

# Kompleksowy poradnik dla pacjentów przygotowujących się do operacji bariatrycznej

---

## Znaczenie przygotowania żywieniowego przed operacją bariatryczną

Odpowiednie przygotowanie żywieniowe przed operacją bariatryczną jest kluczowym elementem procesu leczenia otyłości. Zmiana nawyków żywieniowych nie tylko ułatwia przeprowadzenie zabiegu i przyspiesza rekonwalescencję, ale także zwiększa szansę na długoterminowe utrzymanie efektów.

Badania naukowe potwierdzają, że wdrożenie zbilansowanej diety przedoperacyjnej prowadzi do zmniejszenia masy ciała i objętości wątroby, co znacząco ułatwia pracę zespołu chirurgicznego oraz minimalizuje ryzyko powikłań okołozabiegowych. Redukcja masy ciała przed operacją bariatryczną jest niezbędna, by zmniejszyć ryzyko powikłań, poprawić warunki anestezjologiczne oraz ułatwić chirurgowi dostęp do struktur anatomicznych. Poprawa jakości diety pozwala na poprawę parametrów metabolicznych, co znacząco wpływa na bezpieczeństwo i skuteczność operacji. Badania wykazały, że nawet kilkutygodniowa redukcja masy ciała przed zabiegiem skutkuje krótszym czasem operacji i szybszym powrotem do zdrowia. Równocześnie, pacjenci, którzy przed operacją eliminują nieprawidłowe nawyki żywieniowe, osiągają lepsze rezultaty po zabiegu.

Przed operacją bariatryczną należy zadbać o wyrównanie niedoborów witamin i składników mineralnych, które są częste u osób z otyłością. Rekomenduje się suplementację witaminy D, oraz uzupełnienie witamin i składników mineralnych zgodnie z indywidualnymi potrzebami. Odpowiednie przygotowanie suplementacyjne pozwala na zminimalizowanie ryzyka wystąpienia niedoborów w okresie pooperacyjnym i wspiera proces gojenia się tkanek.

Podejmowanie zmian żywieniowych wymaga nie tylko wiedzy, ale również silnej motywacji i wsparcia. Warto wyznaczać sobie realne cele, monitorować postępy i nagradzać się za osiągnięcia. Pamiętaj, że każdy krok w stronę zdrowia to inwestycja w lepszą przyszłość. Wsparcie bliskich oraz zespołu medycznego może znacząco ułatwić proces przygotowania i pomóc w wytrwaniu w postanowieniach.

Regularne konsultacje z wykwalifikowanym dietetykiem są niezwykle istotne na każdym etapie przygotowania do operacji. Dietetyk nie tylko pomoże dobrać odpowiedni model żywienia i suplementacji, ale także rozwieje wszelkie wątpliwości i dostosuje zalecenia do Twoich indywidualnych potrzeb. Nie obawiaj się zadawać pytań – profesjonalne wsparcie to klucz do sukcesu.

Stosowanie diet eliminacyjnych, głodówek czy restrykcyjnych jadłospisów bez konsultacji ze specjalistą może prowadzić do poważnych niedoborów, osłabienia organizmu oraz zwiększonego ryzyka powikłań śródoperacyjnych i pooperacyjnych. Niewłaściwa dieta utrudnia gojenie się ran, wydłuża proces rekonwalescencji i obniża skuteczność leczenia. Z tego względu wszelkie zmiany w sposobie żywienia powinny być planowane i wdrażane pod okiem doświadczonego dietetyka.

Przygotowanie żywieniowe przed operacją bariatryczną to inwestycja w zdrowie i lepszą jakość życia. Stosując się do zaleceń, korzystając ze wsparcia dietetyka oraz dbając o suplementację, zwiększasz swoje szanse na bezpieczny przebieg zabiegu i trwały sukces. Pamiętaj – każdy dzień to nowa szansa na pozytywną zmianę. Podejmij wyzwanie już dziś!

## Podstawowe zalecenia dietetyczne

1. Jedzenie powinno być zbilansowane i różnorodne. Powinno dostarczać energii oraz niezbędnych składników mineralnych i witamin.
2. Połączenie aktywności fizycznej i zdrowej diety gwarantuje redukcję masy ciała. Jeżeli nie zastosujemy się do obu elementów rezultaty będą niezadowolające.
3. Oprócz zastosowania się do zaleceń dietetycznych musimy włączyć regularną aktywność fizyczną. Minimalnie powinno być 3-4 razy w tygodniu po 60 min, aktywności tj. rower, basen, spacer/marsze.
4. **Eliminujemy z diety produkty, które mają małą wartość odżywczą, są to produkty tj.:**  
**produkty typu fast-foody** (hamburgery, frytki, hot-dogi, kebab, pizza, frytki, potrawy smażone w głębokim tłuszczu), **produkty wysoko przetworzone** (parówki, mielonki, zupki chińskie, zup i produktów typu instant, dania gotowe do podgrzania w kuchence mikrofalowej i dania w słoiku, itp.), **żywność garmazeryjna i z przydrożnych barów.**
5. **Podczas diety odchudzającej całkowicie odstawiamy słodczyce** – ciasta, ciasteczka, batony, lody, żelki, cukierki, czekoladę, praliny, itp., również wyłączamy z diety słone przekąski – chipsy, paluszki, krakersy, orzeszki solone, itp.
6. Z diety eliminujemy wszelkiego rodzaju napoje słodzone i zawierające cukier – wody smakowe, napoje gazowane (tj. cola, sprite, oranżada, tonik, itp.), napoje energetyczne, nektary, napoje i soki owocowe, ciepłe napoje słodzone (kawa, herbata, cappuccino, kakao, itp.), napoje alkoholowe (piwo, wino, itp.).
7. Na co dzień powinniśmy wypijać od 1,5-2 l wody dziennie, oraz dodatkowo możemy pić napoje bez cukru tj. herbata, kawa, kompot, soki warzywne – np. pomidorowe.
8. Z diety eliminujemy potrawy smażone na tłuszczu (smalec, olej), zastępujemy potrawami pieczonymi, duszonymi, grillowanym, smażonymi bez tłuszczu na patelni teflonowej, oraz gotowanymi w wodzie lub na parze.
9. Z diety eliminujemy produkty niezawierające błonnika pokarmowego (pieczywo cukiernicze- drożdżówki, pączki, cebularze, białe bułki, pszenny chleb, ryż biały, makaron biały-pszenny, kasza manna, płatki kukurydziane, płatki śniadaniowe słodkie- czekoladowe, it.) a wprowadzamy produktami o większej wartości błonnika (bułki grahamki, pieczywo razowe, ryż brązowy, makaron razowy- pełnoziarnisty, kasze jęczmienne, gryczane, jaglane, płatki owsiane, płatki orkiszowe).
10. W diecie stosujemy tylko zdrowe tłuszcze (oleje, oliwa z oliwek), które dodajemy do sałatek, a odstawiamy tłuszcze zwierzęce i potrawy tłuste – smalec, boczek, słonina, skwarki, wędliny tłuste, skóra z ryb i kurczaka, tłuste mięsa- karkówka, itp.
11. Wybieramy tylko nabiał naturalny, niskotłuszczowy – jogurt naturalny, kefir naturalny, maślanka naturalna, mleko do 2%, sery twarogowe chude. Eliminujemy sery żółte, sery pleśniowe, serki topione, twarogowe tłuste, pełno tłuste mleko, śmietana, jogurty owocowe i inne produkty mleczne owocowe, serki homogenizowane, desery mleczne.
12. Warzywa zawierają dużo błonnika, wspomagają odchudzanie, zawierają mało kalorii, więc możemy jeść je bez ograniczeń. Najlepiej spożywać warzywa 4-5 razy dziennie, w postaci surowej, gotowanej na parze, duszonej, pieczone, itp.
13. Pierwszy posiłek należy spożyć do godziny po przebudzeniu.

14. Posiłki powinny być spożywane regularnie, co 3-4 godziny. Nie można robić dłuższych przerw niż 4 godziny, gdyż spowalniamy metabolizm organizmu i powoduje to tycie. Nie należy podjadać między posiłkami, może pojawić się tylko woda.
15. Ostatni posiłek powinien być spożyty 2-3 godziny przed snem. Powinien to być lekki, szybko trawiący pokarm. Nie jemy owoców przed snem, gdyż odkładają się w postaci tkanki tłuszczowej.
16. Posiłek powinien być spożywany przy stole, w kuchni lub jadalni, wyznaczonym do tego miejscu, unikamy jedzenia przed telewizorem, komputerem, czytając gazetę.
17. **Należy jeść częściej a mniej.** Można zmienić talerz na mniejszy. Dobrą zasadą jest „nie brać dokładek”. Nie należy najadać się do syta. Wstać od stołu zanim poczuje się sytość.
18. Jeść należy wolno, dokładnie przeżuwać każdy kęs.
19. Należy unikać alkoholu w diecie, ponieważ jest bardzo kaloryczny i wzmacnia apetyt.
20. **Czytanie etykiet** na produktach spożywczych może pomóc w wyborze niskokalorycznych produktów.



## Aktywność fizyczna

Aktywność fizyczna odgrywa niezwykle istotną rolę w przygotowaniu do operacji bariatrycznej oraz w procesie redukcji masy ciała wymaganej przed zabiegiem. Regularne ćwiczenia pomagają nie tylko w spalaniu kalorii i obniżeniu masy ciała, ale także poprawiają wydolność organizmu, wzmacniają mięśnie oraz układ krążenia, co ma kluczowe znaczenie dla bezpieczeństwa i skuteczności samej operacji. Dodatkowo, wdrożenie aktywności fizycznej już przed zabiegiem sprzyja kształtowaniu zdrowych nawyków, które będą niezbędne do utrzymania efektów leczenia w dłuższej perspektywie.

Warto podkreślić, że nawet umiarkowana aktywność, taka jak szybki marsz, jazda na rowerze czy pływanie, może znacząco wpłynąć na poprawę ogólnego stanu zdrowia, zmniejszenie ryzyka powikłań pooperacyjnych oraz przyspieszenie rekonwalescencji. Regularny ruch wspiera także lepszą kontrolę poziomu cukru we krwi i ciśnienia tętniczego, co jest szczególnie ważne u osób z otyłością przygotowujących się do operacji bariatrycznej. Włączenie aktywności fizycznej do codziennego planu przygotowań przedoperacyjnych zwiększa szanse na pomyślny przebieg zabiegu i trwałą poprawę jakości życia.

## **Plan posiłków /Posiłki należy spożywać co 3 godziny./**

**Śniadanie** powinno składać się z:

**węglowodanów złożonych** (np. pełnoziarniste pieczywo, płatki owsiane, kasza jaglana, itp.),  
**białka** (np. wędlina, jogurt naturalny, twaróg, mleko, jajko),  
**tluszczu** (np. masło, orzechy, nasiona słonecznika, masło orzechowe, awokado)  
**witamin** (warzywa lub owoce).

Przykłady śniadań:

1. Zupy mleczne – płatki/ kasza/ryż brązowy+ nabiał + owoce świeże/ mrożone +orzechy nasiona
2. kanapki – pieczywo razowe + wędlina/ jaja/ twaróg/ pasty + warzywa
3. inne przykłady – jaja+ warzywa + pieczywo (omlet, jajecznicą, itp.)

*przykłady śniadań:*

płatki owsiane błyskawiczne z jogurtem naturalnym, kilka malin, migdały

płatki jęczmienna, mleko 1,5%, ½ jabłka, cynamon, orzechy

kasza jaglana, mleko 1,5% tł., ½ jabłka

Pieczywo razowe, masło , polędwica, sałata, pomidor, rzodkiewka

pieczywo graham,serek twarogowy do smarowania, ogórek, szczypiorek, rzodkiewka,

pieczywo żytnie, 1 jajko gotowane, 2 plastry łososia wędzonego, bukiet sałat

pieczywo pełnoziarniste, pasta z awokado, jajko, pomidor

omlet ze świeżym szpinakiem (1-2 jajka, świeże liście szpinaku, mleko, mąka pszenna razowa)

omlet meksykański: 2 jajka, przyprawy, (farsz: cebula, papryka, pomidor, fasola czerwona)

**II śniadanie** to drobne przekąski o mniejszej kaloryczności niż posiłki główne.

Propozycje- owoce, nabiał naturalny, warzywa, koktajle mleczno-owocowe, kanapka z pieczywa pełnoziarnistego, suszone owoce, orzechy, batoniki z bakalii i orzechów. Unikamy potraw zawierających duże ilości cukru tj. ciasta, pieczywo cukiernicze, słodczyce, słodkie napoje.

przykłady II śniadań:

Owoce – 1 porcja dziennie (np. jabłko, gruszka, pomarańcza, mandarynka, brzoskwinia, itp.)

Orzechy, migdały – dziennie kilka sztuk

Serek wiejski 150g + pomidor, szczypiorek

jogurt naturalny 150-200ml , 1 łyżka orzechów

Koktajle mleczno- owocowe – mleko/kefir nat./jogurt naturalny 200ml, owoce 70g

Sok warzywny – np. pomidorowy 250 ml, bułka grahamka

**Obiad** powinien składać się z:

**węglowodanów złożonych** tj. Kasze (gryczana, jaglana, jęczmienna, pęczak, owsiana), ryż brązowy/dziki, makaron z mąki pełnoziarnistej,

**białka** – rośliny strączkowe, mięso lub ryba. Potrawy powinny być gotowane, pieczone, grillowane, unikamy potraw smażonych. Sosy do mięsa i ryb powinny być lekkostrawne, przygotowujemy je bez zasmażki, dużej ilości mąki i śmietany.

**tluszczu** – oliwa z oliwek, olej jako dodatek do surówki

**witamin-** surówki przygotowujemy bez dodatku majonezu i śmietany. Do warzyw gotowanych nie dodajemy bułki tartej podsmażonej z masłem.

### Przykład obiadu:

1. Zupa – bez zabielenia i bez mąki

Np. Zupa jarzynowa gotowana na kurczaku /indyku bez skóry –bez zabielenia

Zupa pomidorowa (passata pomidorowa, rosół, ulubione przyprawy, makaron razowy)

Krupnik (mięso drobiowe, warzywa, kasza)

2. II danie: Kasza/ ryż brązowy/makaron razowy

+mięso/ryba - bez smażenia

+ warzywa – bez majonezu i śmietany

3. Sałatka –

Kasza/makaron razowy/ryż brązowy / grzanki z chleba razowego

+ mięso grillowane/ryba/feta/mozzarella/jaja

+warzywa

+ oliwa/jogurt naturalny



### *przykłady obiadu*

Ryż brązowy + ryba pieczona w piekarniku +brokuły

Ziemniaki + ryba gotowana na parze +surówka z kapusty kiszzonej

Makaron razowy +klopsiki w sosie pomidorowym+ surówka z marchewki

Kasza gryczana + wołowina duszona + buraczki gotowane

Kasza jęczmienna + pierś z indyka grillowana + fasolka szparagowa

Kasza jaglana + kurczak pieczony bez skóry + kalafior

Mieszanka kasz + pierś z kurczaka gotowana + surówka z kapusty

**Podwieczorek** to drobne przekąski o mniejszej kaloryczności niż posiłki główne.

Propozycje- nabiał naturalny, warzywa, sok warzywny, kanapka z pieczywa pełnoziarnistego, orzechy. Unikamy niezdrowych przekąsek tj. ciasta, pieczywo cukiernicze, słodczyce, słone przekąski

### *przykłady podwieczorku*

Surowe warzywa pokrojone w paski – np. marchewka, papryka, seler naciowy

Surowe warzywa z dipem czosnkowym (jogurt naturalny + czosnek + przyprawy)

Przetwory mleczne naturalne odtłuszczone – np. jogurt naturalny, kefir naturalny, maślanka naturalna, jogurt do picia 150-250 ml z dodatkiem 1 łyżeczki otrąb pszennych

Serek wiejski 150g + pomidor, szczypiorek

Porcja surówki z dowolnych warzyw z dodatkiem oliwy z oliwek

Twaróg chudy z warzywami (szczypiorek, rzodkiewka, kiełki, itp.)

**Kolacja** powinna być spożyta 2-3 godziny przed spaniem. Na kolację nie należy spożywać owoców i potraw słodkich. Kolacja powinna być lekkostrawna i zawierać warzywa. Posiłek komponujemy z:

**węglowodanów złożonych** (np. pełnoziarniste pieczywo, makaron razowy, kasza jaglana, ryż, itp.),

**białka** (np. mozzarella, wędlina, jogurt naturalny, twaróg, jajko),

**tluszczu** (np. masło, orzechy, nasiona słonecznika, oliwa, olej, awokado)

**witamin** (warzywa lub owoce).

### Przykłady kolacji:

1. **Kanapki**– propozycje takie jak na śniadanie

2. **Dania warzywno-mięsne:** risotto z warzywami i mięsem / zapiekanka brokułowo- kalafiorowa (makaron razowy, brokuł, kalafior, mozzarella) /zapiekanka z warzyw i kaszy – dowolna ilość (kasza jęczmienna, warzywa korzeniowe /cukinia nadziewana mięsem /leczo z cukinią i chudym mięsem, kromka chleba razowego / warzywa na patelni z dodatkiem mięsa gotowanego (ok. 50g)

3. **Sałatki, surówki:** sałatka Caprese z mozzarellą light , pomidor, bazylija, oliwa, pieczywo razowe  
sałatka – ryż brązowy, tuńczyk w sosie własnym, kukurydza, cebula, ogórek, oliwa

# Produkty dozwolone w diecie redukcyjnej

**Pieczywo** - pełnoziarniste, razowe, żytnie, Graham, chleb mieszany (bez cukru, miodu, karmelu, słodu), bułki grahamki.

**Płatki** - owsiane, jaglane, gryczane, żytnie, orkiszowe, musli bez cukru

**Węglowodany złożone** - ryż brązowy; makaron z mąki razowej (gotowany al dente); kasze gruboziarniste - gryczana, jęczmienna, jaglana, owsiana, orkiszowa, bulgur, kuskus ( kuskus w ograniczonych ilościach); mąki - pszenna pełnoziarnista, żytnia razowa, orkiszowa, gryczana

**Nabiał** – jogurt naturalny, kefir naturalny, maślanka naturalna, ser twarogowy chudy, serek wiejski, serek do smarowania – typu Bieluch, ser mozzarella, feta półtłusta/light, mleko 0,5-1,5%tł., jaja

**Mięsa** – chude mięsa- indyk, kurczak bez skóry, wołowina, królik, schab, szynka, polędwica; chude wędliny – szynka, polędwica, wędliny drobiowe, domowy pasztet drobiowy.

**Ryby** - dorsz, sola, morszczuk, mintaj, sandacz, lin, okoń, szczupak, tuńczyk, łosoś, itp.; ryby jemy bez skóry; ryby w puszkach w sosie własnym, w wodzie lub pomidorach.

**Tłuszcze** - oliwa z oliwek, olej lniany, olej rzepakowy, olej z pestek winogron, olej słonecznikowy, masło

**WARZYWA** – wszystkie – surowe, gotowane, duszone; kiełki, soki warzywne, zupy warzywne bez zabielenia.

**Owoce** - świeże, koktajle mleczno-owocowe, soki świeżo wyciskane 100%(bez cukru), owoce w ograniczonych ilościach to banany, winogrona, śliwki.

**Płyny** -wody mineralne, herbaty- zielona, czerwona, czarna, owocowa, ziołowa, kawa zbożowa, kakao naturalne (bez cukru)

**WARZYWA**- najlepiej surowe lub gotowane na parze. Warzywa jemy bez ograniczeń!

---

# Produkty zabronione w diecie redukcyjnej

**Słodycze** – cukier (biały i trzcinowy), miód, słodkie i tłuste ciasta, torty, ciasta z dużą zawartością żółtek np. sękacz, czekolada, czekoladki, chałwa, cukierki, lody, dżemy wysokosłodzone, konfitury, galaretki z cukrem, batoniki

**Słone przekąski** - paluszki, snacki, krakersy, orzeszki solone, chipsy

**Pieczywo** –chleb pszenny, pieczywo cukiernicze - drożdżówki, pączki, cebularze, itp., bułki kajzerki

**Płatki** - kukurydziane, czekoladowe, smakowe, jaśki, itp.

**Węglowodany** - ryż biały; makaron z mąki pszennej; wyroby z mąki pszennej, mąka - pszenna typ 450-500

**Nabiał** – pełne mleko, mleko smakowe, śmietana, tłuste sery twarogowe, sery żółte, serki topione, sery pleśniowe,

jogurty owocowe, kefiry i maślanki owocowe, desery mleczne

**Mięsa** - tłuste mięsa – karkówka, boczek, podroby; tłuste wędliny – boczek, salceson, parówki, mielonki, pasztetowe i pasztety z puszki lub słoika, konserwy mięsne; potrawy nasiąknięte tłuszczem, smażone.

**Tłuszcze** – słonina, smalec, majonez, margaryny twarde -tj. palma, kasia, itp.

**Owoce** - owoce kandyzowane, owoce w puszkach w syropie, kompoty z cukrem

**Płyny** -wody mineralne smakowe, słodzone soki owocowe, napoje alkoholowe, napoje energetyczne, napoje typu np. pepsi, cola, słodkie kakao – tj. puchatek, nesquik.

**Fast food** - frytki, ziemniaki smażone, hamburgery, hot-dogi, potrawy smażone w głębokim tłuszczu, pizza

**Dodatki** -kostki rosółowe, Vegety, ketchup, majonez, sosy kanapkowe gotowe, sosy i zupy w proszku.