. In the bottom left, another cucumber slice and a whole yellow corn cob are shown. In the bottom center, three white leeks are lying horizontally. In the bottom right, there is a large portion of green leafy vegetables, possibly lettuce or spinach.

Rozdział 2

SCHEMAT ROZSZERZENIA DIETY PO OPERACJI BARIATRYCZNEJ



Talerz bariatryczny to praktyczny schemat, który pozwoli Ci w łatwy sposób komponować zdrowe posiłki.

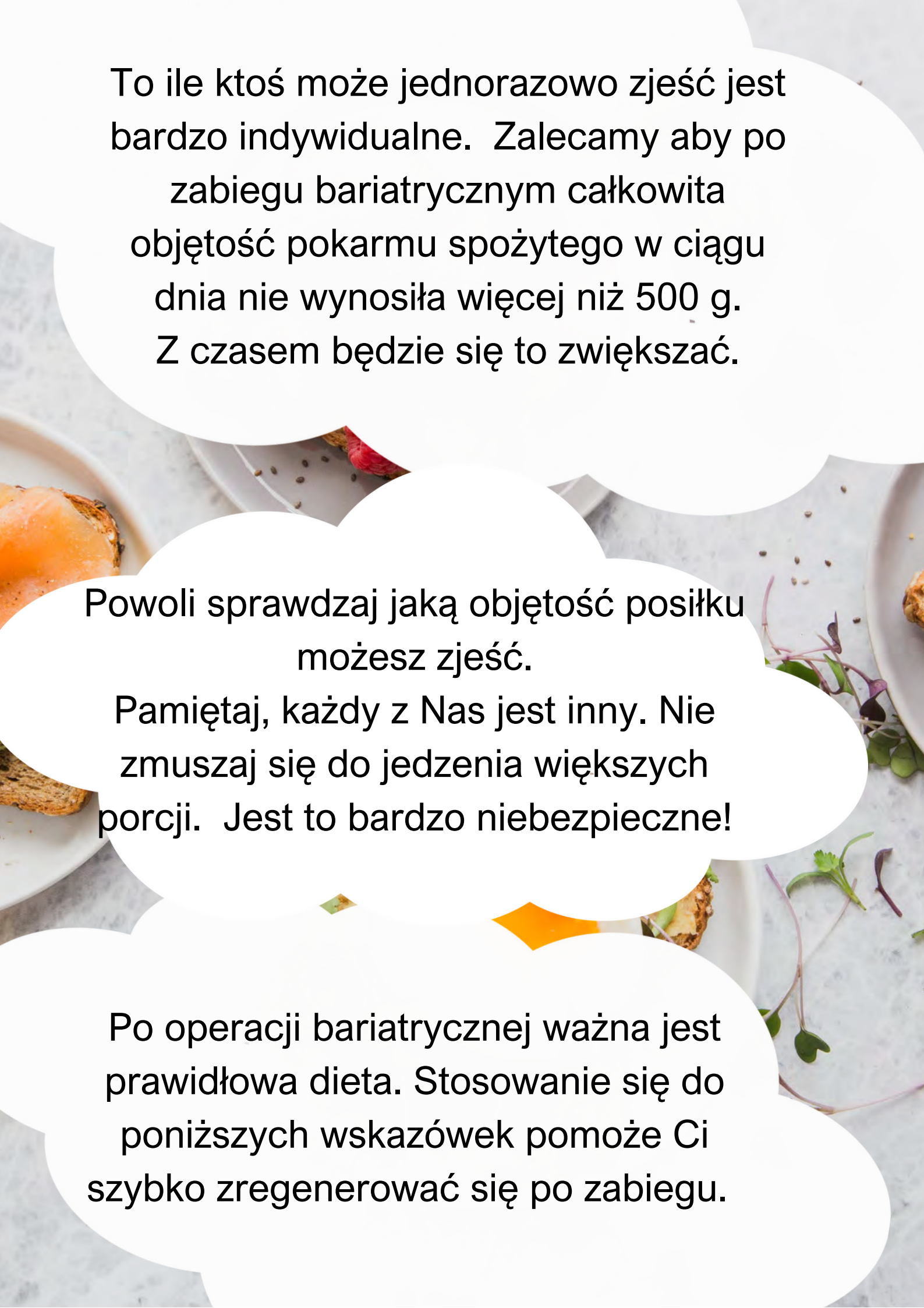
Podane ilości na porcję produktów spożywczych pomogą Ci przy kontrolowaniu zjedzonej ilości jedzenia.

Jednorazowy posiłek nie powinien być większy niż 100-150 g, a posiłek płynny do 100 ml.

Na początku może być Ci trudno zjeść daną porcję posiłku.

Pamiętaj!

Nie jedz na siłę, słuchaj swojego organizmu.

The background of the entire page is a photograph of a white plate containing food, including what appears to be a piece of salmon, some bread, and fresh green herbs. The text is overlaid on this image in white speech bubble shapes.

To ile ktoś może jednorazowo zjeść jest bardzo indywidualne. Zalecamy aby po zabiegu bariatrycznym całkowita objętość pokarmu spożytego w ciągu dnia nie wynosiła więcej niż 500 g. Z czasem będzie się to zwiększać.

Powoli sprawdzaj jaką objętość posiłku możesz zjeść.

Pamiętaj, każdy z Nas jest inny. Nie zmuszaj się do jedzenia większych porcji. Jest to bardzo niebezpieczne!

Po operacji bariatrycznej ważna jest prawidłowa dieta. Stosowanie się do poniższych wskazówek pomoże Ci szybko zregenerować się po zabiegu.

Faza diety płynnej - nawodnienie organizmu

Dieta płynna zaczyna się już ok. 4h po operacji. Dobowe spożycie wody oraz produktów płynnych będzie uzależnione od Twojej tolerancji i powinna wynosić min. 1000 ml. Jednorazowa porcja płynów wynosi do 30 ml (2 łyżki), a w następnych dniach około 100 ml na godzinę. Po wyjściu ze szpitala można pić wodę, słabą herbatę i napary.

ZASADY DIETY PŁYNNEJ:

1. Pij klarowne płyny (bezkofeinowe, bezcukrowe, niegazowane) w temperaturze pokojowej, przede wszystkim niegazowaną wodę mineralną (powoli, małymi łykami);
2. Przeciwwskazane jest picie przez słomkę (ze względu na połykanie zbyt dużej ilości powietrza, przyczyniające się do powstawania wzdęć oraz uczucia dyskomfortu);
3. Unikaj: napojów gazowanych, alkoholu (piwo, wina musujące), nierozcieńczonych soków owocowych lub warzywno-owocowych, napojów słodzonych, mocnej herbaty i kawy.



Dobowe spożycie wody oraz produktów płynnych będzie uzależnione od Twojej tolerancji i powinno wynosić min. 1000 ml. Jednorazowa porcja płynów wynosi na początku do 30 ml (2 łyżki).

Faza diety półpłynnej

ZASADY DIETY PÓŁPŁYNNEJ: 2-7 DNI OD OPERACJI

Od drugiego dnia - można rozszerzyć dietę o: rosół, jogurty i odżywki białkowe w postaci koktajli mlecznych. Inne polecane produkty to: mleko, jogurt pitny naturalny typu skyr, lejący kisiel bez cukru. Jednorazowo posiłek płynny powinien mieć nie więcej niż 100 ml na porcję.

Od 4 doby rozszerzaj dietę o:

- Rzadkie zupy krem bez elementów stałych (mogą być z dobrze zmiksowanym chudym mięsem);
- Gotowane jaja zmiksowane z zupą warzywną (pomidorowa, barszcz);
- Naturalny kefir, maślanek, jogurt, niesłodzone mleko roślinne, mleko bez laktozy lub zwykłe. Polecana jest kawa inka;
- Budyń mleczny domowy bez cukru (może być z ksylitolem), kasze i ryże w postaci kleików;
- Warzywa i owoce bez skórki i pestek, gotowane, pieczone i zmiksowane (koktajle);
- Kisiel bez cukru, musy, koktajle;
- Ziemniaki w formie puree z mlekiem lub rozdrobnione w zupie.



Faza diety półpłynnej

Od 5. doby – pamiętaj o codziennej suplementacji witamin i minerałów w płynie zawierających żelazo, witaminy z grupy B, witaminę D3. Przyjmuj leki z karty wypisowej od lekarza.

W awaryjnych sytuacjach można zaopatrzyć się w dania przeznaczone dla niemowląt, przede wszystkim obiadki zawierające źródło białka (mięso, strączki). Te bez źródła białka będą mieć za wysoki indeks glikemiczny.



Dobowe spożycie wody oraz produktów płynnych będzie uzależnione od Twojej tolerancji. Powinno wynosić min. 1000 ml i zwiększać się do >2l/dobę. Jedna porcja to 100 ml.

Spożywaj do 20-30 g białka w proszku na dobę.



białkowy koktajl malinowy

SKŁADNIKI:

- 100 ml mleka sojowego bez cukru
- 2 łyżki malin
- 1 łyżeczka nasion chia
- 1 łyżeczka odżywki białkowej
- pół banana (50 g)

Przełóż wszystkie składniki do blendera i zmiksuj wszystko na gładką masę.

koktajl z malinami i natką pietruszki

SKŁADNIKI:

- 3 łyżki malin
- 100 g naturalnego kefiru
- 2 łyżeczki natki pietruszki
- 1 łyżeczka siemienia lnianego
- 1 łyżeczka odżywki białkowej
- 1 łyżeczka ksylitolu

Przełóż wszystkie składniki do blendera i zmiksuj wszystko na gładką masę.



zupa krem z pieczonych warzyw z soczewicą



SKŁADNIKI (2,5 L):

- 2 sztuki batatów
- pomidory z puszki 400 g
- 1 pomidor
- papryka czerwona
- 1 duży por
- 2 marchewki
- 230 g ugotowanej soczewicy
- litr bulionu
- 2 łyżki oliwy
- przyprawy: papryka słodka, oregano, sól, pieprz

1. Obierz i pokrój na mniejsze kawałki bataty, marchew, por. Pomidora i paprykę pokrój na pół.
2. Wyłóż warzywa do żaroodpornego naczynia i posmaruj je oliwą.
3. Piecz je w 180°C przez 35-40 minut. W międzyczasie ugotuj soczewicę (wcześniej wypłucz ją w zimnej wodzie).
4. Do garnka włóż upieczone warzywa, ugotowaną soczewicę.
5. Zalej wszystko bulionem.
6. Zblenduj wszystko na gładką masę i przypraw do smaku.

zupa krem z zielonych warzyw



SKŁADNIKI (2L):

- 1 litr bulionu
 - 1 sztuka brokuła
 - 1 puszka groszku zielonego (400 g)
 - 2 łyżki oleju rzepakowego
 - 200 g mięsa z indyka
 - sól, pieprz do smaku
1. Ugotuj w bulionie mięso oraz różyczki brokuła.
 2. Gdy wszystko będzie miękkie, dodaj groszek i zmiksuj zupę na gładko.
 3. Dodaj przyprawy i olej rzepakowy.

kakaowy jogurt z bananem

SKŁADNIKI:

- 100 g jogurtu naturalnego
- pół małego banana
- 2 łyżki płatków owsianych
- 1 łyżeczka naturalnego kakao
- 1 łyżeczka ksylitolu

Wszystkie produkty zblenduj na gładką masę.



jagodowa maślanka z masłem orzechowym

SKŁADNIKI:

- 150 g maślanki
- 2 łyżki borówek
- 1 łyżeczka odżywki białkowej
- 50 g banana
- 1 łyżeczka ksylitolu
- 1 łyżeczka masła orzechowego

Do blendera dodaj wszystkie składniki i zmiksuj wszystko na gładką masę.

mango lassi



SKŁADNIKI (2 PORCJE):

- 1/2 mango
- 140 g jogurtu kokosowego
- 1 łyżeczka odżywki białkowej
- 1 łyżeczka siemienia lnianego
- 3 łyżki wody
- 1 łyżka soku z limonki
- szczypta mielonego kardamonu

1. Mango obierz ze skórki, a miąższ pokrój na mniejsze części.
2. Włóż wszystkie składniki do blendera.
3. Zmiksuj na gładką masę.

Faza diety miękkiej

Faza zaczyna się w **drugim** tygodniu po operacji.

ZASADY DIETY MIĘKKIEJ (PAPKOWATEJ) I LEKKOSTRAWNEJ:

- Spożywaj produkty miękkie/miksowane;
- Spożywaj pokarmy w formie papki lub dobrze rozdrobnione widelcem;
- Pamiętaj o dokładnym przeżuwaniu przed połknięciem (30-40 razy);
- Dbaj o odpowiednie nawodnienie, oddzielaj picie płynów od spożywania pokarmów stałych;
- Przerwa między piciem, a jedzeniem powinna trwać min. 30 minut.

Do diety można włączać:

- Miękkie klopsiki, jajko ugotowane na miękko, jajecznicę na parze, serek wiejski, serek homogenizowany naturalny, twarożek z jogurtem, płatki owsiane błyskawiczne na mleku, puree warzywne/owocowe z jogurtem;
- Pasty kanapkowe na bazie twarogu, jaj i ryb;
- Do pulpetów z mięsa lub ryby można dodać mleko, maślanekę, ugotowane ziemniaki czy bulion- pomoże to w uzyskaniu papkowatej konsystencji;
- Pamiętaj o codziennym zażywaniu suplementów oraz leków;
- Zaczynij używać przypraw za wyjątkiem tych pikantnych (chili, pieprz cayenne, tabasco);
- Unikaj czosnku i cebuli (mogą podrażniać żołądek).



Przy pierwszych oznakach sytości przestań jeść lub pić. Czasami może to przypominać ucisk w klatce piersiowej lub uczucie mdłości. Przerwa między piciem, a jedzeniem powinna trwać min. 30 minut.

Faza diety lekkostrawnej

Faza zaczyna się 3-4 tygodnie po operacji.

ZASADY DIETY LEKKOSTRAWNEJ:

- Wprowadź do diety produkty o miękkiej konsystencji: ugotowane jaja, mięso, ryby, ugotowane i posiekane warzywa i owoce, rozgotowane płatki owsiane lub inne, kasze, makarony i ziemniaki;
- Dozwolone techniki kulinarne: gotowanie, gotowanie na parze, duszenie, pieczenie w pergaminie bez użycia tłuszczu;
- Produkty tłuszczowe powinny być dodawane do gotowych potraw;
- Podczas podgrzewania np. mięsa czy ryby dodaj bulion aby stały się bardziej wilgotne;
- Uzupełniaj podaż białka odżywką białkową;
- Pamiętaj aby wprowadzać nowe produkty stopniowo - 1-2 łyżki stołowe nowego składnika w posiłku.

To normalne, że nie tolerujesz niektórych tekstur przy pierwszym ich wypróbowaniu. Jeśli czujesz dyskomfort odczekaj kilka dni.

Słuchaj swojego organizmu.



Pamiętaj aby wprowadzać nowe produkty stopniowo. Proponujemy 1-2 łyżki stołowe nowego składnika w posiłku dziennie. Wszystko przeżuвай dokładnie i powoli (30-40 razy). Jeśli jesteś w stanie rozgnieść dany produkt widelcem bez użycia siły - to jest to dobra konsystencja.

pasta z tuńczyka i jajka



SKŁADNIKI (2 PORCJE):

- 2 jaja kurze
- 80 g tuńczyka bez zalewy
- (3 łyżki jogurtu naturalnego
- 2 łyżki natki pietruszki
- sól i pieprz do smaku

Ugotowane jaja na twardo
zblenduj z tuńczykiem,
jogurtem, natką pietruszki
i przyprawami.

puree z zielonych warzyw z dorszem



SKŁADNIKI (2 PORCJE):

- 200 g filetu z dorsza
- 1 ziemniak
- 150 g cukinii
- 100 g brokułu
- przyprawy: gałka muszkatołowa, tymianek, oregano, sól i pieprz.

1. Rybę umyj posmaruj tymiankiem.
2. Cukinię i ziemniaka obierz i pokrój na mniejsze kawałki. Brokuł umyj i podziel na mniejsze różyczki.
3. Warzywa i rybę ugotuj na parze.
4. Warzywa zblenduj z przyprawami.
5. Podawaj rybę z puree z warzyw.

pasta z awokado i jajka



SKŁADNIKI (2 PORCJE):

- 2 jaja kurze pół
 - awokado
 - 2 łyżeczki posiekanej natki pietruszki
 - 2 łyżki jogurtu naturalnego
 - sól i pieprz do smaku
1. Ugotowane na twardo jajka zblenduj z awokado, jogurtem i natką pietruszki.
 2. Dopraw do smaku.

serek wiejski z gotowanymi warzywami



SKŁADNIKI (2 PROCJE):

- 100 g serka wiejskiego
 - marchew- mała sztuka
 - 1 cały pomidor
 - 1 łyżka płatków drożdżowych
 - sól, pieprz, oregano
1. Pomidora sparz, obierz ze skóry i oczyść z pestek.
 2. Marchew obierz ze skórki i pokrój na mniejsze kawałki. Ugotuj na pół twardo (al dente).
 3. Pomidora i ugotowaną marchew zblenduj z przyprawami i płatkami drożdżowymi.
 4. Warzywny sos wymiesza z serkiem wiejskim.

twarożek z pomidorem



SKŁADNIKI:

- 50 g chudego twarogu
 - 2 łyżki jogurtu naturalnego
 - 1 sztuka pomidora
 - 2 łyżeczki szczypiorku
 - sól i pieprz do smaku
1. Twaróg wymieszaj z jogurtem, solą i pieprzem.
 2. Sparz pomidora, obierz ze skórki i wyciągnij z niego nasiona.
 3. Drobnio posiekanego pomidora połącz z twarożkiem.
 4. Dodaj posiekany szczypiorek.

jajecznicą z warzywami



SKŁADNIKI: (2 PORCJE):

- 3 pieczarki
- 100 g cukinii
- kilka pomidorków koktajlowych
- 1 jajko
- białko z dwóch jaj
- 2 łyżki płatków owsianych
- 1 łyżka płatków drożdżowych
- 1 łyżka oliwy
- przyprawy: tymianek, zioła prowansalskie, sól, pieprz
- 2 łyżeczki szczypiorku

1. Na patelni rozgrzej oliwę i dodaj pokrojone warzywa. Duś do miękkości.
2. W osobnej miseczce wymieszaj jajko, białka z przyprawami, płatkami owsianymi i drożdżowymi.
3. Wylej masę jajeczną na patelnię. Mieszaj z warzywami, aż jajko się zetnie.
4. Posyp wszystko posiekanym szczypiorkiem.

Faza diety regularnej

Zaczyna się powyżej 4 tygodnia po operacji. Na tym etapie możesz jeść wszystkie produkty i dania spożywane w poprzednich etapach, ale gryzione- nie miksowane. Pamiętaj o dokładnym przeżuwaniu przed połknięciem (30-40 razy). Jest to warunek konieczny przejścia do tego etapu.

ZASADY DIETY REGULARNEJ:

- Nowe produkty wprowadzaj do diety pojedynczo;
- W pierwszej kolejności spożywaj produkty, będące źródłem białka: chude mięso, ryby, jaja, chude sery;
- Spożywaj produkty zbożowe/skrobiowe: ziemniaki gotowane, kasze (najpierw drobne kasze, z czasem z pełnego ziarna z niskim indeksem glikemicznym, np. kasza gryczana), ryże, makarony, chleb razowy, graham, orkiszowy, potem pełnoziarniste na zakwasie;
- Surowe warzywa i owoce- początkowo dojrzałe, bez skórki, o soczystym, delikatnym miąższu. Z czasem wszystkie z kategorii produktów o niskim indeksie glikemicznym;
- Wprowadź produkty strączkowe (na początku w formie past, jako dodatek do zup krem);
- Wprowadź do diety orzechy (na początku w formie pasty/masła orzechowego).

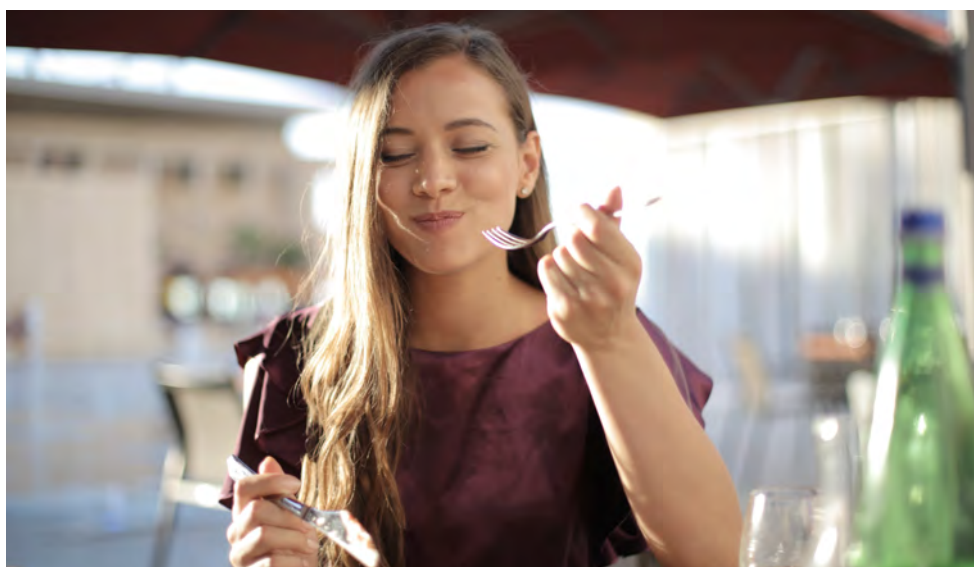


Ważne! Czas rozszerzania diety może trwać dłużej w zależności od Twojej tolerancji spożywania pokarmów. Wszystko wymaga czasu, dlatego nie stresuj się, jeśli wprowadzanie stałych konsystencji zajmie Ci dłużej.

Faza diety regularnej

- Spożywaj regularnie odpowiednio zbilansowane posiłki według talerza bariatrycznego;
- Pamiętaj o codziennej suplementacji witamin i leków;
- Docelowa podaż białka to 100-120 g/dzień (suma białka z żywności i odżywek białkowych);
- Docelowa kaloryczność diety powinna być dostosowana do wzrostu, wieku i należnej masy ciała (najlepiej ustalić ją z lekarzem lub dietetykiem);
- Dbaj o odpowiednie nawodnienie, staraj się wypijać 1,5-2 l płynów;
- Porcja posiłku - 150-200 g.

Z czasem głód może wzrosnąć. Z pomocą przyjdą produkty białkowe i błonnik zawarty w warzywach. Aby bardziej kontrolować głód, pilnuj, żeby te produkty znalazły się w każdym posiłku. Staraj się "nie jeść z nudów".



Ważne! Czas rozszerzania diety może trwać dłużej w zależności od Twojej tolerancji spożywania pokarmów. Wszystko wymaga czasu, dlatego nie stresuj się, jeśli wprowadzanie stałych konsystencji zajmie Ci dłużej.

kanapka z awokado i jajkiem w koszulce



SKŁADNIKI:

- 1 kromka pieczywa
 - pół awokado
 - 2 łyżki soku z cytryny
 - 1 jajko
 - sól, pieprz
1. Pół awokado pokrój w plasterki.
 2. Zagotuj wodę w rondelku.
 3. Do wody dodaj sok z cytryny (około 2 łyżek).
 4. Następnie wodę mieszaj w taki sposób, by na środku utworzył się wir. Cały czas mieszając, wlej jajko z miseczki. Przestań mieszać i gotuj jajko 3 minuty. Po tym czasie wyciągnij jajko łyżką i osącz na papierowym ręczniku.
 5. Na kromkę pieczywa połóż plasterki awokado, na to wyłóż jajko. Lekko natnij jajko - wypłynie wtedy żółtko. Dopraw solą i pieprzem.

sałatka z kurczakiem i awokado



SKŁADNIKI:

- mała pierś z kurczaka
 - pół awokado
 - 3 pomidorki koktajlowe
 - 1 łyżka kukurydzy konserwowej
 - 2 łyżki jogurtu naturalnego
 - 1 łyżeczka natki pietruszki
 - sól i pieprz do smaku
 - 500 ml bulionu lub wody
1. Ugotuj pierś z kurczaka w bulionie lub w wodzie.
 2. Pokrój awokado na mniejsze kawałki. Pomidorki przekrój na pół.
 3. Do miseczki włóż pokrojoną pierś z kurczaka, awokado, pomidorki, kukurydzę.
 4. Polej wszystko jogurtem wymieszanym z solą, pieprzem i natką pietruszki.

makaron w sosie dyniowym z łososiem



SKŁADNIKI (2 PORCJE):

- 6 łyżek makaronu pełnoziarnistego
 - 150 g puree z dyni
 - 1 pomidor
 - 200 g filetu z łososa
 - 1 łyżka oliwy
 - 2 łyżeczki koperku
 - przyprawy: gałka muskatołowa, rozmaryn, cynamon, sól, pieprz biały
1. Filet z łososa przypraw tymiankiem, posmaruj oliwą i piecz w piekarniku (180°C, 20-25 min.).
 2. Do małego rondelka dodaj puree z dyni i obranego pomidora bez nasion.
 3. Duś wszystko, na koniec zblenduj do uzyskania gładkiej konsystencji. Dodaj przyprawy.
 4. Makaron ugotuj al dente (pół twardo).
 5. Wymieszaj sos z makaronem. Dodaj posiekany koperek.
 6. Podziel upieczzonego łososa na mniejsze części i dodaj go do makaronu z sosem.

makaronowa sałatka z tuńczykiem



SKŁADNIKI:

- 4 łyżki ugotowanego makaronu pełnoziarnistego (60 g)
 - 20 g tuńczyka bez zalewy
 - plaster papryki
 - 1 łyżeczka posiekanego koperku
 - 1 łyżeczka oliwy
 - sól/pieprz do smaku
1. Ugotuj makaron al dente (pół twardo).
 2. Do miseczki włoż ugotowany makaron, kawałki tuńczyka.
 3. Dodaj pokrojoną drobno paprykę i posiekany koperek.
 4. Całość polej oliwą. Dodaj sól i pieprz do smaku.

pancakes jogurtowe z owocami



SKŁADNIKI (2 PORCJE):

- 60 g mąki pszennej pełnoziarnistej
 - 1/2 łyżeczki proszku do pieczenia
 - 1 łyżka ksylitolu
 - 4 łyżki jogurtu greckiego
 - 1 jajko
 - 1 łyżka oleju rzepakowego
 - 2 łyżki borówek
 - 2 łyżeczki migdałów
1. Mąkę połącz z proszkiem do pieczenia oraz ksylitolem.
 2. Osobno zmieszaj 3 łyżki jogurtu greckiego, jajko oraz olej.
 3. Połącz mokre i suche składniki.
 4. Smaż pankejkę na nieprzywierającej patelni.
 5. Podawaj z łyżką jogurtu greckiego, posiekanymi orzechami i owocami.

Jedna porcja zawiera 2 placuszki.

kanapka z wiosennym twarożkiem



SKŁADNIKI:

- kromka pieczywa
- 100 g chudego twarogu
- 2 łyżki jogurtu naturalnego
- 3 rzodkiewki
- 2 łyżeczki szczypiorku
- sól/pieprz do smaku

1. Twaróg wymieszaj z jogurtem, solą i pieprzem.
2. Pokrój rzodkiewkę w małą kostkę.
3. Posiekaj szczypiorek.
4. Twarożek wymieszaj z rzodkiewką.
5. Pastę wyłóż na kromkę pieczywa. Posyp wszystko szczypiorkiem.
6. Resztę twarożku zjedz do posiłku lub zostaw na później.

A top-down view of various fresh vegetables scattered on a light-colored wooden surface. The vegetables include green chili peppers, sliced cucumbers, whole leeks, ears of yellow corn, and green leafy lettuce. The text is centered over the image.

Rozdział 3

Określanie porcji
produktów
spożywczych

PORCJA JEDZENIA



wielkość porcji
mięsa/ryby



2 łyżki stołowe
ugotowanych produktów
zbożowych



kromka pieczywa



2-3 łyżki
stołowe warzyw
i owoców



łyżeczka oleju, masła,
orzechów i nasion

Porcje posiłków



Jedz 2-3 porcje produktów tłuszczowych dziennie.



Jedz przynajmniej 2-4 porcje nieskrobiowych warzyw.



Pamiętaj o min. 4-8 porcjach produktów białkowych w ciągu dnia.



Jedz 2 porcje owoców dziennie.



Jedz maksymalnie 2- 3 porcje produktów zbożowych/skrobiowych.

Sugerowane porcje produktów białkowych

- 60-80 g ugotowanego chudego mięsa lub ryby
- 80 g tofu
- 60 g ryby np. wędzonej na zimno lub na gorąco
- 1 jajko
- 1/2 szklanki strączków np. fasoli, ciecierzycy

Sugerowane porcje produktów nabiałowych

- 2 plasterki (60 g) chudego twarogu 2/3 szklanki chudego mleka
- 2/3 szklanki mleka sojowego
- 1/2 szklanki jogurtu naturalnego, maślanki, kefiru
- 1 plaster sera żółtego
- 1/4 szklanki serka wiejskiego lekkiego
- 1/2 szklanki jogurtu greckiego 60 g mozzarelli

Sugerowane porcje produktów zbożowych/ skrobiowych

- 1 kromka pieczywa
- 1/2 szklanki namoczonych płatków zbożowych
- 1/3 szklanki suchych płatków zbożowych
- 2 łyżki puree z ziemniaków, kukurydzy, dyni, batatów
- 1 placek tortilli
- 2/3 szklanki ugotowanej kaszy, ryżu, makaronu (90 g)
- 2 łyżki musli lub granoli
- 1 ziemniak
- 1 kolba małej kukurydzy

Sugerowane porcje produktów tłuszczowych

- 1 łyżeczka margaryny/ masła
- 1 łyżka oliwy z oliwek/ oleju rzepakowego
- 1 łyżka śmietany (12 procent)
- 1 łyżeczka pestek z dyni
- 2 orzechy włoskie
- 2 łyżeczki hummusu
- 1/2 awokado
- 1 łyżeczka masła orzechowego
- 5 dużych oliwek
- 1 łyżeczka pozostałych orzechów i nasion

Sugerowane porcje owoców

Jabłko	1 średnia sztuka
Mus jabłkowy	1/2 szklanki
Morele	2 sztuki
Banan	1/2 sztuki
Owoce jagodowe	3/4 szklanki
Czereśnie	1 garść
Figi	2 sztuki
Grejpfrut	1/2 sztuki
Winogrona	1 garść
Kiwi	1 sztuka
Mango	1/2 sztuki
Mandarynki	2 sztuki
Pomarańcza	1 sztuka
Brzoskwinia	1 sztuka
Gruszka	1 mała sztuka
Śliwka	2 sztuki
Granat	1/2 sztuki
Maliny	1 szklanka
Truskawki	1 szklanka
Arbuz	100 g

Sugerowane porcje owoców suszonych

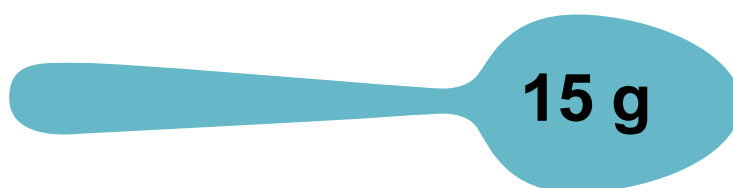
suszone jabka	4 krążki
morele	3 sztuki
daktyle	2 sztuki
figi	2 sztuki
suszone śliwki	3 sztuki
rodzynki	2 łyżeczki
żurawina	2 łyżeczki

Sugerowane porcje warzyw nieskrobiowych

- 1 szklanka surowych warzyw np. surówki
- 1/2 szklanki ugotowanych warzyw

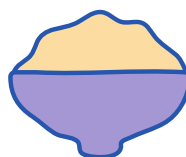
Przykład warzyw nieskrobiowych
bakłażan, szparagi, brokuł, brukselki,
cukinia, marchew, kalafior, seler, ogórek,
karczochy, jarmuż, fasolka szparagowa,
sałata, grzyby, cebula, rzodkiew, papryka,
sałata, szpinak, pomidor, groszek cukrowy

Przybliżona zawartość białka w produktach



tuńczyk

3,7 g



hummus

0,9 g

ciecierzyca



2,9 g

serek wiejski



1,7 g

jogurt naturalny



0,7 g

skyr



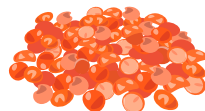
1,8 g

fasola



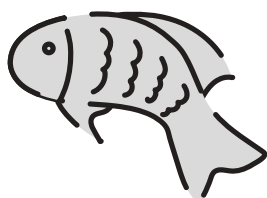
3,3 g

soczewica



3,5 g

Przybliżona zawartość białka w produktach



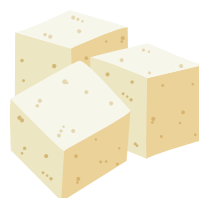
pląt chudej ryby (100 g)

17,7 g



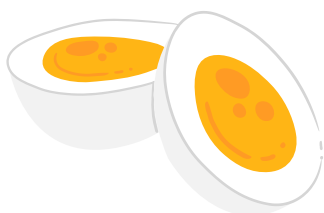
1 krewetka (20 g)

3,2 g



plaster tofu (25 g)

5,5 g



1 jajko

7 g



plaster mozzarelli (15 g)

2,9 g



plaster twarogu (30 g)

5 g



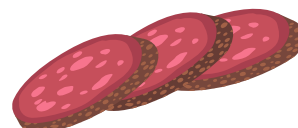
plaster sera żółtego (20 g)

5,2 g



1/2 filetu z piersi kurczaka
(50 g)

10,8 g



2 plastry wędliny (30 g)

5,5 g

A top-down view of various fresh vegetables scattered on a light-colored, weathered wooden surface. The vegetables include whole green chili peppers, sliced cucumbers, ears of yellow corn, white leeks with roots, and green leafy lettuce. The text is centered over the middle of the image.

Rozdział 4

Jak radzić sobie
w trudnych
sytuacjach?

Nudności i wymioty

Nudności i wymioty zdarzają się dosyć często po operacji. Jeśli utrzymują się dłużej (około 12 godzin) należy zgłosić się do lekarza. Mogą one być spowodowane różnymi czynnikami. Poniższe pytania mogą pomóc znaleźć ich przyczynę. Jeśli masz nudności lub wymioty zadaj sobie te pytania:

- Czy zjadłem całą porcję zbyt szybko?
- Czy na pewno dobrze przeżuwałem spożywany posiłek?
- Czy zjadłem zbyt dużą porcję?
- Czy napiłem się zbyt szybko po posiłku?
- Czy położyłem się zbyt wcześnie po skończeniu posiłku?

Jeśli odpowiedzi na wszystkie te pytania będą zgodne z zaleceniami lekarza, a mimo to wystąpią nudności, warto skonsultować się ze swoim lekarzem prowadzącym, aby upewnić się, że nie trzeba wprowadzić dodatkowych zmian w diecie.



Co robić jeśli wystąpią nudności lub wymioty?

- Jedz małe kęsy, dokładnie przeżuвай;
- Oddzielnie spożywaj płyny i posiłki;
- Uzupełniaj elektrolity;
- Pomiędzy posiłkami możesz ssać plastry imbiru;
- Jeśli nudności/wymioty się utrzymują skonsultuj się z lekarzem;

Dumping syndrome– zespół poposiłkowy

Dumping syndrome jest to objaw spowodowany szybkim przechodzeniem pokarmów z żołądka do jelita cienkiego. Wynika przede wszystkim z błędów dietetycznych. Występuje najczęściej we wczesnym okresie pooperacyjnym, z upływem czasu ustępuje. Pacjenci po operacji Gastric Bypass częściej go doświadczają.

Przyczyny:

- spożycie dużych ilości cukrów prostych (słodkie napoje, słodczyce),
- picie w trakcie posiłku,
- spożycie zbyt dużej porcji pokarmu,
- w przypadku nietolerancji laktozy- spożycie mleka i jego przetworów.

Żeby zapobiec objawom i występowaniu dumping syndrome należy przestrzegać pooperacyjnych zaleceń dietetycznych. Jeżeli objawy często występują należy skonsultować się z lekarzem.



Objawy:

- Przyspieszone bicie, kołatanie serca;
- Zimne poty, napadowe zaczerwienienie skóry;
- Uczucie zimna;
- Zawroty i bóle głowy;
- Osłabienie, omdlenia;
- Mdłości, skurcze, biegunka, odwodnienie;

Refluks żołądkowo-przełykowy

Refluks żołądkowo-przełykowy najczęściej występuje po rękawowej resekcji żołądka. W celu zmniejszenia jego objawów zaleca się m.in.:

- dbałość o dokładne, powolne gryzienie,
- żucie każdego przyjmowanego kęsa jedzenia,
- pozostawanie w pozycji siedzącej zaraz po spożytym posiłku,
- unikanie dań smażonych, ostro przyprawionych, jak również zawierających cebulę czy czosnek,
- niewskazane będzie także picie kawy, soków oraz alkoholu.



Produkty, które mogą nasilać zgagę i należy ich unikać:

- kawa, mocna herbata, alkohol
- czekolada
- cebula i czosnek
- potrawy tłuste i smażone ostre
- przyprawy
- cytrusy
- mięta

Po innych produktach również możemy mieć uczucie zgagi. Obserwuj swój organizm po zjedzeniu posiłku.

Zaparcia i biegunki

Zaparcia i biegunki mogą być uciążliwym problemem po operacji bariatrycznej, pojawiają się zwłaszcza po rękawowej resekcji żołądka. Zaparcia mogą wynikać z ograniczonej ilości błonnika jaką przyjmuje pacjent po operacji, należy również pamiętać o piciu wody między posiłkami.

Pomocne zwłaszcza na początku rozszerzania diety mogą okazać się produkty fermentowane, takie jak jogurty naturalne, maślanki czy kefiry, które dzięki działaniu prebiotycznym będą wspomagać nasz przewód pokarmowy.



CO JEŚĆ PRZY ZAPARCIACH?

- warzywa zmiksowane lub ugotowane,
- rozgotowane płatki owsiane,
- kasze, pełnoziarniste produkty zbożowe,
- maślanka, kefir, jogurt naturalny.

CZEGO UNIKAĆ PRZY ZAPARCIACH?

- produktów o działaniu zapierającym: banany, jabłka w formie musu, biały ryż, pszenne pieczywo, puree ziemniaczane
- warzywa wzdymające: czosnek, cebula, brokuły, kalafior, nasiona roślin strączkowych.

Zaparcia i biegunki

W przypadku biegunek, które częściej występują u pacjentów pooperacjach typu gastric bypass należy sprawdzić, czy nie są one związane ze zmienioną tolerancją na poszczególne elementy diety. Często przyczyną rozwolnienia bywają produkty mleczne, naturalnie zawierające w swoim składzie laktozę. Powodem luźniejszych stolców może być także zbyt duża ilość posiłków płynnych, nadmiar cukru, tłuszczów albo obecność ksylitolu czy kawy.

Podczas biegunek pamiętaj o odpowiednim nawodnieniu i uzupełnianiu elektrolitów.



CO JEŚĆ PRZY BIEGUNKACH?

- zielone banany,
- ugotowany ryż,
- jabłka upieczone w formie musu,
- kaszę manną ugotowaną na wodzie,
- napar z suszonych jagód, suchary, biskupki.

CZEGO UNIKAĆ PRZY BIEGUNKACH?

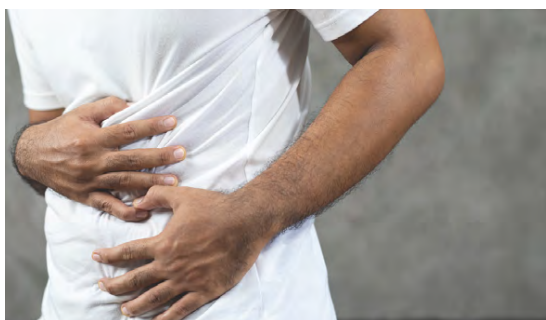
- tłustych potraw, mleka i jego przetworów,
- kawy,
- dużych porcji posiłku,
- surowych warzyw i owoców,
- napojów gazowanych,
- ostrych przypraw,
- ksylitolu.

Niedożywienie i niedobory witamin i minerałów

Ryzyko niedożywienia i niedoborów składników odżywczych jest różne w zależności od rodzaju operacji bariatrycznej. W związku z tym rekomenduje się właściwie dobraną do potrzeb pacjenta suplementację, odbywanie regularnych wizyt kontrolnych, zwłaszcza w poradni dietetyka bariatrycznego oraz wykonywanie okresowych badań diagnostycznych mających na celu wykrycie potencjalnych niedoborów. Po operacji ilość pokarmu jaką pacjent może przyjąć jest zmniejszona, dodatkowo po operacji typu gastric bypass, zmniejszone jest wchłanianie składników odżywczych. Niedobory białka i innych składników odżywczych są niebezpieczne dla zdrowia i życia.

Pierwsze objawy niedożywienia:

- obniżona siła mięśniowa,
- wypadanie włosów,
- osłabienie odporności, częste infekcje,
- zmęczenie.



Po operacji bariatrycznej przyjmowanie suplementów diety specjalnie stworzonych dla pacjentów bariatrycznych jest obowiązkowe! Nieprzestrzeganie codziennej suplementacji może doprowadzić do groźnych dla zdrowia niedoborów składników odżywczych.

Hipoglikemia reaktywna

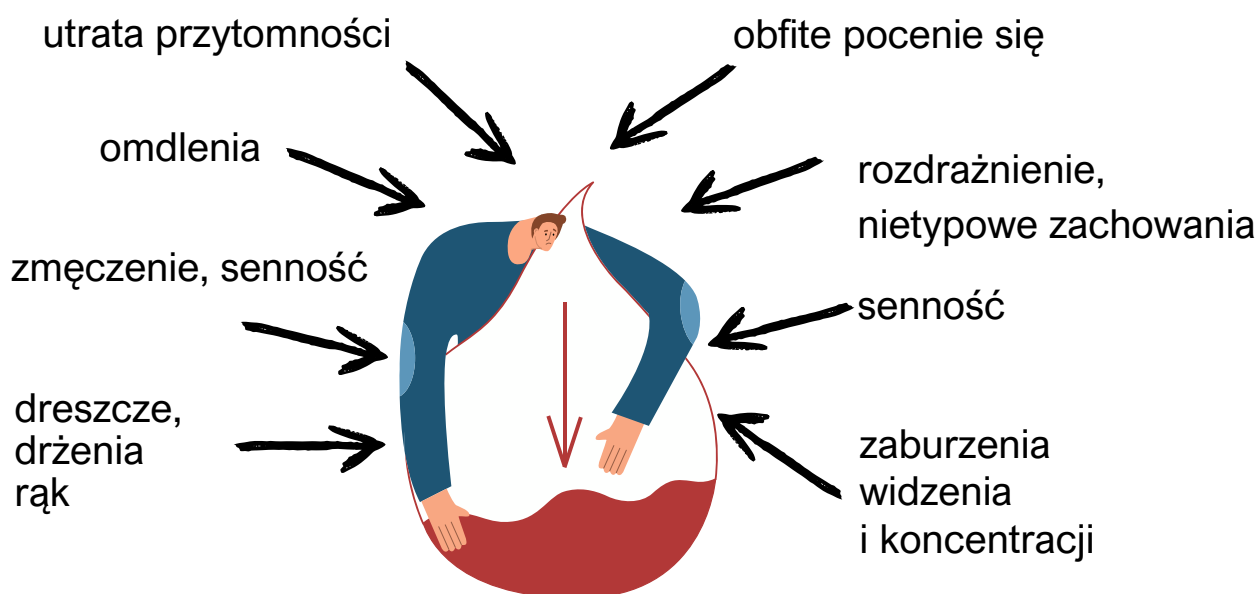
Hipoglikemia to spadek glukozy we krwi poniżej 70 mg/dl. Może do niej dojść jeżeli po operacji bariatrycznej będzie się spożywało małe posiłki o nieregularnych porach lub w zbyt dużych odstępach czasu.

Hipoglikemia reaktywna występuje wtedy, gdy na raz dużo glukozy dostanie się do krwi (np. po posiłku z dużą ilością cukrów prostych) i w odpowiedzi trzustka wyrzuci dużą ilość insuliny, która gwałtownie obniży poziom glukozy we krwi. Czyli jest to hipoglikemia w odpowiedzi na posiłek (tzw. poposiłkowa). Żeby uniknąć hipoglikemii należy jeść regularne małe posiłki, unikać słodkich napojów, słodkich przekąsek, słodczy, produktów o wysokim indeksie glikemicznym. To one będą powodować duży wyrzut glukozy do krwi. Zalecamy Państwu kontrolę poziomu glukozy we krwi za pomocą glukometru.

Co robić podczas wystąpienia hipoglikemii?

Należy spożyć produkt o dużej ilości cukrów prostych, który szybko się wchłonie np. sok owocowy. Następnie po ok. 15 minutach należy zjeść posiłek zawierający węglowodany złożone np. kromkę pieczywa razowego z wędliną i warzywami.

objawy



The background of the image is a light-colored wooden surface with a visible grain. Scattered around the edges are various fresh vegetables: in the top left, there are green chili peppers and leeks; in the top center, two cucumber slices and a whole green chili; in the top right, a whole yellow corn cob and some leafy greens; in the bottom left, another cucumber slice and a corn cob; in the bottom center, more leeks; and in the bottom right, a large portion of leafy greens.

Rozdział 5

Przegląd odżywek białkowych

Odżywki białkowe

Białko jest najważniejszym składnikiem diety po operacji bariatrycznej. Produkty bogatobiałkowe (mięso, drób, ryby, jaja, mleko i przetwory mleczne) należy spożywać w każdym posiłku. W pierwszych dniach i tygodniach po zabiegu nie będą Państwo w stanie dostarczyć sobie zalecanej porcji białka w postaci tradycyjnych produktów białkowych, ponieważ objętość jedzenia jest zbyt mała. Dlatego potrzebna jest **codzienna suplementacja białka w proszku**.

Odżywki są obecnie szeroko dostępne na rynku, najłatwiej jest je dostać przez Internet lub w aptece. Istnieją różne rodzaje odżywek białkowych. Są one pozyskiwane z mleka lub z roślin bogatych w białko, takich jak soja, groch, bób. Najważniejsze jest, żeby dobrać białko takie, jakie będzie Państwu smakować i po którym będą Państwo czuć się dobrze. Na rynku jest bogata oferta białek smakowych, które najczęściej przeznaczone są dla osób, które chcą zbudować masę mięśniową. Przeważnie po operacji zmienia się smak i preferowane jest białko o smaku neutralnym.



Białko serwatkowe

Białko serwatkowe jest produktem mleczarskim. Otrzymywane jest z serwatki mleka, która stanowi produkt uboczny w procesie wytwarzania sera. W procesie wytwórstwa sera następuje oddzielenie serwatki (forma płynna) od kazeiny (forma stała). Kazeina jest wykorzystywana do produkcji sera, a serwatkę poddaje się procesowi ultrafiltracji (oczyszczaniu z tłuszczów i węglowodanów pozostawiając niewielkie ich ilości).

Rodzaje odżywek białkowych:

- **koncentraty białka serwatkowego (WPC)** zawierają ok. 70- 80 procent czystego białka, czas wchłaniania koncentratu jest dłuższy od izolatu i hydrolizatu;
- **izolat białka serwatkowego (WPI)** zawierają ok. 90-95 procent białka, czas trawienia to około 0,5-1 godziny;
- **hydrolizat białka serwatkowego (WPH)** zawiera ok. 99% białka, czas trawienia WPH to około 15-20 minut.

Białko roślinne

Białka roślinne produkowane są z roślin, takich jak: ryż, konopie, soja, groch, bób, dynia, pszenica. Białka roślinne są źródłem protein rekomendowanym dla osób, które z różnych powodów nie spożywają produktów odzwierzęcych np. wegan, osób z nietolerancją laktozy lub alergią na białka mleczne.

Dostępne na rynku roślinne suplementy białkowe zazwyczaj oparte są na bazie soi lub mieszanek z różnych źródeł białek. Mają niską zawartość tłuszczu i węglowodanów. Odżywki roślinne różnią się między sobą zawartością białka w 100 g, dlatego ważne jest, żeby sprawdzić skład produktu i zawartość makroskładników.

Odżywki te będą dobrym wyborem dla:

- osób na diecie roślinnej,
- osób z nietolerancją laktozy,
- osób z alergią na białka mleka krowiego.

Czym kierować się przy wyborze odżywki białkowej?

SMAK

Po operacji bariatrycznej bardzo często zmienia się smak. Smakowe odżywki białkowe np. o smaku owocowym, czekoladowym, ciasteczkowym są zazwyczaj bardzo słodkie i mdłe. Dlatego najczęściej pacjenci po operacji wybierają odżywki o smaku neutralnym.

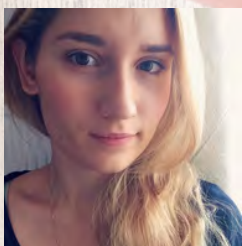
WIELKOŚĆ PRODUKTU

Na początku dobrze kupić małe opakowanie, żeby wypróbować dane białko, zarówno pod względem smaku, jak i tolerancji. Odżywkę białkową będzie trzeba przyjmować przez dość długi czas po operacji i powinna ona Państwu odpowiadać pod każdym względem.

TOLERANCJA

W zależności od rodzaju białka (koncentrat, izolat, hydrolizat, białko roślinne) może być inna jego tolerancja. Niektóre mogą nasilać dolegliwości takie jak nudności, wymioty, bóle brzucha. Dlatego warto próbować różnych białek i znaleźć takie, które najlepiej nam odpowiada.

Ebook przygotowały:



mgr Aleksandra Budny

Dietetyczka kliniczna, psychodietetyczka zajmująca się cukrzycą, otyłością, zaburzeniami odżywiania i psychologią jedzenia. Zwolenniczka holistycznego podejścia do zdrowia.



mgr Aneta Kałużna

Dietetyczka kliniczna zajmująca się głównie pacjentami z zaburzeniami metabolicznymi, takimi jak insulinooporność, cukrzyca, nadciśnienie, nadwaga i otyłość. Prowadzi swój gabinet "Zdrowa dieta od dzisiaj".



mgr Katarzyna Kaźmierczak

Dietetyczka kliniczna i pasjonatka holistycznego podejścia do zdrowia. Pracę nad zmianami dotyczącymi żywienia opiera na wiedzy z zakresu psychodietetyki. Współpracuje głównie z pacjentami zmagającymi się z nadmierną masą ciała oraz zaburzeniami jej towarzyszącymi. Ponadto zajmuje się leczeniem żywieniowym pacjentów chirurgicznych w tym onkologicznych.

Wsparcie merytoryczne

Dr n. med. Marta Stankiewicz

Lekarka, specjalistka żywienia. Nauczycielka akademicka w Katedrze Żywienia Klinicznego Gdańskiego Uniwersytetu Medycznego. Należy do Interdyscyplinarnego Zespołu Leczenia Otyłości przy Klinice Chirurgii Ogólnej, Endokrynologicznej i Transplantacyjnej w Gdańsku.

Koordynatorka projektu ABC Pacjenta Bariatrycznego SKN Żywienia
Klinicznego GUMed

Agata Świątek



Novo Nordisk Pharma Sp. z o.o.
Krakowiaków 46, 02-255 Warszawa
tel.: +48 22 444 49 00, faks: +48 22 444 49 01
informacja@novonordisk.com
www.novonordisk.pl
PL22OB00068

