

Autorka : Nutričná terapeutka

BC.Michaela Podpleská

Instagram: @tvojanutri

Web: www.tvojanutri.sk

ZÁSADY SPRÁVNEJ ŽIVOTOSPRÁVY

PO BARIATRICKEJ OPERÁCII

Čo Vás čaká po tubulizácii žalúdka?

V prvých dňoch po operácii bude výživa podávaná infúziami, ktoré postupne nahradí strava tekutá približne na 2 – 3 týždne. Následne prejdete na stravu kašovitú, ktorá bude podávaná ďalšie 2 – 3 týždne a približne 2 mesiace po operácii môžete postupne skúšať jednotlivé potraviny v pevnej forme.

Znášanlivosť jednotlivých potravín a jedál sa môže líšiť, preto je potrebné ich postupne vyskúšať. Dodržiavanie správnej životosprávy je jednou z najdôležitejších podmienok na predchádzanie pooperačných komplikácií a na správny úbytok hmotnosti. Pokiaľ lekár neurčí inak, už 2 týždne po operácii môžete začať s primeranou pohybovou aktivitou, napríklad chôdzou.

Ako je to s pitným režimom?

Významná zmena je v pitnom režime, kde sa odporúča časový interval **pred a po jedle 30 minút** a celkové množstvo tekutín **1,5 l za deň**.

Prednosť dávame **nesladeným nápojom** a neodporúčajú sa nápoje sytené oxidom uhličitým. V prvých týždňoch po operácii nie je vhodné piť **silnú kávu a čaj**, pretože spôsobujú podráždenie žalúdka. Naopak **obilninová káva je vhodná** (napr. Melta, Caro).

Ako často je potrebné jesť

Pravidelnosť v stravovaní je veľmi dôležitá. Platí zásada jesť **každé 2 až 3 hodiny** v množstve približne **100 až 150 ml na 1 porciu**, podľa odporúčania lekára. Strava by nemala byť **príliš horúca ani príliš studená**, kvôli šetreniu žalúdka. Ak počas jedla pocítite **plnosť alebo tlak**, prestaňte jesť. V období, keď už budete prijímať **pevnú stravu**, doprajte si na jedlo dostatok času, **poriadne ho prežujte a nehltajte**. Odporúčame vám kúpiť si **hrnček zodpovedajúci veľkosti porcie**, aby ste sa lepšie orientovali v množstve prijatej stravy a tekutín.

1. Pooperačné obdobie

Trvá **2 – 3 týždne podľa odporúčania lekára – strava tekutá**.

Čo v tomto období môžem?

Vhodné tekutiny sú:

- **číry vývar z ľubovoľného mäsa bez kúskov**
- **zeleninová polievka s vajcom alebo mäsom**, ktorá je **rozmixovaná a má hladkú konzistenciu**
- **mliečne výrobky**: polotučné mlieko, mliečny kokteil, ktorý neobsahuje šupky, kúsky a zrníčka z ovocia, podmaslie, kefír a jogurtové mlieko taktiež bez kúskov a zrníčok ovocia, prípadne semienok
- **riedené ovocné a zeleninové šťavy** z nenadúvajúcich a nedráždivých druhov (citrus, pomaranč...)
- vhodné je zaradiť **sipping** (Nutridrink, Fresubin), ktorý vám predpíše lekár, alebo si ho môžete voľne zakúpiť v lekární. Na 1 Deň 20 g bielkovín v malých dávkach počas dňa, môžete si to rozdeliť do 9 pohárikov.

2. pooperačné obdobie

ktoré bude taktiež **2 – 3 týždne podľa odporúčania lekára – strava kašovitá**.

Vhodné potraviny sú:

Mäso: ľubovoľné mäso bez kože – kuracie, morčacie, králičie, jahňacie, hovädzie, bravčové a ryby

Vajcia: vhodné je pridávať do polievok
Mliečne výrobky: čerstvé – zrejúce syry, tvarohy maximálne polotučné, jogurty

polotučné bez semienok a zrníček,
kyslomliečne nápoje – podmaslie, kefir,
jogurtové mlieko bez semienok a zrníček
Kaše: zemiaková kaša, krupicová a ryžová –
bez masla

Pečivo: biela veka, ideálne deň odležaná

Ovocie: banán, jablko, broskyňa, marhuľa,
nektárinka

Zelenina: mrkva, zeler, petržlen, paštrnák,
tekvica, cuketa

Ako pripravovať túto stravu?

Najskôr ošúpte všetky tvrdé šupky z ovocia a zeleniny, potom odstráňte jadrovníky a semená. Najprv odporúčame ovocie **tepelne upravovať** a pri dobrej tolerancii môžete skúsiť ovocie **rozmixovať aj čerstvé**. Zeleninu je vhodné **vždy tepelne upraviť**. Pri pečive sa vyhýbame posypom (mak, hrubozrnná soľ, ľanové a sezamové semienka). Mäso môžete **variť alebo dusiť** a následne ho vždy **pomlieť alebo rozmixovať**. Dbáme aj na estetickú stránku jedla, preto jednotlivé druhy stravy **mixujeme zvlášť** – jedlo by malo byť pestré, farebné a chutné. Na dochutenie preferujeme **bylinky a soľ**. Bylinky je vhodné používať aj vo forme **odvaru pripraveného pomocou čajového sitka**.

3. pooperačné obdobie

- približne **po 2 mesiacoch podľa odporúčania lekára – strava mäkká**.

Vhodné potraviny sú:

- **Mäso:** ľubovoľné mäso bez kože – kuracie, morčacie, králičie, jahňacie, hovädzie, bravčové a ryby
- **Údeniny:** šunka – kuracia, morčacia, bravčová s vyšším podielom mäsa (cca **90 % mäsa**) odporúčame maximálne **2× týždenne**
- **Vajcia:** vhodné je pridávať do polievok, varené ako súčasť jedla, omelety a miešané vajcia – **na teflónovej panvici bez tuku**
- **Mliečne výrobky:** čerstvé – zrejúce syry, tvrdé syry maximálne **do 40 % tuku v sušine**, tvaroh maximálne polotučný, jogurty polotučné **bez semienok a zrníček**, kyslomliečne nápoje.
- **Nápoje:** podmaslie, kefir, jogurtové mlieko bez semienok a zrníček
- **Prílohy:** zemiaková kaša – bez masla, cestoviny, ryža
- **Kaše:** krupicová, ryžová a ovsená z jemných vločiek – bez masla
- **Pečivo:** biela veka ideálne deň odležaná
- **Ovocie:** banán, jablko, broskyňa, marhuľa, nektárinka
- **Zelenina:** mrkva, zeler, petržlen, paštrnák, tekvica, cuketa
- **Strukoviny:** červená šošovica – vhodná do polievky

Ako pripravovať túto stravu?

Najprv ošúpte všetky tvrdé šupky z ovocia a zeleniny, potom odstráňte jadrovníky a semená. V tomto období odporúčame potraviny, ktoré je možné **roztlačiť vidličkou alebo nastrúhať**,

prípadne ich v ústach **dôkladne rozžúť**. Pri pečive sa vyhýbame posypom (mak, hrubozrnná soľ, ľanové a sezamové semienka). Mäso môžete **variť, dusiť alebo piecť**. Odporúčame ho však **krájať na malé kúsky**. Prílohy varíme **do mäkká**, nepoužívame **celozrnné druhy** a najlepšie je ich konzumovať **s omáčkou**. Strava by mala byť **pestrá, farebná a chutná**, preto na dochutenie preferujeme **bylinky a soľ**. Z bylín používame napríklad: **petržlen, ligurček, majorán, pažitku, bazalku, tymian**. Ďalej môžeme použiť aj **škoricu, vanilku alebo muškátový oriešok**. Všetky ďalšie úpravy stravy vykonávajte **vždy po konzultácii s ošetrojúcim lekárom**.