

ROZSZERZANIE *diety*

PO OPERACJI
BARIATRYCZNEJ



DIETA NAWADNIAJĄCA

PŁYNNA ODŻYWCZA

PUREE | MIĘKKA

dr MARIA BRZEGOWY

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

Dlaczego właściwie jemy?

No dobrze! Już wiesz mniej więcej, jak patrzeć na swoje wybory żywieniowe. Ale tak przy okazji omawiania sposobu odżywiania, warto poruszyć temat... głodu. Tak, głodu, który nie zawsze jest tym TYPOWYM uczuciem, o którym pewnie teraz pomyślałeś/-aś.

Każdy z nas to zna – otwierasz lodówkę, patrzysz, co tam jest (tak często robi mój Mąż, skutecznie podnosząc mi tym ciśnienie 😊), i zaczynasz kombinować: „Co by tu zjeść?”. Ale zanim sięgniesz po coś do jedzenia, zatrzymaj się na chwilę i zadaj sobie pytanie: „Dlaczego w ogóle chcę coś zjeść?”

No właśnie, bo czasem to wcale nie jest głód fizyczny. Częściej nuda? Stres? A może to po prostu „należy mi się coś dobrego” po ciężkim dniu? (W przypadku mojego męża to niestety często prawdziwy głód - gdy bierze do pracy za mało kanapek).

I wiesz co? To jest zupełnie OK. Nie chodzi o to, żeby zawsze jeść idealnie - przecież życie to nie konkurs perfekcji. Ale im lepiej zrozumiesz, czego naprawdę potrzebuje Twój organizm, tym łatwiej będzie Ci dokonywać wyborów, które wspierają Twoje zdrowie i dodają energii.

Dlatego zanim zdecydujesz, co włożyć na talerz, zatrzymaj się na chwilę i pomyśl: Czy to, co czuję, to głód fizyczny, czy raczej głód emocjonalny? Zrozumienie różnicy między nimi to pierwszy krok do świadomego i uważnego odżywiania. Przeanalizuj krok po kroku poniższą tabelkę.

Tabela 1. Przykładowe różnice pomiędzy głodem fizycznym, a emocjonalnym

KRYTERIUM	GŁÓD FIZYCZNY	GŁÓD EMOCJONALNY
POCZĄTEK	Narasta stopniowo, zaczyna się od lekkiego uczucia pustki w żołądku.	Pojawia się nagle, często jako reakcja na emocje (stres, smutek, nuda).
LOKALIZACJA	Odczuwany w żołądku - ssanie, burczenie.	Odczuwany "w głowie" - chęć zjedzenia czegoś konkretnego lub zaspokojenia emocji.
SPECYFIKACJA ZACHCIEŃ	Otwartość na różne rodzaje jedzenia, ważne jest zaspokojenie głodu.	Silna chęć na konkretne jedzenie (np. słodkie, chipsy).
MOMENT POJAWIENIA	Występuje w regularnych odstępach czasu - zwykle po kilku godzinach od ostatniego posiłku.	Może wystąpić w dowolnym momencie, niezależnie od ostatniego posiłku.
STAN PO POSIŁKU	Po jedzeniu ustępuje, odczuwasz sytość i zadowolenie.	Po jedzeniu może pojawić się poczucie winy, przejedzenia lub rozczarowania, bo jedzenie nie rozwiązało problemu emocjonalnego.
POWÓD	Wynika z naturalnych potrzeb organizmu i niedoboru energii.	Jest odpowiedzią na emocje, stres, nudę lub potrzebę komfortu.
EFEKT	Zaspokaja potrzeby fizjologiczne, poprawia samopoczucie na poziomie ciała.	Daje chwilową ulgę, ale nie rozwiązuje problemu emocjonalnego.

“GŁÓD EMOCJONALNY”

w moim życiu

Aby lepiej zrozumieć, kiedy i dlaczego pojawia się u Ciebie głód emocjonalny, proponuję małe wyzwanie: przez 3 dni obserwuj swoje odczucia związane z jedzeniem i zapisuj je w poniższej tabelce.

INSTRUKCJE:

1. **Obserwuj siebie przez 3 dni.** Każdego dnia zapisuj, w jakiej sytuacji pojawiła się potrzeba jedzenia.
2. **Zastanów się, skąd bierze się ten głód.** Czy wynika z rzeczywistych potrzeb Twojego ciała, czy może to emocje wpływają na Twoje decyzje? A może głód fizyczny (spowodowany np. pomijaniem posiłków) nasilił emocjonalny, przez co trudniej było Ci sobie z nim poradzić?
3. **Zapisz, co zjadłeś/-aś i jak się potem czułeś/-aś.** Dzięki temu zobaczysz, jak jedzenie wpływa na Twoje samopoczucie – i czy faktycznie rozwiązuje problem.

DATA I GODZINA	SYTUACJA/ OKOLICZNOŚCI	CO POCZUŁAM/EM?	CZY TO BYŁ GŁÓD FIZYCZNY CZY EMOCJONALNY?	CO ZJADŁAM/EM?	JAK SIĘ CZUŁEM/AM PO JEDZENIU?
	(np. wieczór, oglądanie serialu)	(np. zmęczenie, smutek, stres)	(zastanów się nad sygnałami swojego ciała)		(np. ulga, poczucie winy, rozczarowanie)

Podstawowe cele żywieniowe w procesie rozszerzania diety po operacji bariatrycznej

► Podstawowe cele żywieniowe

Okres rozszerzania diety po operacji bariatrycznej, to moim zdaniem, jedyny czas, kiedy u pacjenta prowadzi się jeszcze stricte **DIETĘ** - w rozumieniu większych, koniecznych ograniczeń oraz eliminacji. Takie powolne wprowadzanie poszczególnych konsystencji oraz produktów, ma na celu m.in.:

- **Stopniowe “przyzwyczajanie” przewodu pokarmowego** do jego zmienionej anatomii.
- **Adaptację do nowej rzeczywistości** oraz naukę kluczowych umiejętności związanych z nowymi nawykami żywieniowymi i zdrowotnymi.
- **Zmniejszenie ryzyka wystąpienia nudności, wymiotów czy biegunk**, które mogą wynikać z pogorszonej tolerancji pokarmowej.
- **Wsparcie procesu gojenia** operowanego żołądka i/oraz jelit.

To czas szczególny - czas, który będzie wymagać od Ciebie cierpliwości, konsekwencji i otwartości na zmiany, które staną się fundamentem nowego, zdrowszego stylu życia. Ale poradzisz sobie z całą pewnością, w to nie wątpię! Dlaczego tak uważam? Bo Twoją **motywacją do zmian będą ... zmiany** :) W ciele, w głowie, w samopoczuciu, w wyborach!

Podstawowe cele żywieniowe, suplementacyjne oraz dotyczące modyfikacji stylu życia po operacji zebrałam w poniższe punkty, które w dalszej części e-booka będę omawiać. Obejmują one:

- **Kolejne etapy rozszerzania diety:** Stopniowe wprowadzanie nowych produktów – od płynnych do stałych, zgodnie z możliwościami Twojego organizmu.
- **Codzienne decyzje:** Nauka świadomego wybierania tego, co najlepsze dla Twojego zdrowia. Dbłość o jakość posiłków oraz kontrolę ich wielkości, aby dostarczyć wszystkie niezbędne składniki odżywcze, których potrzebuje Twoje ciało.
- **Zdrowe nawyki:** Regularne posiłki, mniejsze porcje, dokładne gryzienie i żucie, a także powolne spożywanie posiłków.
- **Suplementacja:** Uzupełnianie składników mineralnych i witamin, których podaż wraz z dietą lub wchłanianie może być niewystarczające, oraz okresowa kontrola wybranych parametrów krwi.
- **Praca nad przekonaniami:** Zmiana nie tylko ciała, ale także podejścia do jedzenia. To holistyczne podejście pozwoli zadbać zarówno o zdrowie fizyczne, jak i psychiczne.

▶ ZGAGA

Uczucie pieczenia za mostkiem lub kwaśny posmak w ustach mogą nasilać szczególnie kwaśne, tłuste, smażone i pikantne produkty. Staraj się je ograniczyć, a nawet na jakiś czas wyeliminować z diety.

▶ Produkty szczególnie nasilające objawy zgagi:

- cytrusy, soki cytrusowe, jabłka i sok jabłkowy,
- pomidory, sok pomidorowy, zupa pomidorowa,
- czosnek, cebula, papryka, zielony ogórek poza sezonem,
- mięta (w tym napary z mięty),
- alkohol, kawa, czekolada, kakao,
- przyprawy takie jak vegeta, kostka rosołowa, maggi.

▶ Dodatkowe wskazówki:

- **Jedz wolno** - unikaj jedzenia w pośpiechu, co może powodować zgagę. Skup się na posiłku, nie przewijaj jednocześnie wiadomości na telefonie.
- **Jedź regularnie** - nieregularne posiłki mogą zwiększać ryzyko zgagi. Sięgaj po niewielkie porcje, średnio co trzy godziny, nawet jeśli nie odczuwasz głodu. Możesz ustawić alarm przypominający o posiłkach.
- **Unikaj jedzenia przed snem** - zjedź ostatni posiłek na 2-3 godziny przed pójściem spać. Nie kładź się też od razu po posiłku ani nie podejmuj intensywnej aktywności bezpośrednio po jedzeniu.

▶ NIECHĘĆ DO PICIA/ODWODNIENIE

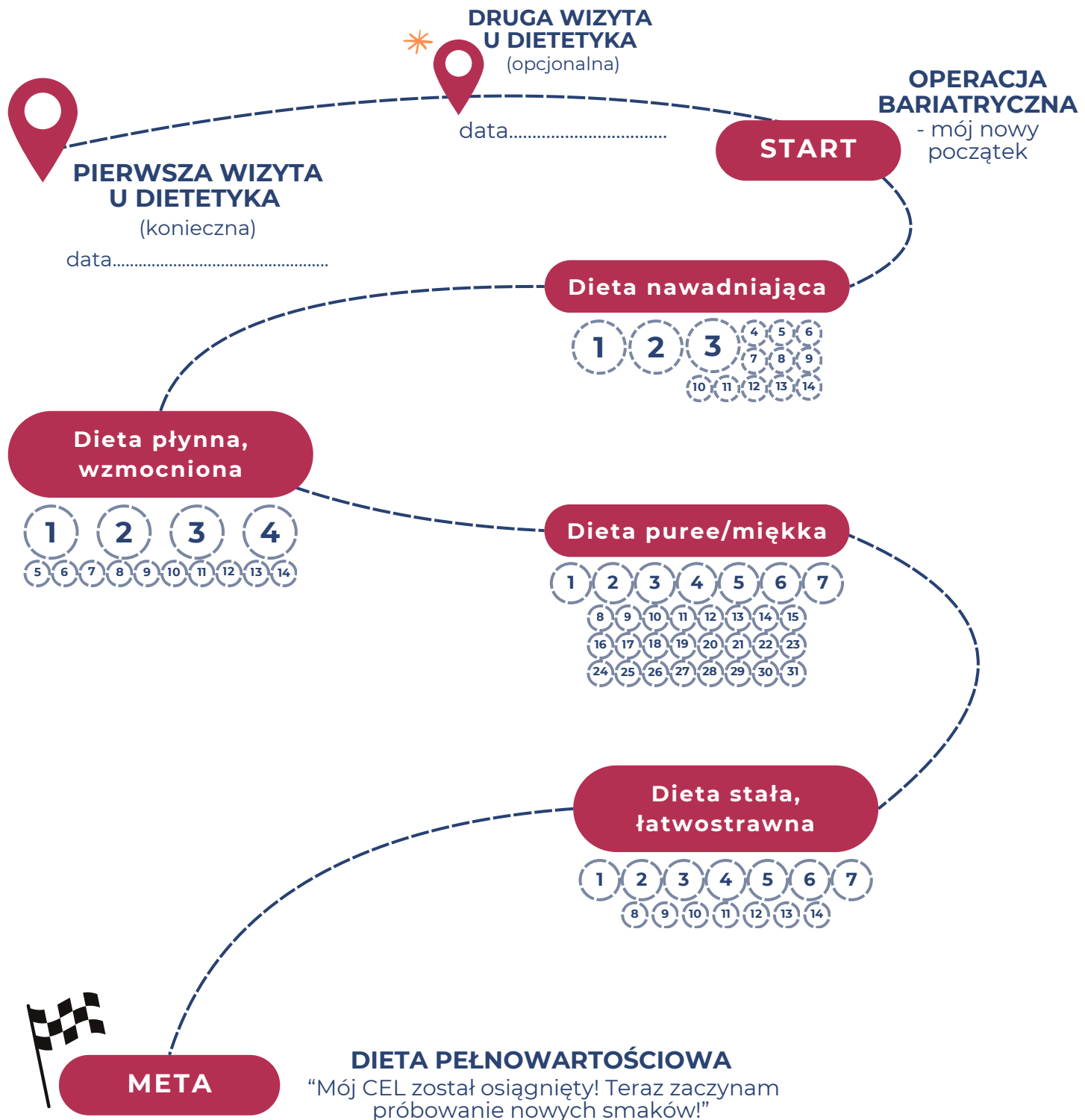
Wielu pacjentów doświadcza totalnego odrzucenia od czystej wody - nawet jeśli wcześniej pili ją bez problemu. Część osób skarży się, że odczuwa po niej niemalże mdłości. Przyjmując niewystarczającą ilość płynów, łatwo się odwodnić, co w połączeniu z możliwym osłabieniem wynikającym z niskiego spożycia energii (czyli kalorii), może być fatalne w skutkach.

▶ Sygnały odwodnienia:

- odwodnienie łagodne do umiarkowanego -

- pragnienie,
- suche usta i język,
- zmniejszona ilość oddawanego moczu - rzadziej chodzisz do toalety, a mocz jest ciemniejszy (ciemnożółty lub brązowy),
- zmęczenie, ospałość, brak energii - odwodnienie obniża wydajność organizmu,
- zawroty i bóle głowy lub uczucie oszołomienia,
- sucha skóra - może być mniej elastyczna,
- zaparcia - wynik niedostatecznej ilości płynów potrzebnych do trawienia.

“MAPA” rozszerzania diety



WSKAZÓWKI:

Zgodnie z zaleceniami swojego szpitala prowadź dany etap przez określoną liczbę dni. Kółeczka z numerkami służą do odznaczania kolejnych dni. Na początek obrysuj tyle kółek, ile dni ma trwać dany etap.

A teraz zaznaczaj kolejne dni, kolorując kółka

Dieta płynna, nawadniająca – pora ruszać!

Woda jest materią i matrycą życia, matką i medium. Bez wody nie ma życia.

Albert Szent-Gyorgi

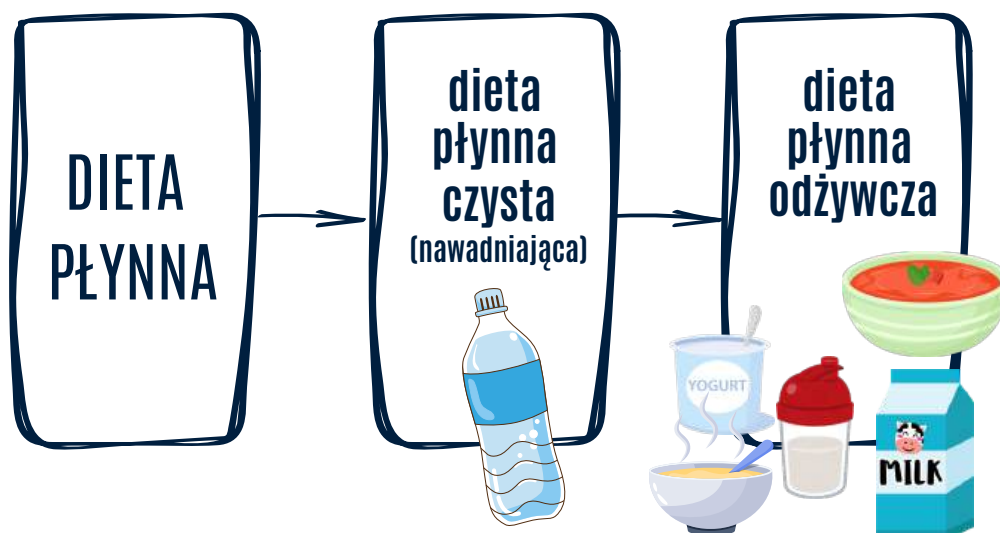
► Cele żywieniowe na etapie nawadniania

* Codzienne Cele Żywieniowe:

- **Płyny:** co najmniej 1,5-2 litra niesłodzonych, niegazowanych

Dieta płynna po operacji bariatrycznej jest jednym z najważniejszych etapów w procesie rekonwalescencji i adaptacji organizmu do nowych warunków żywieniowych. Jej celem jest nie tylko ochrona gojącego się układu pokarmowego, ale również stopniowe wprowadzanie składników odżywczych w sposób minimalizujący ryzyko powikłań. W praktyce, etap ten może różnić się w zależności od zaleceń Twojej placówki medycznej, a nawet samego zespołu terapeutycznego, co czasem rodzi pewne kontrowersje.

Okres diety płynnej po operacji bariatrycznej możemy podzielić na dwa mniejsze etapy: dietę płynną czystą (ja nazywam ją po prostu “nawadniającą”) oraz dietę płynną wzmocnioną, skoncentrowaną na białku (u mnie - “dieta odżywcza”).



Dieta stricte nawadniająca przypada zazwyczaj na czas hospitalizacji i obejmuje oczywiście **wodę, słabą, przestudzoną herbatę** (np. ziołowe - rumianek, melisa), ew. **niesłodzony kompot** oraz (rzadziej) **czysty, chudy bulion mięsny/warzywny**. Stosuje się ją zazwyczaj przez 1-3 dni, choć w Polsce są ośrodki, które wymagają jej utrzymania przez tydzień, dwa, a nawet miesiąc! (Z tym ostatnim zupełnie się nie zgadzam! I w sumie, z tym drugim również. Moim zdaniem, tydzień to JUŻ sporo!).



1 porcja (125 ml)
306 kcal
18 g białka



1 porcja (200 ml)
300 kcal
15 g białka



1 butelka (200 ml)
300 kcal
20 g białka



1 butelka (200 ml)
320 kcal
18 g białka



1 porcja (saszetka)
300 kcal
18,8 g białka



1 butelka (200 ml)
248 kcal
17,6 g białka



1 porcja (78 g do rozpuszczenia)
300 kcal
18 g białka

przykłady żywności medycznej (do kupienia w aptekach; bez recepty)

- **Eksperymentuj ze smakami** - dostępne są różne smaki “nutridrinków”, dlatego testuj i wybierz taki, który najbardziej Ci odpowiada.
- **Pij przez słomkę** - picie przez słomkę może pomóc zminimalizować odczuwanie “mdłego” zapachu i smaku “nutridrinków”.

Wracając do tematu „czystych płynów”...

Tak jak już wspominałam przy omawianiu wybranych następstw niepożądanych po operacji, zdarza się, że pacjenci odczuwają niechęć do smaku wody, a nawet ignorują sygnały odwodnienia. Tymczasem dbanie o prawidłowe nawodnienie to jedna z fundamentalnych zasad zdrowego stylu życia! Nasze ciało składa się w około 60–70% z wody, którą tracimy nie tylko podczas oddawania moczu, ale również przez wypróżnianie, pocenie się, a nawet oddychanie.

Warto pamiętać, że w stanach takich jak gorączka, wymioty czy biegunka, straty wody są jeszcze większe. Dlatego, aby utrzymać równowagę wodno-elektrolitową i wspierać prawidłowe funkcjonowanie organizmu, musimy regularnie uzupełniać te braki, pijąc odpowiednie ilości płynów.



PRZEPISY

Dieta nawadniająca

Woda smakowa

jabłko, winogrono, pomarańcza z miętą

Składniki:

- mała garść liści świeżej mięty
- obrane ze skórki, pokrojone na kawałki soczyste jabłko
- cała pomarańcza (wcześniej sparzona), pokrojona na kawałki
- garść zielonych, przepołowionych winogron
- 1,5 litra czystej wody o temperaturze pokojowej

Sposób Przygotowania:

Składniki wrzucić do szklanego dzbanka, zalej wodą i dokładnie wymieszać. Umieścić napój w lodówce na przynajmniej godzinę. Popijać przez cały dzień.



Bulion pieczony

z pieczonym mięsem i warzywami

Składniki:

- 400 g mięsa drobiowego (np. udo, korpus lub skrzydła, najlepiej z kością)
- 300 g cielęciny (np. szponder lub łopatka)
- 2 marchewki (obrane)
- 2 pietruszki (korzeń, obrane, przekrojone na pół)
- 1 kawałek selera korzeniowego (ok. 100 g)
- łupinki z 1 cebuli
- 1 plaster cukinii (ok. 1 cm grubości, opcjonalnie)
- 1 mały kawałek pomidora (opcjonalnie, bez skóry i pestek)
- 2 listki laurowe
- 5 ziarenek ziela angielskiego
- Szczypta soli (opcjonalnie)

Sposób Przygotowania:

Ustaw piekarnik na 190°C (funkcja góra-dół). Mięso i warzywa ułóż na dużej blasze wyłożonej papierem do pieczenia. Jeśli chcesz, delikatnie posmaruj składniki odrobiną oliwy (minimalnie, pędzelkiem). Włóż blachę do piekarnika i piecz składniki przez 40-50 minut, aż mięso się zrumieni, a warzywa lekko skarmelizują (nie przypal!).

Przełóż upieczone mięso i warzywa do dużego garnka. Dodaj listek laurowy, ziele angielskie i sól. Zalej składniki 2,5 litra zimnej wody. Doprowadź do wrzenia, a następnie zmniejsz ogień. Gotuj na bardzo małym ogniu przez 3 godziny, aby wydobyć wszystkie aromaty z mięsa i warzyw. Wyjmij mięso i warzywa, a bulion przecedź przez sitko, aby był klarowny. Mięso oraz warzywa możesz zamrozić i wykorzystać do dań na dalszych etapach rozszerzania diety.

The background of the entire page is a soft-focus photograph of two glasses filled with a thick, pink smoothie. The smoothies are topped with fresh raspberries and blueberries. A white straw with red stripes is visible in the glass on the left. The overall aesthetic is clean and healthy.

PRZEPISY

Dieta płynna odżywcza

W przepisach wykorzystałam naturalną odżywkę białkową w proszku Fresubin Protein Powder. W aptekach znajdziesz również inne odżywki z tej kategorii, takie jak Resource Protein (Nestle) czy Protifar (Nutricia). W sprzedaży wysyłkowej dostępne są także odżywki FitForMe, przeznaczone dla pacjentów bariatrycznych.

Pamiętaj, że przepisy nie są podzielone na konkretne porcje

Koktajl a'la szarlotka

Składniki:

- szklanka obranego, pokrojonego i podgotowanego w wodzie jabłka
- $\frac{2}{3}$ szklanki naturalnego jogurtu typu skyr (wersja płynna)
- 15 g odżywki białkowej
- 2 szczypty cynamonu
- ew. ksylitol/erytrol do smaku

Sposób Przygotowania:

Umieść składniki w blenderze, zmiksuj na gładki koktajl. Jeśli szejk wyjdzie za gęsty, dodaj więcej jogurtu, ew. mleka/napoju roślinnego bez cukru.



Dieta puree vs dieta miękka - czy jest między nimi różnica?

*Życie jest jak jazda na rowerze.
Aby zachować równowagę, musisz nieustannie się ruszać*

Albert Einstein

► Cele żywieniowe na etapie diety puree/miękkiej

- * Białko: min. 60 g*
- * Kalorie: min. 600-800 kcal
- * Liczba posiłków: min. 5, ale może się okazać, że będziesz zjadać po parę łyżek nawet i przez cały dzień
- * Płyny: min. 1,5-2 litry niesłodzonych, niegazowanych
- * Przepisy: nowe na słodko/na wytrawnie + dotychczasowe, o gęstszej konsystencji

Kiedy pacjenci pytają mnie, czy dieta puree i dieta miękka to to samo, zawsze widzę na ich twarzach zdziwienie, kiedy odpowiadam: „Nie, to trochę inne bajki”. Bo puree to zmiksovane, ale już bardziej stałe, a miękkie - stałe i niezmiksovane, choć nie wymagające jeszcze gryzienia (tak, przez te porównania można oszaleć). I choć obie te diety są etapami przejściowymi w drodze do „normalnego” jedzenia po operacji bariatrycznej, ich różnice są jak pomiędzy zmiksovany bananem, a bananem rogniecionym widelcem. Niby to samo, a jednak nie do końca (Tabela 6.).

Co więcej, w jednych ośrodkach oba te etapy traktuje się jak osobne „byty” - najpierw puree, potem miękka. W innych szpitalach stosuje się je zamiennie, w zależności od preferencji/podejścia pacjenta. I choć zalecenia zespołu leczącego mogą czasem wydawać się mało elastyczne, warto się ich trzymać - dla własnego bezpieczeństwa i zachowania „politycznej” poprawności :).



Po lewej puree przygotowane widelcem, po prawej - blenderem. Niby obie to papki, ale pierwsza ma delikatnie wyczuwalne grudki, a druga jest aksamitna i puszysta.

UWAŻNOŚĆ *ćwiczenie*

Co jadłeś/-aś? Opisz danie (np. puree z marchewki i kurczaka)

Obserwacje

Kolory i zapach

Jakie kolory widzisz?

Jakie zapachy wyczuwasz?

Smak

Jakie smaki były wyczuwalne?

Czy któryś smak był dominujący?

Twoje emocje podczas jedzenia

Czy czułeś/-aś przyjemność, frustrację, spokój, coś innego?

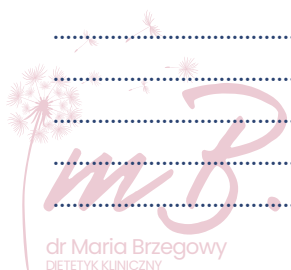
Jak ocenisz posiłek (0 - nie smakuje wcale, 10 - pyszne)?

Ocena: _____

Co chciałbyś/-abyś zmienić w tym daniu, aby było przyjemniejsze?

Wnioski

Jakie emocje towarzyszyły Ci podczas jedzenia? Co to ćwiczenie mówi o Twoim aktualnym stosunku do jedzenia? Inne? - przedyskutuj np. z psychologiem/psychodietetykiem.



JADŁOSPIS *puree*

PODPOWIEDŹ DO ZAKUPÓW (LISTA Z ZAPASEM)

Kategoria produktów	Produkty, gramatura
Mięso i ryby (waga na surowo)	- Pierś z kurczaka: 150 g (1 mała pierś) - Filet z indyka: 100 g (1 mały filet) - Mielone mięso z kurczaka: 250 g (1 opakowanie) - Filet z dorsza: 150 g (1 mały filet) - Łosoś wędzony w plastrach: 200 g (2 opakowania po 100 g) - Tuńczyk w sosie własnym: 3 puszki (po 140 g)
Nabiał	- Ricotta: 200 g (1 opakowanie) - Twaróg półtłusty: 200 g (1 opakowanie) - Naturalny jogurt typu skyr: 500 g (np. 1 duży kubek lub 4 małe; uwzględnij wersję płynną) - Jogurt naturalny: 300 g (2 małe kubki) - Śmietana 12%: 200 g (1 małe opakowanie) - Ser cheddar: 100 g (zapas) - Serek wiejski: 150 g (1 małe opakowanie)
Warzywa (waga na surowo)	- Marchew: 500 g (1 opakowanie) - Ziemniaki: 300 g (3 średnie sztuki) - Brokuł: 200 g (1 mała główka) - Dynia: 500 g (waga przed obraniem; np. 1 mały kawałek dyni) - Papryka czerwona: 350 g (2 sztuki) - Cukinia: 200 g (1 mała cukinia) - Pomidory: 1 puszka (400 g)
Owoce	- Maliny: 150 g - Banan: 3 sztuki - Mango: 1 sztuka - Mus jabłkowy: 200 g - Gruszka: 2 sztuki - Truskawki: 150 g - Brzoskwinia: 1 sztuka
Strączki	- Ciecierzycza: 1 puszka (400 g) - Soczewica czerwona: 100 g suchej - Tofu wędzone: 150 g (1 małe opakowanie)
Tłuszcze	- Oliwa z oliwek lub olej rzepakowy: 250 ml (1 mała butelka) - Masło orzechowe: 1 mały słoik (ok. 200 g)
Dodatki	- Bulion warzywny/drobiowy: 2-3 kostki lub przygotowany (ok. 300 ml) - Siemię lniane: opakowanie - Bułka tarta: opakowanie - Odżywka białkowa, naturalna: opakowanie - Przyprawy: sól, pieprz, cynamon, imbir, oregano, słodka papryka, wędzona papryka, kmin rzymski - Koperek: 1 pęczek świeżego - Aromat waniliowy lub wanilia w laskach: 1 opakowanie



PRZEPISY

Dieta puree

Pamiętaj, że przepisy nie są podzielone na konkretne porcje. Samodzielnie dostosuj je do swoich potrzeb i preferencji, ponieważ każdy pacjent może mieć w tym zakresie inne wymagania.

Pasta “awanturka” (krakowska)

Składniki:

- 100 g chudego twarogu
- 1 puszka makreli w sosie pomidorowym (opakowanie ok. 175 g)
- sól i pieprz do smaku

Sposób Przygotowania:

Składniki wrzucić do miseczki i dokładnie ugnieść widelcem. Możesz też skorzystać z blendera. Dopraw do smaku.



TIP: “Oryginalna” pasta “awanturka” (a przynajmniej ta, którą znam z domu rodzinnego), jest z dodatkiem posiekanej cebulki (np. czerwonej) i szczypiorku. Na moment obecny, te składniki mogą być dla Ciebie zbyt ciężkie, ale po przejściu na dietę stałą śmiało testuj.

Skyrowy pudding chia z musem owocowym

Składniki:

- 5 łyżek nasion chia
- 150 g jogurtu naturalnego typu skyr (wersja gęsta)
- 1 szklanka napoju migdałowego/kokosowego, bez cukru
- łyżeczka ksylitolu/erytrytolu (lub więcej, jeśli potrzebujesz)
- ulubiony mus owocowy bez cukru

Sposób Przygotowania:

W słoiku lub szklanym pojemniku umieść nasiona chia, jogurt oraz napój roślinny (lub mleko 0,5–1,5%). Całość dokładnie wymieszaj różgą kuchenną. Wstaw do lodówki na całą noc, a w międzyczasie przemieszaj masę jeszcze raz, aby nasiona równomiernie się rozłożyły. Gotowy pudding podawaj z puree lub musem z ulubionych owoców.





PRZEPISY

Dieta miękka

Shakshuka

jajka w pomidorach

Składniki:

- 1 łyżka oliwy/oleju rzepakowego
- 1 puszka krojonych pomidorów bez skórki
- 1/4 łyżeczki słodkiej papryki
- 1/4 łyżeczki oregano lub ziół prowansalskich
- 1/2 łyżeczki cukru
- sól i pieprz do smaku
- 4 jajka
- drobno posiekane świeże zioła do dekoracji (np. natka pietruszki, kolendra)

Sposób Przygotowania:

Nagrzewaj piekarnik do 180°C. Na patelni rozgrzej oliwę z oliwek, dodaj pomidory, słodką paprykę, oregano (lub inne zioła), cukier, większą szczyptę soli, odrobinę pieprzu. Duś pomidory na średnim ogniu przez 5 minut, aż sos lekko zgęstnieje i nabierze delikatnej słodyczy. Następnie przełóż sos do średniej wielkości żaroodpornej foremki (np. 20 cm średnicy). Łyżką zrób cztery wgłębienia w sosie i wbij w nie jajka. Wstaw foremkę do nagrzanego piekarnika i piecz przez ok. 12 minut, aż białka się zetną, a żółtka pozostaną płynne (lub dłużej, jeśli wolisz bardziej ścięte żółtka).



[illegible]

każdy zestaw dostarcza po 25 g błonnika

zestaw 1.4 kromki chleba
graham (120 g)5 łyżek płatków
owsianych (50 g)

jabłko (150 g)

1 łyżka lnu
mielonego (15 g)1/2 papryki
(70 g)4 łyżki ugotowanej
kaszy jęczmiennej
(60 g)4 suszone
śliwki (28 g)4 rzodkiewki
(60 g)**zestaw 2.**2 kromki chleb żytniego
razowego (60 g)3 łyżki otrębów
żytnich (24 g)

garść malin (60 g)

2 łyżki
orzechów
włoskich (30 g)3/4 szklanki
ugotowanego makaronu
pełnoziarnistego (75 g)100 g passaty
pomidorowej

każdy zestaw dostarcza po 25 g błonnika

zestaw 3.

gruszka (130 g)

2 łyżki migdałów
(30 g)100 g ugotowanego
kalafiorugałka ziemniaków
(100 g)bułka grahamka
(70 g)4 łyżki
otrębów owsianych
(28 g)4 łyżki konserwowej
fasoli (80 g)3 suszone
pomidory
(45 g)

TO TOLERUJĘ
STAŁA, ŁATWOSTRAWNA

a to mi jeszcze
szkodzi

a to mi jeszcze
szkodzi

INSTRUKCJE:

- Wypełniaj tabelę na bieżąco, dopisując datę, produkty, które w danym dniu przetestowałeś/aś i tolerujesz je lub nie tolerujesz. W pustych polach dopisz ewentualne dolegliwości.
- Możesz wydrukować tyle kopii, ile potrzebujesz.

[illegible]



PRZEPISY

Dieta stała, łatwostrawna

Kilka przepisów na zaostrezenie apetytu przed kolejnymi ebookami, traktującymi o odżywianiu docelowym po operacji bariatrycznej.

Quesadilla z czerwoną fasolą

Dip jogurtowy z czosnkiem granulowanym

- 150 g jogurtu naturalnego typu skyr (wersja gęsta)
- 1/2 łyżeczki czosnku granulowanego
- 1/4 łyżeczki soli
- szczypta pieprzu

W miseczce wymieszaj jogurt z czosnkiem granulowanym, solą i pieprzem.



UWAGI KOŃCOWE

► TOLERANCJA

Pierwsze 2-3 miesiące po operacji to zwykle okres stopniowego rozszerzania diety i dużej samoobserwacji - w zakresie tolerancji i preferencji, które mogą ulec po zabiegu zmianie. W zależności od wytycznych szpitala, pacjent otrzymuje zalecenia stosowania najpierw diety płynnej, półpłynnej, potem miękkiej, miksowanej, wreszcie może powoli wprowadzać niewielkie ilości pokarmów stałych, które należy dokładnie gryźć i żuć.

► ILOŚCI

Objętość/gramatura posiłków może różnić się w zależności od indywidualnych możliwości danej osoby. Zazwyczaj, przedział „gramowy” jednego posiłku (stałego) mieści się w zakresie 100 (początkowo), do 200-250 g (w 1. roku po zabiegu). Nie ustalono wartości maksymalnej pojedynczego posiłku, aczkolwiek z moich obserwacji wynika, że większość osób zjada do nawet 300 g, bez większych dolegliwości, po roku i dalej od operacji. Przy zachowaniu pozostałych zaleceń żywieniowych w zakresie m.in. wartości kalorycznej diety, **dokładnego, powolnego gryzienia**, nawodnienia oraz suplementacji, taka wartość raczej nie utrudnia dalszej (ewentualnej) redukcji masy ciała czy już stabilizacji wagi. Oczywiście, najlepiej konsultować ten temat podczas bieżących spotkań kontrolnych z doświadczonym w bariatrii dietetykiem.

► KALORYCZNOŚĆ

Wykonanie operacji bariatrycznej nie równa się stosowanie diety głodowej! Zgodnie z wytycznymi na bazie których pracuję ja, niezbędne minimum kaloryczne do jakiego należy dążyć na przestrzeni pierwszych 6 miesięcy po operacji to **1200, a najlepiej 1500 kcal**. Dalsze zwiększanie podaży energii w diecie powinno zostać dopasowane indywidualnie, najlepiej pod opieką dietetyka bariatrycznego. A przykład jadłospisu dostarczającego 1500 kcal, w porcjach do 250 g na posiłek znajdziesz w moim sklepie [TUTAJ](#).

Najczęstsze pytania pacjentów po operacji bariatrycznej na etapie rozszerzania diety

► Kiedy mogę napić się kawy i jaka ona ma być?

Moim zdaniem (i na podstawie doświadczeń u moich pacjentów), małą kawę możesz wypić już po powrocie do domu, ale pamiętaj, by zaczynać powoli. Na początek może delikatne, małe cappuccino, bez cukru. Temperatura? Niezbyt gorąca, żeby nie podrażnić błony śluzowej żołądka. Jeśli po kawie poczujesz dyskomfort, daj sobie jeszcze kilka dni przerwy.

► Kiedy można sięgnąć po alkohol po operacji bariatrycznej?

Moim zdaniem, minimalny czas to 3 miesiące, a najlepiej jeszcze dłużej. Wcześniejsze spożycie alkoholu, gdy jesz niewiele i mało różnorodnie, to naprawdę zły pomysł - Twój organizm potrzebuje czasu na regenerację, a układ trawienny jest bardziej wrażliwy niż wcześniej. Jeśli już zdecydujesz się na alkohol, wybierz wytrawne lub półwytrawne białe wino, które jest lżejsze dla żołądka. Raczej unikaj czerwonego wina, ponieważ często powoduje zgagę. Pamiętaj, że metabolizm alkoholu po operacji jest szybszy, więc nawet niewielka ilość może szybko uderzyć do głowy. Zawsze pij po posiłku i w bardzo małych ilościach.

► Czy mogę jeść słodyczne?

Tak, ale z głową. Najpierw zjedz pełnowartościowy posiłek, bo często ochota na coś słodkiego to po prostu głód. Jeśli nadal masz ochotę, sięgnij po mały kawałek ulubionego smakołyku. Zajrzyj też do tabelki porównującej głód emocjonalny i fizyczny - może znajdziesz tam odpowiedź, dlaczego ciągnie Cię do czekolady.

► Czy lepiej wybierać zamienniki słodczy?

Jeśli Ci smakują - jasne, czemu nie. Ale nie oszukuj się! Jeśli masz ochotę na snickersa, to lepiej zjedz snickersa, a nie kombinuj z batonikami proteinowymi, zbożowymi czy ciastkami bez cukru. Często po takich zamiennikach nie czujesz satysfakcji i finalnie zjadasz więcej kalorii, niż gdybyś od razu sięgnął/-a po to, na co naprawdę miałeś/-aś ochotę.

► Nie mogę już patrzeć na mięso i nabiał - skąd brać białko?

Zamienniki! Spróbuj jajek, ryb, czy strączków (np. soczewica, ciecierzycy, fasola; tofu). Włącz do diety orzechy oraz nasiona, możesz też sięgnąć po odżywkę białkową - to dobry sposób na uzupełnienie białka bez mięsnej monotonii.