

## Wskazówki dietetyczne dla pacjentów po operacji **SLEEVE RESECTION**

### **Gdy lekarz pozwoli Ci pić - pierwsze 3 dni**

#### WODA I HERBATA

- Pij powoli małymi łykami.
- Odczekaj minutę lub dwie pomiędzy kolejnymi łykami.
- Nie pij na raz więcej niż 100 ml.
- Jedyne dozwolone napoje to niegazowana woda mineralna lub herbata.
- Odczekaj, co najmniej 10 minut pomiędzy piciem kolejnych napojów.
- Musisz pić nie mniej niż 2,0 - 2,5 litra płynów na dobę.

### **Od 4 do 7 dnia**

#### DIETA PŁYNNA

- Pij powoli małymi łykami
- Odczekaj minutę lub dwie pomiędzy kolejnymi łykami
- Nie pij na raz więcej niż 200ml
  - o Możesz teraz pić soki owocowe i warzywne ( pomidorowy, marchwiowy), napoje białkowe, mleko odtłuszczone i klarowne zupy (zupę krem należy najpierw przetrzeć przez bardzo drobne sitko)

### **Od 8 dnia do 6 tygodnia po operacji**

#### POKARMY W POSTACI PAPKI

- Spożywaj jedzenie powoli - jedz łyżeczką do herbaty, napoje zaś pij niewielkimi łykami
- Odczekaj minutę lub dwie pomiędzy kolejnymi porcjami lub pitymi łykami
- Skoncentruj się na posiłku, nie wykonuj żadnych innych czynności podczas jedzenia
  - o Teraz możesz zacząć jeść przecier z jarzyn, owoców, puree ziemniaczane i przecier z mięsa - łatwiej jest zmiksować cielęcinę, wieprzowinę i drób niż wołowinę lub dziczyznę, które zawierają więcej włókien ( przygotowane z użyciem miksera)
  - o Unikaj włóknistych warzyw i owoców powodujących wzdęcia

### **Po 6 tygodniach po operacji**

- Spożywaj jedzenie powoli i starannie i przeżuвай; jedz małymi kęsami
- Nie wykonuj żadnych innych czynności podczas jedzenia
- Unikaj podjadania - spożywaj posiłki o stałych porach
- Koniecznie musisz pić wystarczającą ilość niskokalorycznych płynów ( 2 - 3 l na dobę)
- Przepisane leki należy przyjmować zgodnie z zaleceniami lekarza

## Wskazówki dla pacjentów po operacji **Sleeve resection**

- . po 6 tygodniach stopniowo możesz uzupełniać dietę o zwykłe pokarmy
- . regularnie kontroluj masę ciała i ogólny stan zdrowia
- . w okresie szybkiej utraty wagi zastosuj suplementy witaminowe, wapnia i minerałów
- . pij soki warzywne i napoje mleczne

• **na stałe odstaw: słodczyce, ciastka, lody, słodkie napoje gazowane (soki owocowe, Coca - cola itp.)!!!**

- . spożywaj jedzenie powoli, łyżeczką od herbaty, napoje zaś pij niewielkimi łyżkami
- . starannie przeżuwaj pokarm
- . jedz 5-6 razy dziennie w niewielkich ilościach
- . nie pij zbyt wcześnie po jedzeniu
- . unikaj „podjadania”- lepiej jest spożywać posiłki o regularnych porach
- . nie kładź się do łóżka zbyt wcześnie po jedzeniu
- . poświęcaj dużo czasu pielęgnacji ciała, ponieważ chudnięcie wiąże się z wysuszeniem skóry
- . konieczne są regularne ćwiczenia fizyczne (najlepiej w formie zorganizowanej)

**Nie zaleca się spożywania pokarmów wysokoenergetycznych:**

- lody
- Coca-cola, napoje typu Fanta, Sprite
- soki owocowe (pamiętaj, że nawet niesłodzone lub świeże soki zawierają spore ilości kalorii)
- ciastka i torty
- czekolada i budynie z dodatkiem kakao
- produkty żywnościowe zawierające duże ilości cukry lub śmietany
- gęste sosy
- herbatniki, chipsy, krakersy, słodczyce z dodatkiem orzechów, czekoladki itp.
- alkohol, piwo itp.

## Zalecenia dotyczące wyboru pokarmów

**Warzywa**

Szparagi, pory	Bardzo trudne w przeżuwaniu, dobrze jest pokroić je w kawałki
Fasola	Ziarna fasoli - nie zapomnij o tym, aby ją dobrze przeżuć
Brokuły, kalafior	Łodygi trudno jest dobrze przeżuć, lepiej je odciąć
Kapusta, sałata	Starannie przeżuwaj, jedz małymi kęsami
Szpinak liściasty	Zawiera długie włókna. Nie zapominaj o tym, aby go dobrze przeżuć. Jedz małymi kęsami
Grzyby	Łatwo je połknąć w całości, łodygi trudno jest przeżuć; żuj kawałek po kawałku

**Owoce**

Banany	Małe kawałki łatwe do połknięcia, dobrze przeżuwaj, jedz małymi kęsami
Czereśnie	Mają pestki. Koniecznie upewnij się, czy nie połkasz pestek
Orzechy	Uważaj, aby nie połknąć ich w całości, starannie przeżuwaj

**Mięso i wędliny**

Mięso	Bardzo uważaj w przypadku surowego mięsa - trudno je przeżuć - a małe kawałki łatwo połknąć; szczególnie dokładnie należy przeżuwać wołowinę
Surowa szynka	Może być trudna do przeżucia i na ogół połyka się ją w dużych kawałkach; można tego uniknąć dzięki starannemu przeżuwaniu

**Owoce morza**

Ryby	Dobrze ugotowane (z rusztu, pieczone) mięso ryby jest na ogół miękkie i łatwe do przeżucia. Nie połykaj dużych kawałków
Ostrygi	Jedz małymi kęsami
Krewetki	Dokładnie je przeżuwaj, ponieważ ich mięso może być dość twarde
Kalmary	Należy zwrócić szczególną uwagę na staranne przeżucie ich mięsa
Homary	Dobrze przeżuwaj, ich mięso jest twarde

**Chleb**

Chleb razowy	Należy go dobrze przeżuć, ze zwróceniem szczególnej uwagi na skórkę
Chleb biały	Na ogół jest miękki, jednak nie zapominaj o jego właściwym przeżuciu

# ZALECENIA POOPERACYJNE

## (jedzenie)

Zalecenia pooperacyjne (jedzenie):

- o Przystąp do jedzenia mięsa w kawałkach. Krój mięso w niewielkie kawałki i starannie je przeżuвай.  
Rozpocznij od kurczaka, ponieważ łatwiej je rozgryźć.
- o Podejmij próbę jedzenia warzyw z większą zawartością włókien, jednak nadal musisz uważać ze szparagami, szpinakiem liściastym, kalafiolem, łodygami brokuł, fasolką szparagową, porami i kapustą.
- o Unikaj pokarmów, które są zbyt słodkie, pikantne, kwaśne, tłuste, gorące lub zimne.
- o Przestań jeść natychmiast, gdy zaczniesz odczuwać sytość, nawet jeżeli oznacza to pozostawienie jedzenia na talerzu.
- o Próbuj jeść owoce pokrojone na małe kawałki.
- o Pamiętaj, że napoje wysokokaloryczne (słodzone cukrem, alkohol itp.) oraz lody mogą uniemożliwić redukcję masy ciała lub nawet sprawić, że przytyjesz, dlatego należy z nich zrezygnować.
- o Uczucie zbliżającego się omdlenia lub zawroty głowy są na ogół związane z niewystarczającą ilością przyjmowanych płynów. Pij płyny (najlepiej klarowną zupę, ponieważ zawarta w niej sól pomoże organizmowi w zatrzymaniu płynów).
- o Staraj się unikać przyjmowania kapsułek, które mogą mieć zbyt duże rozmiary (w razie potrzeby należy poinformować o tym lekarza); jeżeli musisz zażywać duże tabletki, rozkrusz je.
- o Unikaj artykułów spożywczych zawierających grube włókna (włókniste mięso, zwłaszcza wołowina, skórki z owoców, obierki z warzyw) i inne włókniste produkty, takie jak: kapusta kiszona, pomarańcze, grejpfruty, sałata i warzywa liściaste, gruboziarniste także dlatego, że zawarte w nich włókna mogą pęcznieć.
- o Zrezygnuj ze spożywania produktów wysokoenergetycznych i zastąp je różnorodnymi produktami niskokalorycznymi, tak aby dostarczyć organizmowi dużą ilość witamin i minerałów.

**Stosowanie profilaktyki przeciwzakrzepowej oraz wczesne uruchamianie po zabiegu operacyjnym, zmniejsza ryzyko wystąpienia powikłań zatorowo - zakrzepowych!**

# OBJAWY NIEPOŻĄDANE

(co może niepokoić)

**W przypadku wystąpienia po jedzeniu wymiotów, niestrawności lub nudności, należy zadać sobie pytanie:**

- Czy nie jadłem zbyt szybko?
- Czy wystarczająco dobrze przeżuwałem jedzenie?
- Czy nie jadłem zbyt dużo, czy kęsy / zawartości łyżeczek nie były zbyt duże?
- Czy popiłem posiłek?
- Czy nie zacząłem pić zbyt wcześnie po jedzeniu?
- Czy nie położyłem się zbyt wcześnie po jedzeniu?

**Co zrobić, gdy masz wrażenie, że pokarm ugrzął w przełyku/żołądku:**

- Natychmiast przestań jeść i spróbuj się czegoś napić (małymi łykami).
- Jeżeli w ciągu kilku następnych godzin pojawi się wrażenie, że również płyny nie przechodzą w dół, należy skontaktować się z lekarzem.

**Należy zgłosić się do lekarza, gdy wystąpią:**

- Wielokrotnie częste wymioty po posiłkach
- Ból w miejscu wprowadzenia cewnika z towarzyszącą mu gorączką, dreszczami itp.
- Zaczerwienienie wokół miejsca wprowadzenia cewnika
- Wielokrotne oddawanie czarnych, luźnych, cuchnących stolców
- Nagłe pojawienie się bólów brzucha z towarzyszącymi wymiotami
- Wrażenie możliwości spożywania dużych ilości pokarmów bez uczucia sytości

Kontakt telefoniczny:

52 365 53 57

52 365 52 57

Gabinet lekarski  
Punkt pielęgniarski

**Koniecznie zapytaj swojego chirurga o numer telefonu komórkowego i wpisz go sobie do swojej listy kontaktów!**