

# DIETNÍ PLÁN PO BARIATRICKÉ OPERACI

## SLEEVE GASTREKTOMIE A GASTRICKÝ BYPASS

### NĚKOLIK ZÁKLADNÍCH PRAVIDEL DO ZAČÁTKU

1. Po celou dobu je důležité dodržovat pravidlo: **PÍT ZVLÁŠTĚ, JÍST ZVLÁŠTĚ** – tedy nepijte 15-20 minut před jídlem a hodinu po jídle
2. Vyhýbejte se **syceným nápojům** – způsobují nadýmání a opětovné roztažení žaludku, ze stejného důvodu není vhodné pít pomocí brčka (možnost nasátí vzduchu)
3. Jezte **pravidelně** (každé 3 hodiny), pomalu a vše důkladně rozžvýkejte – na každé jídlo si vyhradte nejlépe 20-30 minut
4. Jako první jezte vždy **bílkovinné potraviny**, snažte se vybírat potraviny s jejich dostatečným obsahem, bílkoviny je rovněž vhodné doplňovat speciálními přípravky (Protifar, Fresubin Protein Powder)
5. Vždy dodržujte maximální **velikost porce**, kterou Vám doporučil ošetřující lékař
6. Po jídle si nelehejte – v horizontální pozici může docházet ke zpětnému návratu jídla do jícnu a tedy k pocitu na zvracení či pálení žáhy
7. Přestaňte jíst, jakmile se cítíte syti – přejídání způsobí bolesti žaludku, nevolnost, zvracení a opětovné roztažení žaludku

Velmi důležitý je první měsíc po operaci, kdy chirurgické sešití žaludku není ještě zcela pevné. Je proto nutné dodržet přechod přes jednotlivá dietní období. **Rychlost přechodu mezi jednotlivými dietními stupni je vždy individuální a konečné rozhodnutí o dietních opatřeních v této fázi je na Vašem ošetřujícím lékaři.**

## Den operace

Žádný příjem potravy ani tekutin – úplná parenterální výživa (infuze)

### 1. Pooperační den – 100 ml studených tekutin/den

- voda, neslazený čaj, neperlivá minerálka, je nutné pít pomalu, malými doušky s 1-2 minutovými přestávkami

### 2. pooperační den – 500 ml studených tekutin/den

- voda, neslazený čaj, neperlivá minerálka, je nutné pít pomalu, malými doušky s 1-2 minutovými přestávkami, nepijte více než 50 ml najednou

### 3. – 4. pooperační den – 1500 ml studených tekutin/den

- voda, neslazený čaj, neperlivá minerálka, nízkotučné mléko, je nutné pít pomalu, malými doušky s 1-2 minutovými přestávkami, nepijte více než 50 ml najednou

### 5. – 10. pooperační den – tekutá dieta

- pijte pomalu a malými doušky, stále s krátkými přestávkami, objem jedné porce dle doporučení ošetřujícího lékaře – při větším objemu hrozí roztažení žaludku
- celkové množství tekutin v této fázi by mělo být 2-2,5 l/den
- mohou být zahrnuty vodou ředěné ovocné či zeleninové šťávy (jablečné, mrkvové, rajčatové), proteinové nápoje, nízkotučné mléko, kysané mléčné nápoje, čirý bujón

### 11. – 20. pooperační den – řídká kašovitá strava

- konzistence jako ovocné pyré – hladké, bez kousků, strava musí protéct vidličkou
- vše vždy uvařit doměkka, poté pomlít či nastroumat, následně pomixovat s vývarem, nízkotučným mlékem, aby bylo docíleno konzistence kaše či pyré

### 21. – 30. pooperační den – zahuštěná mixovaná strava

- nadále je nutné dodržet zásady nízkokalorické bezsezbytkové šetřící diety, přičemž je strava stále mixovaná
- do jídelníčku přidáme ryby (vařené, pečené v alobalu, vařené v páře), nízkotučné tvarohovo-rybí pomazánky, nízkotučné tvrdé sýry (méně než 30 % tuku v sušině), drůbeží šunku nakrájenou na drobné kousky, mixované těstoviny
- pokračuje se v konzumaci ovoce a zeleniny bez slupek a zrníček, nejlépe stále považené
- pozornost je stále věnovaná pečlivému kousání soust, pravidelnému pitnému režimu a jeho zásadám

## 1 měsíc – 5 týdnů po operaci

- Přibližně měsíc po operaci je možné přecházet na běžnou stravu, **stále však musí být dodržena obecná pravidla:**
- Vyhybat se vysokoenergetickým potravinám a nápojům, které by mohly zapříčinit nejen nulový úbytek hmotnosti, ale i naopak její zvýšení – např. zmrzlina, slazené limonády (Coca-Cola apod.), ovocné džusy, všechny druhy sladkostí a sladké pečivo, smetana, tučné uzeniny, tučné omáčky, chipsy, krekry, větší množství alkoholu
- Jíst pravidelně každé 3 hodiny, pečlivě kousat a žvýkat
- Na jídlo si vymezit dostatek času, soustředit se na něj
- Pít 20 minut před jídlem a nejdříve 1 hodinu po jídle
- Porce cca 80g/100 ml (pozor na objemnější stravu – čínské zelí, rýžové chlebičky...)



# VHODNÉ

# POTRAVINY

# NEVHODNÉ



Starší tmavý chléb bez semínek, starší bagety, toustový chléb, housky, rohlíky

## Pečivo

Celozrnné pečivo, sladké pečivo, cereálie, müsli v jakékoliv formě

Vše jen vařené – mrkev, špenát, rajče – bez slupek a zrníček, cuketa, dýně, celer, okurka, petržel

## Zelenina

Tvrdá, vláknitá, nadýmavá – zelí, květák, brokolice, pórek, chřest, zelené fazolky, reveň, ředkev, cibule, kukuřice, česnek a všechny druhy luštěnin – čočka, hrách, fazole...

Vše rozvařené, mixované - strouhaná jablka, meruňka a broskev – bez slupky, banán, kompoty, ovocná pyré

## Ovoce

Vše, co má semínka, tvrdé druhy ovoce – třešně, hroznové víno, hrušky, pomeranče, mandarinky, kiwi, jahody, borůvky, sušené ovoce

Nízkotučné neslazené jogurty, nízkotučný tvaroh a pomazánky z něj, sýr Cottage, tofu, potraviny z vaječného bílku (Šmakoun), nízkotučný sýr, light varianty sýrů Lučina a Mozzarella, nízkotučné mléko

## Mléko a mléčné produkty

Tvrdé sýry, smetanové jogurty, tučný tvaroh, sýry s obsahem tuku více než 45 %, smetana, šlehačka

Vše doměkka vařené, následně rozmixované, bez šlach, kůží, chrupavek a kostí!! Suché drůbeží maso, rybí filety, telecí, z uzenin pouze šunková pěna

## Maso

Hovězí, vepřové, uzené ryby, uzeniny

Rostlinné tuky a oleje 2 ks vajec týdně – rozmixovaná, např. v pomazánce

## Tuky, vejce, ořechy

Sádlo, škvarky, lůj, přepálené tuky Všechny druhy ořechů v jakékoliv podobě! Všechny druhy semínek – lněné, mák, chia...

Bujón, mrkvová, špenátová (bez cibule a česneku), rajčatová, krémová zeleninová a z povolených druhů masa – vždy dohladka rozmixovat

## Polévky

Kořeněné polévky, s uzeninami, nepovolenými druhy zeleniny či masa

Bylinky – tymián, anýz, oregano, rozmarýn, majoránka, bazalka, v malém množství mletý kmín, vegeta

## Koření

Chilli, chilli papričky, pálivá paprika, celý kmín, všechny druhy pepře, worcester, sójová omáčka, Maggi

Voda, neperlivé minerálky, slabší černý čaj, ovocné a bylinkové čaje, ředěné ovocné a zeleninové šťávy


## Nápoje

Všechny alkoholické nápoje, černá káva „turek“, silné kakaové nápoje, horká čokoláda, perlivé nápoje, slazené nápoje, příliš horké či studené nápoje

Štouchané brambory, bramborová kaše (s nízkotučným mlékem), těstoviny musí být rozmixované

## Přílohy

Hranolky, krokety, knedlíky, rýže



*V případě nejasností  
kontaktujte nutričního  
terapeuta.*

## NUTRIČNÍ PORADNA

 [nutricni@kkn.cz](mailto:nutricni@kkn.cz)

 +420 605 226 488



 Karlovarská  
krajská  
nemocnice



**KKN.CZ**