



Центр
баріатричної
хірургії



РЕКОМЕНДАЦІЇ ПАЦІЄНТАМ
ПІСЛЯ БАРІАТРИЧНОЇ ОПЕРАЦІЇ
(sleeve gastrectomy)



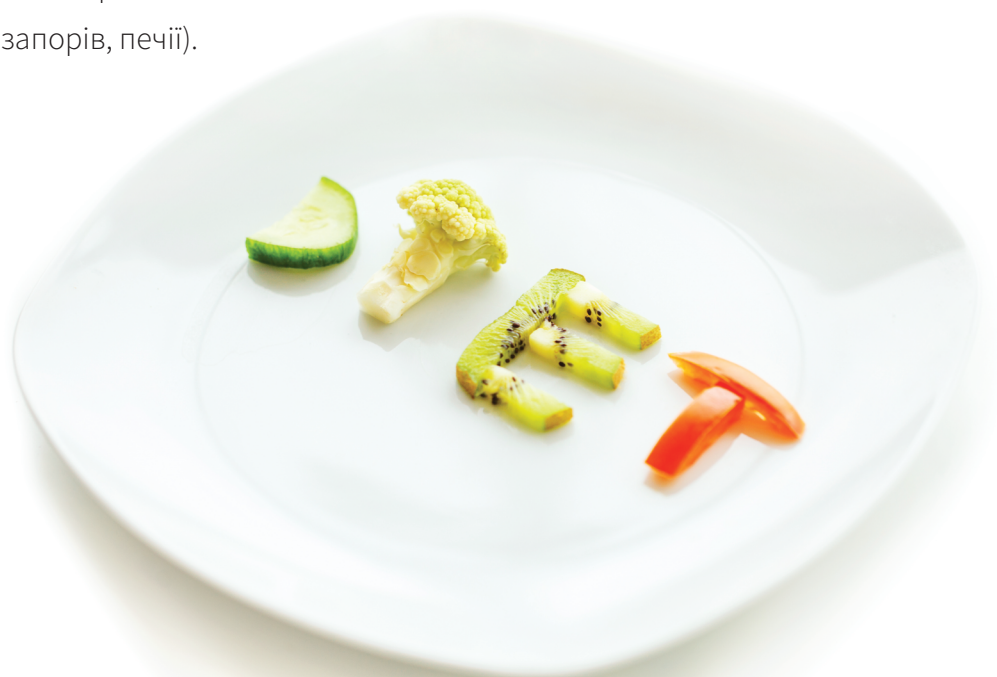


БАРИАТРИЧНА ОПЕРАЦІЯ допоможе досягти бажаних показників маси тіла, зміцнити здоров'я та покращити якість життя.

Але щоб забезпечити **ДОВГОСТРОКОВИЙ РЕЗУЛЬТАТ**, одного оперативного втручання недостатньо. Визначальним фактором у швидкості та якості одужання служить правильна бариатрична дієта. Необхідно кардинально змінити режим харчування та харчові звички, збалансувати раціон.

ПРАВИЛЬНА ДІЄТА зменшить навантаження на організм в післяопераційний період, допоможе адаптувати травну систему до нових умов, запобігти розтягненню шлунку та повторному набору зайвої ваги, підтримати хороше самопочуття, уникнути ускладнень та побічних ефектів (нудоти, метеоризму, діареї, запорів, печії).

Особливо складні та важкі перші **5 ТИЖНІВ**.





Етапи баріатричної дієти

ПІСЛЯОПЕРАЦІЙНИЙ ПЕРІОД розділяють на **4 ЕТАПИ**, для кожного з яких характерні свої правила харчування



ЕТАПИ ДІЄТИ



ТИП ДІЄТИ



ДОЗВОЛЕНІ ПРОДУКТИ



ЗАБОРОНЕНІ ПРОДУКТИ



ПРИМІТКИ

1

ПЕРШИЙ
ТИЖДЕНЬ



Рідка
прозора

- ✓ Вода без газу
- ✓ Розбавлений водою несолодкий сік
- ✓ Компот
- ✓ Молоко 1%
- ✓ Теплий чай (кава)
- ✓ Білковий коктейль
- ✓ Йогурт
- ✓ Знежирений бульйон
- ✓ Крем-суп

- ✗ Свіжі овочі та фрукти
- ✗ Цукор

- Їжа повинна бути рідкою
- За день потрібно випивати не менше 1,2 л рідини
- Максимальна порція їжі – 150 мл, напоїв – 30 мл
- Необхідно поступово привчати травну систему до функціонування в нових умовах, постійно слідкуючи за самопочуттям

2

ДРУГИЙ-
ТРЕТІЙ
ТИЖДЕНЬ



Рідка
непрозора
(подрібнена)

- ✓ Сік без цукру
- ✓ Білковий коктейль
- ✓ Яечний білок
- ✓ Знежирений кефір та йогурт
- ✓ Знежирений м'який сир
- ✓ Парені пюровані овочі
- ✓ М'які фрукти (банан)
- ✓ Тверді продукти у вигляді пюре з додаванням сухого білка, бульйону, води, знежиреного молока

- ✗ Солодощі
- ✗ Квасоля, горох
- ✗ Свіжі овочі та фрукти

- Їжа повинна містити максимум білків
- Дозволяється їсти продукти, які мають консистенцію густої рідини або гладкої пасти
- Між прийомами їжі треба випивати воду в достатній кількості

3

ТРЕТІЙ
(ЧЕТВЕРТИЙ-
П'ЯТИЙ)
ТИЖДЕНЬ



М'які
продукти

- ✓ М'які овочі (томати)
- ✓ Розм'якшені або термічно оброблені тверді овочі (морква, буряк, зелена квасоля)
- ✓ Фрукти (авокадо, банани)
- ✓ Знежирений м'який сир
- ✓ Риба
- ✓ Пісна курятина та індичатина

- ✗ Тверді продукти
- ✗ Цукор

- Основа раціону – високобілкові пісні продукти
- Дозволена м'яка їжа (все, що можна розім'яти виделкою), але тільки у розм'якшеному вигляді. Вона допоможе підготувати шлунок до твердих харчів
- Кожен день вводять лише один новий продукт

4

Починається з п'ятого-шостого тижня та продовжується протягом одного-двох років

Тверді
продукти

- ✓ Курятина, індичатина, яловичина, свинина
- ✓ Риба, морепродукти
- ✓ Яйця
- ✓ Гречана та перлова каша
- ✓ Знежирені бульйони
- ✓ М'який та твердий сир
- ✓ Огірки, помідори, баклажани, перець
- ✓ Кабачки, морква, буряки
- ✓ Зелень

Потрібно максимально обмежити:

- ✗ Цукор
- ✗ Продукти та напої з високим вмістом вуглеводів
- ✗ Хліб
- ✗ Сухофрукти
- ✗ Поп-корн
- ✗ Насіння, горіхи
- ✗ Цілі зерна

- Важливо дотримуватись основних правил харчування та обмежувати кількість вуглеводів (особливо швидких)
- Тверді продукти вводять тільки після того, як організм привычається до м'якої їжі
- Тверду їжу ріжуть на маленькі шматочки та повільно пережовують, слідкуючи за реакціями організму та загальним самопочуттям



Основні принципи харчування в післяопераційний період

✓ РЕГУЛЯРНІСТЬ

Їжте пороху та часто – в один і той же час кожні 3-4 години. Кожен прийом їжі повинен бути повноцінним та спланованим. Не пропускайте вживання їжі, щоб уникнути переїдання.

✓ ВІДОКРЕМЛЕНІСТЬ

Не змішуйте їжу та напої. Мінімальний проміжок між прийомами їжі та води – 30 хвилин.

✓ ПЕРЕВАГА БІЛКОВИМ ПРОДУКТАМ

Через неможливість вживати багато їжі використовуйте в якості основи раціону білковмісні продукти (яйця, рибу, курятину, індичатину, яловичину, свинину, кисломолочний або твердий нежирний сир). Щоденно з'їдайте 80-90 грамів білка. Їжте тільки ті продукти, які організмом добре переносяться.

✓ ПІДТРИМАННЯ ВОДНОГО БАЛАНСУ

Щоденно випивайте 1,5-2 літри води (щогодини 150-300 мл), щоб не допустити зневоднення. Не чекайте на спрагу, після операції вона може не з'являтися. Рідину пийте часто, але маленькими ковтками. Для тренування в перші 2-3 тижні рекомендується користуватися столовою ложкою. Дозволяється пити воду кімнатної температури, теплий трав'яний чай, каву без кофеїну та молоко. Забороняється вживати алкогольні, газовані та солодкі напої, напої, які містять додаткові калорії (ароматизовані мінеральні води, енергетики). Солодкі напої можуть спровокувати демпінг-синдром, кофеїн активізує виведення рідини з організму. Не варто пити через соломинку. Цей спосіб призводить до заковтування повітря, що може супроводжуватися відрижкою та больовими відчуттями в грудях.

ВМІСТ БІЛКА В ПРОДУКТАХ ХАРЧУВАННЯ (В 100 ГРАМАХ)

Тунець консервований у власному соку.....	26 г	Творог.....	15 г
Бобові (квасоля, сочевиця, горох, нут).....	20 г	Молоко.....	13 г
Нежирне м'ясо (яловичина, крільчатина, індичатина, курятина).....	20 г	Яйце.....	12 г
Риба.....	20 г	Морепродукти (креветки).....	12 г
М'який сир (фета, адигейський).....	20 г	Вівсяна каша.....	10 г
Твердий сир.....	12-18 г	Цільнозерновий хліб.....	6 г
		Кисломолочні продукти (кефір, ряжанка, йогурт) ...	3-4 г



ЗБАЛАНСОВАНІСТЬ

Для правильного функціонування організму, крім білків, потрібні жири та вуглеводи. При ожирінні їх вживання треба обмежити, але ні в якому разі не можна виключати з раціону. Важливо грамотно поєднувати продукти та враховувати енергетичну цінність.



ПРАВИЛЬНИЙ ВИБІР ХАРЧОВИХ ПРОДУКТІВ

Життєвоважливими для організму є вітаміни та мінеральні елементи. Тому намагайтесь при кожному прийомі їжі споживати овочі та фрукти. Вони до того ж багаті на клітковину, котра очищає кишечник та покращує його функціонування.



ПОЛІВІТАМІНИ ТА МЕДИКАМЕНТИ

Після хірургічного втручання через зменшення об'єму шлунку значно обмежується споживання вітамінів, мікро- та макроелементів. Тому регулярно приймайте мінеральні та вітамінні добавки (полівітамінні комплекси, цитрат кальцію, препарати заліза, вітаміни B12 та D), попередньо проконсультувавшись з лікарем.



КОНТРОЛЬ САМОПОЧУТТЯ

Уважно ставтеся до кожного прийому їжі. Беріть невеликі порції, розрізайте продукти на дрібні частинки. Їжте повільно, якісно пережовуючи кожен шматочок (не менше 20 разів). При цьому важливо стежити за насиченням та самопочуттям. При появі перших ознак ситості зупиняйтесь. Якщо якийсь продукт викликає неприємні відчуття, краще від нього відмовитись хоча б на тиждень.



ФІЗИЧНА АКТИВНІСТЬ

Важливе значення для активації метаболізму, зменшення маси тіла та підтримання бажаної ваги має регулярний рух. Уже з п'ятої доби починайте прогулянки на свіжому повітрі. Щодня потрібно проходити не менше 10000 кроків. Спочатку гуляйте по 15-30 хвилин, поступово збільшуючи дистанцію. До офісної роботи можна повертатися на 6-7 добу після хірургічного втручання, а до фізичних навантажень – через 6-8 тижнів.



Світлофор харчування

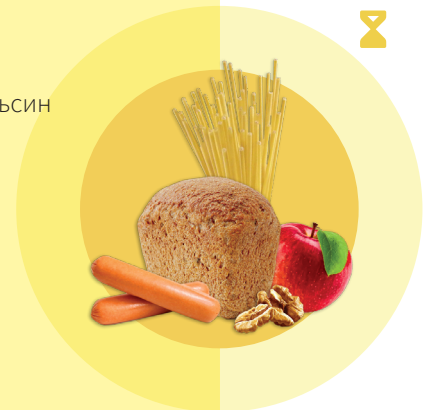
● ЗЕЛЕНЕ СВІТЛО – ВЖИВАЙТЕ ЩОДЕННО:

- Курятина, індичатина, телятина, баранина, свинина
- Риба, морепродукти, устриці
- Яйця
- Гречана, перлова, амарантова каша
- Овочеві, м'ясні та рибні бульйони
- Сир, крем-сир, бринза, тофу
- Грейпфрут, авокадо
- Ягоди, кавун, оливки
- Морква, буряки, кабачки, редиска, цибуля
- Огірки, помідори, баклажани, болгарський перець
- Капуста, зелень, спаржа, артишок
- Рослинна та тваринна олія



● ЖОВТЕ СВІТЛО – ВЖИВАЙТЕ ПЕРІОДИЧНО:

- Цільнозернові хлібобулочні вироби
- Вівсяна каша
- Макаронні вироби твердих сортів
- Молочні каші
- Картопля
- Ковбаси, сосиски
- Консерви в олії
- Солоні та квашені продукти
- Квасоля, сочевиця
- Яблуко, груша, абрикос, персик, апельсин
- Грецькі горіхи, кеш'ю, мигдаль
- Фісташки, арахіс
- Соняшникове насіння
- Грецький йогурт
- Сухе вино
- Світле пиво



● ЧЕРВОНЕ СВІТЛО – ВИКЛЮЧІТЬ ІЗ РАЦІОНУ:

- Хліб, сухарі
- Фаст-фуд
- Поп-корн
- Напівфабрикати
- Продукти швидкого приготування
- Кукурудзяні пластівці
- Мед, цукор, морозиво
- Желейні цукерки
- Шоколадні батончики
- Білий рис, манка, паста
- Жирне м'ясо
- Насичені бульйони
- Горох, кукурудза
- Гарбуз, сливи, виноград
- Консервованний ананас
- Сухофрукти
- Крекери, круасани, пончики
- Слойки, здоба
- Солодкі газовані напої, солодкий чай
- Кава з молоком (краще замінити молоко вершками)
- Темне пиво





Приблизне меню (2 післяопераційний етап)

ПОНЕДІЛОК

СНІДАНОК	Грецький йогурт без наповнювачів.....	150 мл
ПЕРЕКУС	Кефір 1% або молоко 2,5-3,5%.....	100 мл
ОБІД	Бульйон з курятиною та пюровані варені овочі.....	150 мл
ПЕРЕКУС	Протеїновий коктейль.....	100 мл
ВЕЧЕРЯ	Пюрований творог з кефіром або молоком.....	150 мл

ВІВТОРОК

СНІДАНОК	Пюрована блендером геркулесова каша з молоком.....	150 мл
ПЕРЕКУС	Пюровані варені овочі (картопля, буряк, морква, кабачок).....	100 мл
ОБІД	Бульйон з курятиною та пюровані варені овочі.....	150 мл
ПЕРЕКУС	Фруктовий кисіль.....	100 мл
ВЕЧЕРЯ	Пюрована варена риба з овочами та бульйоном.....	150 мл

СЕРЕДА

СНІДАНОК	Смузі з замороженими ягодами.....	150 мл
ПЕРЕКУС	Розм'якшений виделкою не накруто зварений білок з двох яєць	
ОБІД	Бульйон з індичкою та пюровані варені овочі.....	150 мл
ПЕРЕКУС	Кефір 1% або молоко 2,5-3,5%.....	100 мл
ВЕЧЕРЯ	Пюрований творог з кефіром або молоком.....	150 мл



Приблизне меню (3 післяопераційний етап)

ПОНЕДІЛОК

СНІДАНОК	Грецький йогурт без наповнювачів.....	150 мл
ПЕРЕКУС	Пюрована гречана каша.....	100 мл
ОБІД	Бульйон з курятиною та пюровані варені овочі.....	150 мл
ПЕРЕКУС	Розм'якшений банан.....	100 мл
ВЕЧЕРЯ	Пюрована свинина з додаванням бульйону.....	150 мл

ВІВТОРОК

СНІДАНОК	Пюрована геркулесова або гречана каша з молоком та білком.....	150 мл
ПЕРЕКУС	Пюровані варені овочі (картопля, буряк, морква, кабачок).....	100 мл
ОБІД	Бульйон з курятиною та пюровані варені овочі.....	150 мл
ПЕРЕКУС	Молоко 2,5-3,5%.....	100 мл
ВЕЧЕРЯ	Пюрована варена риба з овочами та бульйоном.....	150 мл

СЕРЕДА

СНІДАНОК	Смузі з замороженими ягодами.....	150 мл
ПЕРЕКУС	Розм'якшений виделкою не накруто зварений білок з двох яєць	
	Твердий сир.....	30 г
ОБІД	Бульйон з індичкою та пюровані варені овочі.....	150 мл
ПЕРЕКУС	Кефір 2,5%.....	100 мл
ВЕЧЕРЯ	Пюрована варена риба з бульйоном.....	150 мл



Приблизне меню (4 післяопераційний етап)

ПОНЕДІЛОК

СНІДАНОК (до 8-00)	Ячня із трьох білків з цибулею, помідором та зеленню Кава або чай без цукру та молока (через 30 хв. після їжі)..... 150 мл
ПЕРЕКУС	Кефір 1% або молоко 2,5-3,5% або 1 невеликий фрукт 100 мл
ОБІД (до 15-00)	Каша з гречки, нешлифованого рису чи сочевиці 50 г Салат з помідорів, огірків, перцю, моркви та зелені з додаванням лимонного соку 100 г
ПЕРЕКУС	Протеїновий коктейль (н-д, Optimum Nutrition без добавок) 150 мл
ВЕЧЕРЯ (до 20-00)	Риба або морепродукти 100 г Салат з помідорів, огірків, перцю, листя салату, оливок, кунжуту, насіння льону 50 г

ВІВТОРОК

СНІДАНОК (до 8-00)	Натуральний йогурт 100 г Яблуко 50 г Кава або чай без цукру та молока (через 30 хв. після їжі) 150 мл
ПЕРЕКУС	Протеїновий коктейль (н-д, Optimum Nutrition без добавок) 150 мл
ОБІД (до 15-00)	Макаронні вироби із твердих сортів пшениці 70 г Салат із помідорів, перцю та зелені з додаванням спецій 80 г
ПЕРЕКУС	Помідор середній (половинка) Сир моцарела або фета Зелень або невеликий фрукт 50 г
ВЕЧЕРЯ (до 20-00)	Салат: консервований у власному соці тунець або куряче філе (до 70 г), пармезан (5 г), перепелині яйця (за бажанням), помідори, огірки, оливки, кунжут, зелень, насіння льону 80 г

СЕРЕДА

СНІДАНОК (до 8-00)	Сирники 150 г Сметана або йогурт 1 ст. л. Кава або чай без цукру та молока (через 30 хв. після їжі) 150 мл
ПЕРЕКУС	Кефір 1% або нежирний йогурт 200 мл
Обід (до 15-00)	Каша з гречки, булгуру, нешлифованого рису чи сочевиці 50 г Салат: 100 г морква з оливковою олією 1 ст. л. родзинки, яблуко, селера (по бажанню) 1 ст. л.
ПЕРЕКУС	Протеїновий коктейль (н-д, Optimum Nutrition без добавок) 150 мл
ВЕЧЕРЯ (до 20-00)	Запечені овочі (помідор, перець, кабачок, баклажан, цибуля, кунжут, зелень) 80 г

Смачного! Бажаємо здоров'я!



**Центр
баріатричної
хірургії**



Контрольні огляди

ЧАС ПРОХОДЖЕННЯ

ОБСТЕЖЕННЯ

...  ПРИМІТКИ

3 МІСЯЦІ
ПІСЛЯ ОПЕРАЦІЇ

Загальний аналіз крові

Біохімічний аналіз крові

Глікозильований гемоглобін

Електроліти крові

6 МІСЯЦІВ
ПІСЛЯ ОПЕРАЦІЇ

Загальний аналіз крові

Біохімічний аналіз крові

Глікозильований гемоглобін

Електроліти крові

Ліпідограма

Вітамін D

Кальцій

Феритин

12 МІСЯЦІВ
ПІСЛЯ ОПЕРАЦІЇ

Загальний аналіз крові

Біохімічний аналіз крові

Глікозильований гемоглобін

Ліпідограма

Залізо крові, феритин

Вітамін D

Вітамін B12

Фолієва кислота

T3, T4, ТТГ



**Центр
баріатричної
хірургії**

КИЇВ, ХАРКІВСЬКЕ ШОСЕ, 121

0800-215-486

+380953566412   

BARIATR.COM.UA