

GASTRIC SLEEVE

DIETA SI RECOMANDARI

DE CE SA URMEZI ACEASTA DIETA?

- 1. Pentru ca te ajuta sa pierzi o cantitate maxima din excesul tau de greutate.*
- 2. Pentru ca te ajuta sa previi deficientele nutriționale și alte complicații.*

In spital si dupa externare

A. Primele 7 zile dupa operatie – LICHIDE LIMPEZI

In spital, va trebui sa beti lichide reci dupa ce echipa medicala va va permite.

- consumati apa, ceai, supă, Gatorade
- incercati sa beti cu inghitituri cat mai mici.

Daca aveti diaree sau daca vomitati este indicat sa beti Gatorade, pentru a va rehidrata si reechilibra d.p.d.v. al electrolitilor(sodiu, potasiu, clor)

B. Zilele 7-14 dupa operatie – HRANA PASATA

Alimente pasate(piureuri) – veti trece la dieta compusa din hrana pasata

- piureuri de carne, legume, cereale
- nu veti putea manca mai mult de câteva linguri de mâncare
- sunteti singurul(a) in măsura sa controlati cat anume mancati.
- O buna optiune este hrana pentru sugari
- Mâncare pentru copii mici. Daca nu doriti sa va preparati mâncarea, puteti recurge la conservele sau borcanele cu mâncare pentru bebelusi. Alegeti-le pe cele cu mai putin zahăr si mai bogate in proteine.

C. Incepend din saptamana 3 veti putea incepe sa mancati mancare solida(normala)

Alimente solide — daca tolerati alimentele din regimul de mai sus, dupà 2 saptamani puteti trece treptat la un regim din alimente solide, care pune accent pe proteine slabe, fructe/legume si pe cereale integrale, si limiteazà gràsimele si zahàrul.

Acest regim trebuie individualizat. Este normal sa manifestati intoleranta la unele alimente. Incercati sa reintroduceti mai târziu in dieta dvs. un aliment netolerat initial.

- Nu uitati: mancati incet, mestecati bine si nu mancati in exces!
Veti ajunge, in cele din urma, sa tolerati diverse alimente din fiecare grupa de alimente.
- Exista indicatii generale privind momentul când anume trebuie sa introduceti diversele alimente in dieta dvs. Ritmul de adaptare la regimul alimentar diferà de la individ la individ.
- Regimul trebuie sa fie intotdeauna bogat in proteine si sàrac in carbohidrati rafinati (faina alba). Ordinea de preferinta recomandata: proteine, fructe si legume, cereale integrale.
- *Beti Gatorade in spital, dar nu insistati cu el dupà externare. Daca aveti diaree sau vomitati, folositi Gatorade pentru rehidratare.

Probleme ce pot aparea dupa operatie

- **Caderea parului:** Acest lucru se intampla cam intre 3 si 6 luni dupa operatie. Dupa aceea parul se regenereaza. Motivele pot fi multiple: de la stresul cauzat organismului de operatia propriu-zisa, la pierderea rapida in greutate si o dieta deficitara pe termen lung (deficienta de proteine, fier, zinc, acizi grasi esentiali, etc). Suplimentele de vitamina H (Biotin) pot sa ajute,. De asemenea asigurati-va ca beti suficiente lichide, mancati suficiente proteine, iar nivelul fierului si zincului sunt bune.
- **Greata si starile de voma:** de obicei cauza lor este faptul ca mancati prea repede, prea mult sau beti lichide in timpul meselor. Daca nu are legatura cu mesele atunci consultati-va medicul.
- **Gustul neplacut din gura:** Este ceva comun imediat dupa operatie si ar trebui sa dispara dupa cateva saptamani.
- **Deshidratarea:** Apare in cazul in care nu ati baut suficient (1 litru in primele zile dupa operatie, apoi din ce in ce mai mult, pana la 2 litri). Principalele semne ale deshidratarii sunt ameteala, dureri de cap, letargie, greata, limba incarcatã si urina de culoare mai inchisa.
- **Apetitul scazut si schimbarea preferintelor alimentare:** Este normal ca dupa operatie sa nu va fie deloc foame si sa vi se para diferit gustul mancarii. Trebuie sa mancati pentru a va asigura o nutritie echilibrata si pentru a preveni complicatiile.
- **Balonarea:** Este ceva comun dupa operatie, in special in timpul primelor cateva saptamani. Poate fi un semn de intoleranta la lactoza.

- **Pielea in exces:** Daca pierdeti in greutate foarte mult, apare in mod normal si pielea in exces, dar cat de multa, depinde de mai multi factori: cat de mult ati pierdut in greutate, zona corporala, varsta, factorii genetici si chiar sexul. Exista metode prin care puteti minimiza aspectul de piele lasata, dar numai chirurgia estetica va ajuta sa scapati de ea. Printre aceste metode se afla masajul si exercitiile fizice. Momentul operatiei estetice este in stransa legatura cu scaderea ponderala, astfel incat indicat sa cereti parerea chirurgului bariatric inainte de a lua o astfel de decizie .
- **Sarcina:** Majoritatea chirurgilor recomanda ca sarcina trebuie evitata in primele 12 luni dupa operatia de gastric sleeve. O sarcina in aceasta perioada poate sa va aduca complicatii si deficiente atat bebelusului cat si dvs.. Din acest motiv trebuie sa luati masuri pentru a preveni o eventuala sarcina (atentie pierderea rapida in greutate va creste nivelul de fertilitate).

Principii de baza pentru o scadere ponderala de succes

Este important sa stiti ca schimbarea stilului de viata si a comportamentului este necesara pentru a avea succes in procesul tau de slabire.

1. Mancati maxm 3 mese pe zi si eliminati gustarile inutile dintre mese

Aceasta operatie este o procedura restrictiva, ceea ce înseamna ca succesul pierderii în greutate depinde de ce si cat mananci. Gustarile dintre mese (covrigei, alune, prajituri, biscuiti, fructe, etc.) sau faptul ca mananci frecvent pot incetini pierderea în greutate sau chiar pot cauza o crestere în greutate, datorita excesului de calorii pe care le mananci.

2. Mancati încet si mestecati mancarea pâna devine PASTOASA

Daca uitati sa mestecati foarte bine mancarea puteti avea dureri de stomac, stari de greata, varsaturi. Este foarte important sa mestecati foarte bine ... pâna când devine PASTOASA!

De asemenea, nu uitati sa taiți mancarea în bucati mici înainte de a mânca. Incercati sa asteptati un minut intre inghitituri. Alocati aproximativ 30 de minute pentru fiecare masa.

3. Evitati zaharul concentrat. Cititi cu atentie eticheta produsului!

Ingredientele sunt trecute in ordinea cantitatilor, asa ca incercati sa cumparati produse care nu contin zahar in primele 3 ingrediente. Incercati sa consumati mai putin de 15 grame de zahar la o masa pentru a limita "caloriile goale"(care nu-ti aduc nici un beneficiu nutritional).

Zaharurile simple pot aparea pe etichete sub forma de: zahar, dextroza, sirop de porumb, sucroza, glucoza, melasa si miere.

Poti folosi îndulcitori artificiali, cum ar fi nutrasweet -> Equal, zaharina ->Sweet & Low, precum si sucraloza -> Splenda.

4. Limitati alimentele bogate în grasimi.

Continut redus de grasime inseamna ca pe eticheta alimentul sa contina sub 7% grasime. Exemple de alimente cu continut ridicat de grasime: chipsuri, alimente prajite, fast-food, bacon, cârnati, hot dog, mezeluri (mai putin muschi file), branza telemea, cascaval, unt, lapte integral, gogosi, prajituri si torturi, biscuiti si alte produse de patiserie.

5. Opriti-va din mancat atunci cand va simti plin(a)/satul(a)

Supraalimentarea iti poate provoca greata, varsaturi, precum si marimea stomacului (il poate face sa se intinda). Marimea stomacul se stabilizeaza in aproximativ 9-12 luni de la operatie.

6. Consumati lichide adecvate pentru a preveni deshidratarea.

Obiectivul tau este de minim 6-8 pahare de lichid pe zi. Evitati bauturi carbogazoase, bauturile care contin zahar si bauturi alcoolice. Bauturile carbogazoase pot duce la marirea stomacului datorita acumularii de aer suplimentar in stomac. Este recomandat sa nu beti bauturi alcoolice (cel putin in primul an) sau sa limitati cantitatea lor, deoarece ele vor fi absorbite in organism mai repede decat inainte si te vei imbata foarte usor. In plus ele sunt interzise in orice tip de dieta datorita continutului lor mare de zahar.

Alege bauturi fara zahar: apa plata, compot de fructe cu indulcitori, lapte degresat, cafea (de preferat fara cafeina), ceai indulcit cu indulcitori artificiali, sucuri naturale din comert (fără adaos de zahăr).

Sfaturi:

- renunta la băuturile carbogazoase, fumat și cafeina inainte de operatie.
- alege băuturi cu continut de 10 calorii sau mai puțin la 100 g.
- daca ti-e greu sa tolerezi apa plata simpla, adauga o aroma fara zahar (o felie de lamaie, portocala, etc)

Principalele semne de deshidratare: urină închisă la culoare, dureri de cap, amețeli, letargie, un strat alb pe limbă.

7. Nu beti lichide intre inghitituri!

Altfel diluati siful gastric si ingreunati digestia. Beti inainte cu 30 de minute de masa. Dupa masa asteapta 30-45 de minute (carnea se digera mai greu).

8. Alegeti cu intelepciune hrana.

Proteinele sunt o prioritate. Apoi in nutritia dvs. zilnica trebuie sa includeti legume si fructe, apoi cerealele integrale.

9. Exercitiul fizic!

Obiectivul dvs. este sa faceti cel puțin 30 de minute de exercitii în fiecare zi. Exercitiile va ajuta sa pierdeti frumos in greutate si sa va mentineti pe termen lung. Puteti incepe si cu 5 minute la inceput, apoi cresteti timpul pe masura ce capatati rezistenta.

10. Proteinele.

Aveti nevoie de cel puțin 60-80 grame de proteine pe zi, sub formă de produse alimentare și/sau suplimente. Dupa apă, proteinele reprezinta substanța cea mai des intalnita în corpul uman. Spre deosebire de alte substante, proteinele nu pot fi depozitate in organism, de aceea este esential aportul lor zilnic. Printre altele, proteinele accelereaza vindecarea ranilor, cresc metabolismul de ardere a grasimilor si protejeaza masa musculara.

Tel.: 0751 109 213

E-mail: dr.mihaiionescu@gmail.com

www.interventii-obezitate.ro