

ROZSZERZANIE *diety*

PO OPERACJI
BARIATRYCZNEJ



DIETA NAWADNIAJĄCA

PŁYNNNA ODŻYWCZA

PUREE | MIĘKKA

dr MARIA BRZEGOWY

dr Maria Brzegowy

Rozszerzanie Diety

Po Operacji Bariatrycznej

Dieta nawadniająca, płynna odżywcza, puree | miękka

Tytuł: Rozszerzanie diety po operacji bariatrycznej. Dieta nawadniająca, płynna odżywcza, puree | miękka.

Autorka: dr Maria Brzegowy

Wydawca: dr Maria Brzegowy

Projekt graficzny i skład tekstu: Marcelina Zimoch

Copyright © 2025 Maria Brzegowy

Wszelkie prawa zastrzeżone. Kopiowanie i rozpowszechnianie całości lub części tej publikacji bez pisemnej zgody autorki jest zabronione,

Wszystkie spostrzeżenia opisane w książce pochodzą z pracy zawodowej, wiedzy i doświadczenia autorki. Żadna z informacji zawartych w książce nie może być uważana za poradę lekarską. Autorka nie ponosi odpowiedzialności za ewentualne szkody wynikłe z użytkowania tej publikacji.

Projekt oparty o zasoby Canva. Część fotografii zaprojektowane przy pomocy narzędzi AI w Canva

Spis Treści

▶ Parę słów na początek	4
▶ Jak korzystać z tego e-booka?	6
● Ogólne wskazówki	6
Karta pracy 1. Z czym kojarzy Ci się dieta? - ćwiczenie	8
▶ To w końcu dieta czy odżywianie?	10
● 29 listopada 2024 roku #BerlinkiTeam	13
● Dlaczego właściwie jemy?	17
Karta pracy 2. Korzyści i straty wynikające ze stosowania restrykcyjnych diet	11
Karta pracy 3. Moje własne dobre i lepsze wybory żywieniowe	16
Karta pracy 4. Głód emocjonalny - dzienniczek obserwacji	18
▶ Podstawowe cele żywieniowe w procesie rozszerzania diety po operacji bariatrycznej.	20
● Podstawowe cele żywieniowe	20
● Dolegliwości możliwe na etapie rozszerzania diety	21
● Co może Ci się przydać w pierwszych tygodniach po operacji?	28
● Miejsce na Twoje refleksje i notatki	31
● Od czego najlepiej zacząć rozszerzanie diety?	32
Karta pracy 5. Mapa postępu procesu rozszerzania diety	33
Karta pracy 6. Moja lista pytań do dietetyka - przed operacją i po operacji	34
▶ Dieta płynna, nawadniająca - pora ruszać!	35
● Cele żywieniowe na etapie nawadniania	35
● Checklista	42
● Propozycje nawadniaczy - przepisy na wody "smakowe", herbaty i buliony	43
● Miejsce na Twoje refleksje i notatki	57
Karta pracy 7. Monitoring wypijanych płynów	39
Karta pracy 8. Monitoring nawodnienia na podstawie barwy i zapachu moczu	40
▶ Dieta płynna, wzmocniona (odżywcza) - dodajemy białko i kalorie, czyli ODŻYWIAMY SIĘ!	59
● Cele żywieniowe na etapie diety płynnej, odżywczej (wzmocnionej)	59
● Dlaczego białko jest tak ważne po operacji bariatrycznej?	60
● Jak obliczyć zapotrzebowanie na białko na dalszych etapach diety?	63
● Rozszerzanie diety	64
● Checklista (Karta pracy 9.)	69

● Przykładowe przepisy	72
● Miejsce na Twoje refleksje i notatki	85
Karta pracy 9. Checklista (Karta pracy): Etap diety płynnej odżywczej	69
Karta pracy 10. To toleruję, a to jeszcze mi szkodzi (dieta płynna odżywcza)	70
Karta pracy 11. Moja lista pytań do dietetyka (dieta płynna odżywcza)	71
▶ Dieta puree vs dieta miękka - czy jest między nimi różnica?	86
● Cele żywieniowe na etapie diety puree/miękkiej	86
● Dieta puree - miksujemy wszystko, co się da!	87
● Dieta miękka - niezmiksowane, ale jeszcze bez gryzienia	88
● Jak długo trwa idealna dieta puree/miękka?	88
● Wskazówki na etap diety puree/miękkiej	89
● Jak rozpoznać sytość i moment „stop” u pacjenta bariatrycznego?	90
● Dieta puree - jak dodać jej trochę koloru?	94
● Przykład jadłospisu puree	95
● Checklista (Karta pracy 13.)	97
● Przepisy	100
● Dieta puree	100
● Dieta miękka	122
● Miejsce na Twoje refleksje i notatki	135
Karta pracy 12. Uważność - ćwiczenie	92
Karta pracy 13. Checklista: Etap diety puree/miękkiej	97
Karta pracy 14. To toleruję, a to jeszcze mi szkodzi (dieta puree/miękka)	98
Karta pracy 15. Moja lista pytań do dietetyka (dieta puree/miękka)	99
▶ Dieta stała, łatwostrawna - czy to JUŻ KONIEC?	136
● Cele żywieniowe w kolejnych miesiącach	136
● Czym jest dla mnie dieta stała, łatwostrawna?	137
● Komponowanie posiłków - podstawy w skrócie	138
● Suplementacja i badania kontrolne - podstawy w skrócie	141
● “Wagowy cel” operacji bariatrycznej - ile możesz schudnąć, oczekiwania vs rzeczywistość	142
● Przykładowe przepisy	147
● Miejsce na Twoje refleksje i notatki	154
Karta pracy 16. Checklista: Etap diety stałej, łatwostrawnej	144
Karta pracy 17. To toleruję, a to jeszcze mi szkodzi (dieta stała, łatwostrawna)	145
Karta pracy 18. Moja lista pytań do dietetyka (dieta stała, łatwostrawna)	146
▶ TABELA Rozszerzanie diety po operacji bariatrycznej - etapy, czas trwania, podstawowe cele żywieniowe	155
▶ Najczęstsze pytania pacjentów po operacji bariatrycznej na etapie rozszerzania diety	157

Witaj!

Jeżeli zdecydowałeś/-aś się sięgnąć po tego e-booka, to prawdopodobnie rozważasz chirurgiczne leczenie otyłości, czyli operację bariatryczną. Gratulacje - to ważny krok! Otyłość to choroba, która dotyczy nie tylko kwestii ciała (zdrowia fizycznego), ale i umysłu (zdrowia psychicznego). Jeśli obserwujesz moje media społecznościowe, na pewno zauważyłeś/-aś, jak dużą wagę przykładam do obu tych aspektów.

Zgodnie z definicją Światowej Organizacji Zdrowia (WHO), zdrowie to:

*stan pełnego fizycznego, **psychicznego** i społecznego dobrostanu, a nie tylko brak choroby.*

Dlaczego o tym wspominam?

Stosując dietę redukcyjną, możesz schudnąć, zmniejszyć dawki leków, poprawić ogólny stan zdrowia, a nawet pozbyć się niektórych chorób. Ale czy warto, jeśli odbywa się to kosztem Twojej psychiki? Zwłaszcza, wtedy gdy dieta jest bardzo rygorystyczna, a brakuje Ci odpowiedniej opieki i wsparcia w tej drodze?

Operacja bariatryczna to istotny krok, który otwiera drzwi do zmian, ale nie rozwiązuje automatycznie wszystkich trudności, z jakimi mierzysz się w życiu – w pracy, w rodzinie czy w codziennych obowiązkach.

**To Ty kształtujesz swoje nowe życie. Potrzeba do tego równowagi:
troski o ciało i dbałości o zdrowie psychiczne.**

Nowa praca? Nie dostaniesz jej tylko dlatego, że schudłeś/-aś.

Lepsze relacje z dziećmi? Nie zaczną słuchać Cię uważniej, bo zmienił się Twój wygląd.

**Związek? Twój partner nie zacznie nagle zauważać Twoich
potrzeb wyłącznie dlatego, że straciłeś/-aś kilka kilogramów.**

To nie działa w ten sposób! Do tego procesu wchodzisz z całym swoim bagażem doświadczeń - z codziennymi problemami, przekonaniami o jedzeniu, nawykami, lękami. Dlatego tak ważne jest, żebyś od początku miał/-a wsparcie zespołu leczącego, a zwłaszcza dietetyka i psychologa. Ich pomoc nie kończy się na etapie konsultacji do operacji. Dzięki ich wsparciu zmniejszasz ryzyko tzw. *weight regain*, czyli nawrotu masy ciała, co zdarza się u nawet ponad połowy pacjentów po operacjach typu *sleeve gastrectomy* czy *gastric bypass*.

Wiesz co jest jednym z największych problemów? To, że **wiele osób patrzy na ten proces wyłącznie przez pryzmat kilogramów**. A przecież zdrowie - i fizyczne, i psychiczne - to coś więcej niż cyferki na liczniku.

Problem potęgują także treści z tzw. "grup wsparcia". Większość moich Pacjentów przyznaje, że grupy te przepełnione są rywalizacją, porównywaniem się (zwłaszcza w kontekście utraty wagi ciała - kto szybciej, więcej) i ocenianiem, nie zawsze w kierunku pozytywnym.

Otyłość się leczy, a nie odchudza! To oznacza zmianę stylu życia na zawsze, a nie tylko na czas diety redukcyjnej.

Aby zmiany przyniosły efekty, muszą być dostosowane do Twojego życia - Twoich możliwości, czasu, finansów i upodobań kulinarnych. Oczywiście, nie zawsze będzie łatwo. Ale przecież w życiu nic nie przychodzi za darmo, prawda?

Chcesz fajne auto? Trzeba na nie zapracować.

Wychowujesz dziecko? To masa wysiłku, by nauczyć je funkcjonowania w świecie.

Marzysz o pięknym ogrodzie? Bez regularnej pracy, podlewania i dbania nic z tego nie wyjdzie.

Podobnie jest z nawykami żywieniowymi. Czasem pójdzie łatwiej, czasem trudniej. Ale jeśli uzbroisz się w wiedzę i wsparcie, masz naprawdę duże szanse na sukces!

Ponieważ jednak zamiarem tego e-booka było omówienie pierwszych, specyficznych tygodni po operacji, kończę już swój przydługi wstęp i przechodzę do meritum.



A jeśli szukasz bardziej kompleksowej wiedzy o zdrowym odżywianiu i psychologii, polecam Ci e-book, który napisałam w 2024 roku razem z psycholog Asią Gerwel i psychodietetyk Karoliną Targosz: „Schudnij skutecznie i trwale. O leczeniu nadwagi i otyłości oczami dietetyka, psychologa i psychodietetyka”.

A teraz - działamy!
Trzymam za Ciebie kciuki i ściskam,

Maria

► Tabele i ważniejsze grafiki

Tabela 1. Przykładowe różnice pomiędzy głodem fizycznym, a emocjonalnym	17
Tabela 2. Jak sobie radzić z dumping syndrome?	25
Tabela 3. Produkty polecane na początku rozszerzania diety	33
Tabela 4. Skład odżywki medycznej wspomagającej gojenie się ran	62
Tabela 5. Zawartość białka w przykładowych produktach spożywczych	65
Tabela 6. Podsumowanie różnic pomiędzy dietą puree, a miękką	89
Tabela 7. Rozszerzanie diety po operacji bariatrycznej - etapy, czas trwania, podstawowe cele żywieniowe	155
Grafika 1. Wybory żywieniowe - dobre, lepsze i ... jeszcze lepsze	14
Grafika 2. Przykłady herbat "smakowych, aromatyzowanych", bez cukru	28
Grafika 3. Dieta płynna - rozszerzanie	35
Grafika 4. Przykłady żywności medycznej i ich podstawowe wartości odżywcze	37
Grafika 5. Barwa i zapach moczu w zależności od poziomu nawodnienia	40
Grafika 6. Przykłady opcji na etap diety płynnej odżywczej	66

► SPIS PRZEPISÓW

● Dieta nawadniająca

1. Woda smakowa na bazie truskawek, ogórka i tymianku	46
2. Woda smakowa z pomarańczą, jabłkiem, winogronami i miętą	47
3. Arbuzada miętowo-limonkowa	48
4. Herbata rumiankowo-imbirowa	49
5. Zielona herbata z imbirem, pomarańczą i goździkami	50
6. Limonkowo-bazyliowa ice tea	51
7. Kompot jabłkowy z cynamonem	52
8. Delikatny bulion warzywny	53
9. Delikatny bulion drobiowy	54
10. „Kolagenowy” bulion cielęcy	55
11. Bulion z pieczonym mięsem i warzywami	56

● Dieta płynna odżywcza

1. Koktajl borówkowo-brzoskwiniowy	73
2. Koktajl truskawkowo-kokosowy	74
3. Koktajl czekoladowo-orzechowy	75
4. Koktajl a'la mango lassi	76
5. Koktajl a'la szarlotka	77
6. Rozrzedzona odżywka typu "nutridrink"	78
7. Płynny budyń z odżywką białkową	79
8. Zupa krem z pomidorów	80
9. Gazpacho (wersja uproszczona)	81
10. Puree ziemniaczane „na rzadko"	82
11. Zupa krem z kalafiora i białej fasoli	83
12. Zupa krem z soczewicy i batatów	84

● Dieta puree

1. Szybkie pate z tuńczyka i awokado	101
2. Puree z brokułów i sera cheddar	102
3. Puree ziemniaczane z serem cheddar	103
4. Pasta "awanturka" (krakowska)	104
5. Suflet z serkiem wiejskim	105
6. Mus z łososia wędzonego i serka	106
7. Buraczany hummus	107
8. Pasta z twarogu z suszonymi pomidorami	108
9. Pasta z twarogu z czarnymi oliwkami	109
10. Pasta z twarogu ze świeżymi ziołami	110
11. Pasta z awokado, jajkiem i serem	111
12. Pasta z kurczaka i twarogu	112
13. Pasta z tuńczykiem, ogórkiem kiszonym i natką pietruszki	113
14. Pasta jajeczna z serem żółtym i majonezem (z mojego dzieciństwa :)	114
15. Puree ziemniaczane z kurczakiem i fetą	115
16. Ziemniak z gzikiem	116
17. Tropikalny mus owocowy	117
18. Smoothie z awokado i szpinakiem	118
19. Skyrowy pudding chia z musem owocowym	119
20. Panna cotta z jogurtu z jagodami	120
21. Pomidorowy pasztet z soczewicy (wersja uproszczona)	121

● Dieta miękka

1. Owsianka nocna	123
2. Jaglanka z jabłkiem, cynamonem i masłem orzechowym	124
3. Frittata a'la Primavera	125
4. Jajko po benedyktyńsku z lekkim sosem holenderskim	126
5. Shakshuka	127
6. Dip z fety z pieczoną papryką	128
7. Ryba w delikatnym sosie pomidorowym z oliwkami i kaparami	129
8. Omlet z warzywami i szynką	130
9. Curry z łososia z batatami, papryką i groszkiem	131
10. Pulpety gotowane na bulionie	132
11. Sałatka ziemniaczana z fetą i ziołami	133
12. Ziemniaczany gulasz z kiełbasą	134

● Dieta stała, łatwostrawna (zapowiedź)

1. Quesadilla z czerwoną fasolą	148
2. Quesadilla z hummusem (z dipem jogurtowym lub guacamole)	150
3. Tarta z łososiem wędzonym i suszonymi pomidorami (ciasto light)	151
4. Szybki wrap na zimno z serkiem, łososiem wędzonym i awokado	152
5. Kurczak z warzywami w sosie a'la Alfredo (wersja light)	153

The background of the page features a light gray marble texture. Overlaid on this are several sets of thin, parallel, wavy lines in a slightly darker gray shade. One set of lines curves from the top left towards the center, and another set curves from the bottom right towards the center.

dr MARIA BRZEGOWY