

## Regim chirurgie bariatrică – sleeve gastrectomy

### 1. Prima zi postoperator:

Prima zi postoperator: pe cale orală doar apă. Beți lent, cu înghițituri mici, cu pauză de 1 minut între înghițituri.

### 2. Zilele 2 si 3 postoperator

Sunt permise alimente lichide, fără zahăr.

Alimentele vor fi foarte bine mixate pentru a obține o textură lichidă.

Încercați să aveți 4 – 5 mese/zi. Luați înghițituri mici sau cu lingurița.

Între înghițituri faceți pauze.

Exemple :

- Lapte semidegresat
- Supe de legume și carne (doar lichidul)

### 3. Din ziua a patra postoperator până în ziua a 14 postoperator

Alimente semisolide, mixate, fără zahar. Alimentele trebuie să aibă textura smântâni.

În această fază se pot reintroduce următoarele alimente :

- Piureuri din fructe fierte
  - Iaurturi
  - Piureuri de legume sau supe cremă
  - Proteine : carne fiartă și mixată, amestecată în piureurile de legume
- Dacă simțiți vreun disconfort digestiv reveniți la alimentația primei săptămâni !

Exemplu de meniu :

Mic dejun :

O bautură la alegere : ceai, infuzie de plante, lapte semidegresat

Lapte bătut/ sana/ iaurt

Miez de pâine.

Piure de fructe (puteți folosi mâncare pentru bebeluși)

Pranz și cina:

Piure din legume bine fierte + carne bine fiartă (evitați carnea tare), totul mixat fin. Pentru gust puteți folosi sare, plante aromatice.

Ex : piure fin din cartofi bine fierți + file de pește gătit la aburi ; piure din brocoli, cartofi, ou fiert etc.

Desert : piure de fructe, iaurt (puteți să-l păstrați ca și gustare între prânz și cină)

#### **4. Săptămâna a treia și a patra postoperator**

Puteți consuma alimente moi, cu textura unei banane foarte coapte.

Alimentele trebuie foarte bine gătite, alimentele crude sunt încă interzise.

Se vor introduce următoarele alimente :

- Bucăți de fructe gătite : măr copt sau fiert, pară coaptă sau fiartă, piersici din compot, prune din compot (toate fără coajă)
- Brânzeturi proaspete : brânză de vaci (evitați brânzeturile fermentate)
- Bucăți de legume foarte bine gătite.
- Ouă fierte moi.
- Carne tocată.

Exemplu de meniu :

Mic dejun :

Băutură la alegere (ceai, apă, lapte semidegresat)

Iaurt/lapte batut

Miez de pâine

Piure de fructe, măr copt, banană bine coaptă.

Pranz si cina :

Proteine : ouă moi, peste sau carne bine fiartă apoi tocată sau mixată

Legume bine fierte, încă nu sunt recomandate cele crude. Evitați deocamdată leguminoasele (fasole boabe, linte, mazăre uscată).

Lactate : iaurt, lapte batut, brânză de vaci.

Desert : piure de fructe sau fructe fierte/coapte.

Exemple :

1. File de pește gătit la abur sau la cuptor + piure de cartofi ; măr copt cu scorțișoară (fără coajă)
2. Carne de pui bine fiartă, apoi tocată +Brocoli/ conopidă gatit la abur sau fiert ; banană bine coapta.
3. Ou fiert moale + mancare de dovlecei ; iaurt natur.

Dacă simțiți vreun disconfort digestiv reveniți la alimentația săptămânilor anterioare !

Alimentele grase, zahărul, băuturile carbogazoase, băuturile alcoolice sunt interzise.

Alimentele care dau balonare : varza, fasolea, porumb, brânzeturile fermentate sunt de evitat, fiind sursă de disconfort digestiv.

## **5. După prima lună:**

Alimente solide. Alimentație echilibrată.

### **Reguli generale :**

Respectați mesele, nu săriți mesele.

Tineți minte că volumul stomacului dumneavoastră este acum de 100 ml, de aceea mesele trebuie fracționate: 3 mese principale plus două, trei gustări. Păstrați fructele și iaurtul pentru gustări.

Încetați să mai mâncați din momentul în care vă simțiți confortabil de sătul(ă).

Evitați să ciuguliți între mese.

Pentru hidratare : apă plată consumată între mese.

Nu beți lichide cu 30 min înainte de mese sau în timpul mesei. Reîncepeți să beți lichide la 30-40 min după masă.

Mâncați lent, în liniște, mestecând bine alimentele, durata unei mese principale ar trebui să fie de minim 30-40 de minute. **Mestecați bine** (de aproximativ 25 de ori un dument) și înghițiți încet (Nu fiți lacom!)

Evitați alimentele prea dulci, prea sărate, prea condimentate, prea reci sau prea fierbinți.

Evitați zaharurile concentrate, mai ales pe cele în formă lichidă, pentru că sunt pline de calorii nenutritive și încetinesc pierderea în greutate; grăsimile și prăjelile sunt o sursă importantă de calorii!

Mesele trebuie să conțină, în ordine: proteine, legume, cereale integrale, fructe.

Introduceți alimentele noi, pe rând, pentru a evita intoleranța. Dacă nu tolerați un aliment, reintroduceți-l după 1 săptămână.

Nu vă culcați imediat după masă.

Faceți mișcare! Mersul pe jos este recomandat din primele săptămâni. După 6-8 săptămâni, puteți trece la exerciții care presupun mai mult efort.