

Dieta po mankietowej resekcji żołądka

Zabieg ten polega wyłącznie na zmniejszeniu objętości żołądka i nie ma wpływu na stopień wchłaniania składników odżywczych dostarczanych z dietą. Tylko połączenie zabiegu chirurgicznego ze zmianą stylu życia, w tym również zmianą nawyków żywieniowych gwarantuje trwałą utratę masy ciała. Przestrzeganie ustalonych z lekarzem dietetykiem zasad diety zmniejsza ryzyko pojawienia się objawów niepożądanych ze strony przewodu pokarmowego (najczęściej wymiotów) i ponownego wzrostu masy ciała.

Podstawowe zasady obowiązujące przez wszystkie okresy po zabiegu operacyjnym

1. Dieta powinna być niskotłuszczowa (ograniczenia dotyczą przede wszystkim tłuszczu zwierzęcego) i nie powinna zawierać cukru.
2. Kupując chudy nabiał, chude mięso (kurczak, indyk) oraz chude wędliny zmniejsza się podaż tłuszczu w diecie.
3. Zamienić należy śmietanę na jogurt lub chude mleko.
4. Sosy przyrządzać na bazie jogurtu, przecieru pomidorowego lub niewielkiej ilości oliwki z sokiem z cytryny. Tłuszcz, który wytopił się z mięsa podczas obróbki termicznej należy wylać.
5. Nie zaprawiać zup śmietaną ani mąką.
6. Należy całkowicie wykluczyć z jadłospisu parówki, kielbasę, serki topione, salceson, kaszankę i pasztetową – zawierają bardzo duże ilości tłuszczu. Ta sama zasada dotyczy innych podrobów.
7. Pamiętać trzeba, że ser żółty jest bardzo tłustym produktem spożywczym. Lepszym rozwiązaniem jest spożywanie chudego twarogu czy serka wiejskiego.
8. Należy oddzielać skórę od drobiu i widoczny tłuszcz od spożywanych potraw.
9. Dobrym sposobem ograniczenia cukru w codziennym jadłospisie jest nie tylko wykluczenie słodyczy z diety, ale również nie spożywanie słodkich napojów gazowanych oraz słodkiej kawy i herbaty.
10. Posiłki przyrządzać metodą gotowania, duszenia, pieczenia i grillowania.
11. Do przygotowywania potraw używać minimalnej ilości oleju. Tłuszcz najlepiej odmierzać miarką lub kupić olej w sprayu.
12. Pieczywo należy smarować cienką warstwą masła lub margaryny lub nie smarować go wcale.
13. Starać się nie panierować mięs. Panierka pochłania dużo tłuszczu.
14. Należy jeść częściej, a mniej. Można zamienić talerz na mniejszy. Dobrą zasadą jest „nie brać dokładek”.
15. Nie należy najadać się do syta. Wstać trzeba od stołu zanim poczuje się sytość.
16. Jeść należy wolno, delektując się każdym kęsem pokarmu. Niedostateczne pogryzienie pokarmu może skończyć się wymiotami

17. Codziennie wypijać należy 2-2,5 litra wody. Uporczywe wymioty mogą prowadzić do odwodnienia organizmu i wówczas zapotrzebowanie na płyny rośnie.
18. Należy unikać alkoholu w diecie, ponieważ jest bardzo kaloryczny i wzmacnia apetyt.
19. Czytanie etykiet na produktach spożywczych może pomóc w wyborze niskokalorycznych produktów.

Podstawowe zasady diety tuż po zabiegu

1. pierwsze 2-3 dni po zabiegu – dozwolone jest przyjmowanie płynów w niewielkiej ilości, małymi łykami,
2. okres do dwóch tygodni po zabiegu – obowiązuje dieta miksowana,
3. okres od 2-4 tygodni po zabiegu – obowiązuje dieta lekka, urozmaicona chrupiącymi produktami spożywczymi,
4. okres powyżej 4 tygodni po zabiegu – zdrowa, racjonalna dieta.

Podstawowe zasady diety miksowanej – do 2 tygodni po zabiegu

1. Dieta stosowana do 2 tygodni po zabiegu powinna być zmiksowana (o konsystencji śmietany). Twarde, niezmiększone grudki mogą spowodować wymioty.
2. Płyny spożywać należy wolno, pomiędzy posiłkami. Pić pół godziny przed lub godzinę po posiłku.
3. Należy jeść często, a mało.
4. Dieta powinna być wysokobiałkowa, niskotłuszczowa i nie powinna zawierać cukru.
5. Białko zawarte w diecie umożliwia szybkie gojenie się ran pooperacyjnych i zmniejsza ryzyko infekcji. Dieta wysokobiałkowa stosowana podczas intensywnego chudnięcia zabezpiecza nasze mięśnie przed utratą masy. Produkty bogate w białko to: chude mięso, nabiał, jaja, ryby i warzywa strączkowe. Takie produkty powinny znaleźć się w każdym posiłku w ciągu dnia.
6. Jeśli lekarz uzna za stosowne, dietę należy uzupełniać gotowymi preparatami wielowitaminowymi i minerałami. Najkorzystniejsze są preparaty w postaci płynnej lub do ssania.
7. Przyrządzając posiłki należy miksować gotowane mięso z wywarem warzywnym i gotowanymi warzywami.
8. Można kupować gotowe dania miksowane np. obiadki w słoiczkach dla dzieci.
9. Dobrym urozmaiceniem diety są musy owocowe, oczywiście bez dodatku cukru. Można przyrządzać je samemu lub kupić gotowe.
10. Niektóre produkty żywnościowe mogą być źle tolerowane przez pacjentów po zabiegu. Najczęściej są to: chleb i czerwone mięso.

11. W początkowym etapie po zabiegu tolerowane są małe ilości pokarmu – 3-4 łyżki stołowe na porcję. W miarę upływu czasu wielkość pojedynczej porcji wzrasta.
12. Unikać należy napojów gazowanych, ponieważ mogą dawać uczucie dyskomfortu w jamie brzusznej i prowadzić do wymiotów.

Podstawowe zasady diety po 2 tygodniach po zabiegu

1. Taka dieta może być wprowadzona jeśli nie występują dolegliwości ze strony przewodu pokarmowego (wymioty, nudności, wzdęcia).
2. Konsystencja diety może być bardziej stała i urozmaicić ją można chrupkimi produktami spożywczymi (np. płatkami kukurydzianymi, sucharkami, biszkoptami)
3. W tym czasie pacjenci zazwyczaj tolerują większą objętość porcji.
4. Gotowe potrawy można wcześniej rozgnieść widelcem. Zawsze należy pamiętać o dokładnym pogryzieniu każdego kęsa pokarmu.
5. Nadal obowiązuje dieta wysokobiałkowa, niskotłuszczowa, i bez dodatku cukru.

Zasady diety miesiąc po zabiegu

Zasady są takie same jak zasady diety niskokalorycznej to znaczy z ograniczeniem tłuszczu i cukru w diecie. Stosować należy zasady diety opisane jako „obowiązujące przez wszystkie okresy po zabiegu”

Pamiętać należy, że zabieg nie zwalnia z zachowywania podstawowych zasad dietetycznych dotyczących zdrowego i racjonalnego żywienia. Jeśli pacjent chce być zadowolony ze swojej masy ciała i długo cieszyć się efektem zabiegu powinien przestrzegać przedstawionych zasad.