

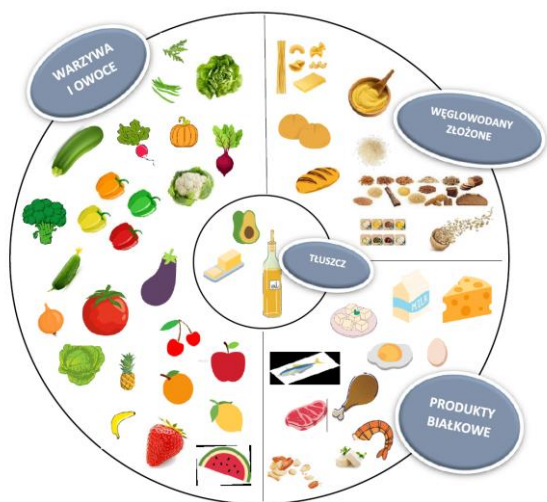
Zalecenia żywieniowe przed zabiegiem bariatrycznym

Najlepsze wyniki leczenia operacyjnego uzyskuje się, rozpoczynając przygotowanie do operacji bariatrycznej nie później niż 3 miesiące, a optymalnie 6-12 miesięcy wcześniej.

Przygotowując się do zabiegu:

- Wykonaj badania by ocenić stan odżywienia organizmu.
W przypadku niedoborów rozpocznij niezbędną suplementację i ...
- Zmień nawyki żywieniowe:
 - Jedz regularnie 5 posiłków w odstępach ok 3-4 godzin.
 - W trakcie posiłku pozbaądź się rozpraszaczy (telefon/ telewizor/ książka i In.) skup się na posiłku. Jedz uważnie!
Dokładnie gryź i żuj każdy kęs – 30-40 razy.
 - Pamiętaj o odpowiednim nawodnieniu organizmu. Należy wypijać 30 ml/ kg n.m.c. Najlepszym wyborem będzie woda mineralna naturalna średnio – lub wysokozmineralizowana.
Jeśli nie lubisz smaku czystej wody – dodaj plasterki cytryny/ limonki/ pomarańczy/ imbiru/ listki mięty czy rozmarynu.
Nie pij w trakcie posiłku. Pij 30 min przed i po posiłku.

- Odpowiednio komponuj posiłki – zgodnie z „talerz zdrowego żywienia”

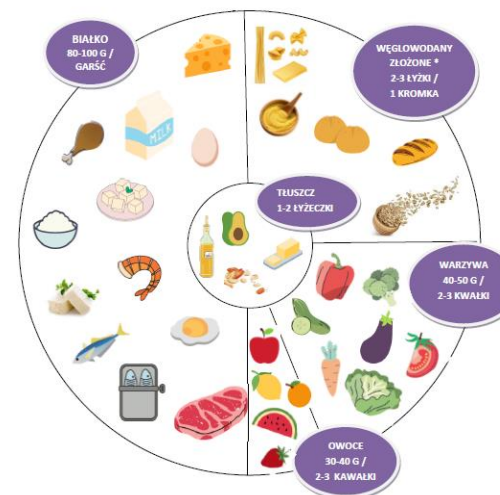


- warzywa powinny stanowić połowę talerza – najlepiej na surowo lub krótko gotowane
 - produkty białkowe – mięso/ ryby/ nabiał/ jaja/ nasiona roślin strączkowych -1/4 talerza
 - produkty zbożowe – pieczywo żytnie lub razowe*/ kasze/ ryż brązowy lub paraboiled/ makarony pełnoziarniste/ płatki owsiane.
- Owoce jedz w ramach posiłku, najlepiej w połączeniu z nabiałem naturalnym (jogurt naturalny/ kefir/ serek wiejski) lub orzechami/ pestkami

- Zaprzestań palenia papierosów i picia alkoholu.
- Dbaj o higienę snu i odpoczynku, w tym przynajmniej 7-godzinny niczym nieprzerwany sen.
- Wdróż regularną, dostosowaną do indywidualnych możliwości, aktywność ruchową – przynajmniej 60 minut każdego dnia (w tym spacer, pływanie, nordic walking).

W okresie przygotowawczym (ok 30 dni przed zabiegiem) warto włączyć dietę niskokaloryczną, wysokobiałkową o dodatkowym działaniu immunomodulującym.

Posiłki komponuj wg załączonego talerza bariatrycznego



A) produkty białkowe powinny stanowić połowę talerza – mięso/ ryby/ nabiał wysokobiałkowy (m.in. jogurt SKYR/ serek wiejski PROTEIN)/ jaja/ nasiona roślin strączkowych

B) warzywa– najlepiej na surowo lub krótko gotowane

C) produkty zbożowe – jak najmniej przetworzone – pieczywo żytnie lub razowe/ kasze/ ryż brązowy lub paraboiled/ makarony pełnoziarniste/ płatki owsiane.

SUPLEMENTACJA PRZED ZABIEGIEM

➤ 7-14 dni przed włącz do diety składniki immunodelujące (takie, jak arginina, glutamina, selen, cynk, nukleotydy, betaglucany czy wielonienasycone kwasy tłuszczowe omega-3, które będą stymulować układ odpornościowy, pozwalając na m.in. zmniejszenie ryzyka wystąpienia powikłań okołoperacyjnych, łatwiejsze gojenie się ran oraz szybszy powrót pełnej sprawności) – w ramach dwóch posiłków.

Możesz skorzystać z:

- Produktu białkowego, np. NUTRIDRINK PROTEIN firmy NUTRICIA + TRAN (np. HASCO) + BIO- SELEN i CYNK + WITAMIN D + ARGINILAN lub
 - Gotowego preparatu – **IMMUVEN firmy OLIMP LABS** – 2 razy dziennie
- Preparat multiwitaminowy WLS Opimum/ WLS Forte

PROPOZYCJA POSIŁKÓW

Śniadanie	*płatki owsiane 30 g + jogurt naturalny SKYR 150 g + owoce jagodowe (maliny/ truskawki/ borówki) 60 g *serek wiejski Protein 150 g + papryka/ ogórek/ natka pietruszki + chleb żytni 30 g *omlet (jajko + mąka pszenna 10 g + mleko 20g + masło ½ łyżeczki + owoce jagodowe/ warzywa)
II śniadanie/ przekąska	*koktajle owocowe na bazie kefiru/ maślanki/ mleka, *koktajle owocowo – warzywne z dodatkiem produktów nabiałowych; *jogurt naturalny/ kefir z owocami, *Nutridrink Protein firmy Nutricia/ *Immuven firmy Olimp Labs (40 g + 100 ml wody +100 ml mleka)
Obiad	*zupy krem jarzynowe/ marchewkowa/cukiniowa z dodatkiem mięsa chudego 70g *kasotto/ Risotto (kasza ryż 30 g + warzywa 150 g + oliwa 5 g + ciecierzycy/soczewica 40 g lub mięso/ ryba 80 g *kotlety z kalafiora/ brokuła/ soczewicy + kasza 30 g+ surówka 100 g
Kolacja	*serek wiejski Protein 150 g + papryka/ ogórek/ natka pietruszki + chleb żytni 30 g *jajecznica z 2 jaj + warzywa + chleb żytni 30 g * mozzarella light 50 g + pomidor 100 g+ bazyli+ oliwa 5 g + chleb żytni 30 g