



## Schemat żywienia po operacji bariatrycznej

Okres po zabiegu	Objętość jednego posiłku	Zalecenia żywieniowe
2 doba	Do pierwszego uczucia sytości, może to być bardzo mała ilość	<ul style="list-style-type: none"><li>- Nutridrink wspomagający gojenie ran</li><li>- woda niegazowana (1,5 l /dobę)</li><li>- słaba herbata</li><li>- jogurt naturalny płynny</li></ul>
<b>Pamiętaj!</b>		Płyny należy sączyć powoli, w niewielkich ilościach, w ilości tolerowanej przez organizm, stopniowo zwiększając ich objętość do ok. 1500 ml /dobę. Płyny należy spożywać w temperaturze pokojowej. Trzeba unikać picia przez słomkę, aby zredukować ilość połykanego powietrza.
2-7 doba (1 tydzień)	około 50 ml posiłki co 2 godz.	<b>Dieta płynna wzmocniona</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- nabiał naturalny – jogurt, kefir, skyr, mleko 0,5% tł.</li><li>- zupy mleczne z kleikiem ryżowym, kukurydzianym, kaszą manną, płatkami ryżowymi, płatkami owsianymi błyskawicznymi</li><li>- odłuszczonego rosół z dodatkiem kleiku, drobnej kaszy, płatków</li><li>- zupy krem na bazie warzyw korzeniowych i delikatnych (marchew, pietruszka, ziemniak, burak, dynia, cukinia, itp.)</li><li>- nutridrink wspomagający gojenie ran</li></ul>
<b>Pamiętaj!</b>		Codziennie wypijaj 1,5-2 l wody niegazowanej. Płyny ( <i>woda, herbata</i> ) można pić 30 min. przed posiłkiem lub 30 min. po posiłku. Przerwy między posiłkami 2-2,5 godziny.
2-4 tydzień	od 50 do 100 ml posiłki co 3 godz.	<b>Dieta lekkostrawna. Produkty miękkie i gotowane.</b> Unikamy produktów tłustych, ciężkostrawnych, bardzo słodkich, przetworzonych, fast-foodów, kawy, alkoholu. <u>Produkty zalecane:</u> <ul style="list-style-type: none"><li>- gotowane chude ryby, chude mięso-- kurczak, indyk, królik, cielęcina (można rozdrobnić –mięso mielone lub zblendowane)</li><li>- gotowane jaja, jajecznica bez tłuszczu</li><li>- niskotłuszczowy nabiał np. jogurt, naturalny, kefir, chude mleko, serek wiejski lekki, ser twarogowy chudy</li><li>- niewielkie ilości warzyw (marchew, dynia, cukinia, pietruszka, seler, burak) w formie papki lub warzyw w całości – rozgniecione widelcem (dobrze ugotowane, miękkie)</li><li>- zupy kremy z dozwolonych warzyw z dodatkiem mięsa z drobnymi kaszami, ryżem</li><li>- owoce np. jabłko pieczone, gotowane, brzoskwinia bez skórki gotowana, zielony banan, itp.</li></ul> Podstawę diety powinny stanowić produkty bogatobiałkowe (chude mięso, chude mleko i przetwory mleczne, jaja, ryby), należy je wprowadzać w pierwszej kolejności. <b>Dziennie spożywamy minimum 60g białka</b>
Suplementacja		Produkty witaminowe – Falvit mama – 3x dziennie lub WLS – 1x dziennie Odżywki białkowe – w celu uzupełnienia dziennego zapotrzebowania na białko (dziennie zalecane spożycie to 1g/ kg należnej masy ciała lub min. 60g)
<b>Pamiętaj!</b>		<b>Posiłki spożywamy co 3 godziny, nawet jeśli nie występuje uczucie głodu.</b> Posiłki spożywamy bez pośpiechu, każdy kęs dokładnie przeżuając, małymi porcjami.



## Schemat żywienia po operacji bariatrycznej

Okres po zabiegu	Objętość jednego posiłku	Zalecenia żywieniowe
4-8 tydzień	Od 100 do 200 ml posiłki co 3 godz.	<p><b>Etap rozszerzania diety. Konsystencja posiłków stała, unikamy rozdrabniania produktów.</b></p> <p><u>Posiłki komponujemy następująco:</u></p> <p><b>½ porcji białko:</b> chude mięsa, chude ryby, jaja (pierwsze 2 tygodnie tylko białko jaja) nabiał naturalny - jogurt, naturalny, kefir, chude mleko, serek wiejski lekki, ser twarogowy chudy</p> <p><b>¼ porcji węglowodany:</b> drobne kasze ryż makaron ziemniaki</p> <p><b>¼ porcji warzywa:</b> - warzywa surowe (należy obrać ze skórki)- np. sałata, pomidor, ogórek, rzodkiewka. - warzywa gotowane – brokuł, kalafior, szpinak - warzywa kiszzone – ogórek kiszony</p>
Suplementacja	Produkty witaminowe – Falvit mama – 3x dziennie lub WLS – 1x dziennie Odżywki białkowe – w celu uzupełnienia dziennego zapotrzebowania na białko (dziennie zalecane spożycie to 1g/ kg należnej masy ciała lub min. 60g)	
<b>Pamiętaj!</b>	Posiłki należy dokładnie przeżuwać. Nie wolno pić w trakcie posiłków. <b>Posiłki spożywamy co 3 godziny, nawet jeśli nie występuję uczucie głodu.</b> Kawa i herbata jest dozwolona tylko bez cukru. Nie wolno spożywać alkoholu.	
od 8 tygodnia	ok 250 ml posiłki co 3 godziny	<p><b>Dieta oparta na zasadach zdrowego żywienia.</b> Wartość kaloryczną diety należy dostosować do wzrostu, masy ciała i wieku, aktywności fizycznej.</p> <p>Z diety eliminujemy produkty wysokokaloryczne</p> <p><u>W codziennym jadłospisie należy uwzględnić:</u></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• chude mięso, ryby, jaja</li><li>• warzywa w różnej postaci, do każdego posiłku</li><li>• chude mleko i przetwory mleczne naturalne,</li><li>• produkty pełnoziarniste (pieczywo razowe, kasze, ryż brązowy, makarony razowe, płatki zbożowe)</li><li>• w umiarkowanych ilościach owoce</li></ul> <p>Należy spożywać 3 posiłki i 2 przekąski w ciągu dnia. Płyny w ilości około 1,5-2 l/dobę</p>
Suplementacja	Produkty witaminowe. Konieczne są systematyczne badania laboratoryjne, które będą podstawą do indywidualnie dobranej suplementacji.	
<b>Pamiętaj!</b>	Zasady zdrowego żywienia stosujemy do końca życia. Powrót do starych nawyków może spowodować nawrót choroby otyłościowej.	