

DIETA OBKURCZAJĄCA WĄTROBE

Zalecenia



CENTRUM CHIRURGICZNEGO
LECZENIA OTYŁOŚCI
SP ZOZ MSWIA GDAŃSK

OPRACOWAŁA
DIETETYK KLINICZNY, PSYCHODIETETYK
MGR BEATA OSSOWSKA-DOROSZ

GŁÓWNE ZASADY

Przed operacją bariatryczną zalecane jest przejście na tzw dietę obkurczającą wątrobę. Przy BMI powyżej 35, wątroba gromadzi tak duże zapasy glikogenu, wody i tłuszczu, że może znacznie powiększyć swój rozmiar. Im większa jest wątroba tym trudniej jest technicznie przeprowadzić operację bariatryczną, stąd ostatnia faza przygotowania polega na jej obkurczeniu.

Najważniejsze zasady



Kaloryczność powinna wynosić do 800 kcal. Kalorie policz za pomocą aplikacji, takich jak np. Fitatu.



Dieta powinna być bogata w białko. W tym okresie zrezygnuj z węglowodanów (ziemniaki, ryż, kasze, makaron, pieczywo, słodycze, słodkie napoje, owoce)



Pamiętaj o nawodnieniu, minimum 2l wody na dobę



Postaraj się nie rezygnować z aktywności, postaw na spacer (ruch i odpowiednie dotlenienie organizmu pomoże w szybszej regeneracji)

CO MAM JEŚĆ?

W tym okresie postaw na białko. Jego wysoka zawartość zapewni Ci sytość na dłużej, a także pomoże lepiej zregenerować się po operacji. **Najlepsze źródła białka** to: drób, chude ryby, jajka, nabiał. Możesz również spożywać strączki, tofu lub roślinne zamienniki mięsa.

Ogranicz spożycie tłuszczu, jednak nie eliminuj go do zera. **Najlepsze źródła zdrowych kwasów tłuszczowych** to: oliwa, oleje tłoczone na zimno, orzechy. W tym okresie jednak staraj się aby ich dobowe spożycie wynosiło maksymalnie 10g. Unikaj tłustych mięs, smalcu i margaryn utwardzonych.




Wyeliminuj ze swojej diety węglowodany, gdyż to ich spożycie wiąże się gromadzeniem glikogenu w wątrobie.

W tym okresie **zrezygnuj więc z** kasz, makaronu, pieczywa, słodczy, słodkich płynów i owoców.

Możesz spożywać dowolną ilość **warzyw**, będą dobrą przekąską w przypadku głodu. Wypijaj tylko płyny nie zawierające kalorii (woda, herbaty)

Możesz dowolnie **doprawiać** potrawy.

Kiedy zacząć?

-  Jeżeli Twoja waga wynosi poniżej 100 kg dietę zacznij 2 tyg przed operacją
-  Między 100-130 kg zacznij dietę 3 tyg przed operacją
-  Powyżej 130 kg zacznij dietę na 4 tygodnie przed operacją

PREPARATY MEDYCZNE

W tym okresie możesz wspomóc się żywnością medyczną specjalnego przeznaczenia. Dostarczy ona Tobie odpowiednią ilość białka niezbędnego do regeneracji, a także witaminy i minerały. Preparaty te wliczaj w bilans kalorii. Najlepiej sprawdzą się takie preparaty jak: Nutridrink Protein, Nutramil protein.



GOTOWE POSIŁKI




W tym okresie możesz również wspomagać się odżywkami białkowymi lub gotowymi posiłkami, typu Huel complete, Chia shake, dieta Cambridge. Preparaty te wliczaj w bilans kalorii.



PRZYKŁADOWY JADŁOSPIS

Możesz korzystać z wyżej wymienionych gotowych produktów. Jeżeli jednak chciałabyś odżywiać się tradycyjnie, to poniżej przedstawiamy przykładowy, 4 dniowy jadłospis.

Możesz również mieszać tradycyjne posiłki z gotowymi preparatami, tak aby nie przekroczyć 800 kcal.



Tydzień: 1

Śniadanie			
Jajecznica	Twarożek ze szczypiorkiem	Pasta z tuńczyka i ogórka kiszzonego	Omlet z szynką i pomidorem
II Śniadanie			
Jogurt naturalny	Rosół	Rosół	Skyr naturalny
Obiad			
Pierś z kurczaka w sosie jogurtowym z ziołami Sałatka	Pierś z kurczaka w sosie jogurtowym z ziołami Sałatka	Dorsz pieczony z warzywami z sosem tzatziki	Dorsz pieczony z warzywami z sosem tzatziki
Podwieczorek			
Sok pomidorowy Chleb chrupki żytni	Serek wiejski o obniżonej zawartości tłuszczu	Gotowane udko z warzywami	Gotowane udko z warzywami
Kolacja			
Zupa krem warzywna	Zupa krem warzywna	Jajko sadzone z fasolką szparagową	Lekka sałatka z tuńczykiem
Kcal: 799 W: 51.5 / B: 66.3 T: 37.7	Kcal: 806 W: 56.4 / B: 91.3 T: 24.7	Kcal: 834 W: 58.6 / B: 97.0 T: 24.6	Kcal: 859 W: 41.7 / B: 97.0 T: 34.5

LEGENDA:

Kcal: Energia, W: Węglowodany, B: Białko, T: Tłuszcze

Kcal: 259 W: 1.1 B: 18.8 T: 19.3

Jajecznica

Jajko, 3 x Sztuka (150.0 g)
Oliwa z oliwek, 1 x łyżeczka (5.0 g)

Przepis

Rozgrzej oliwę na małym ogniu. Dodaj jajka, szczyptę soli i mieszaj dopóki się nie zetną.

Kcal: 215 W: 10.1 B: 25.2 T: 8.6

Twarożek ze szczypiorkiem

Szczypiorek, 1 x łyżka (5.0 g)
Jogurt naturalny, 0.5 x Opakowanie (90.0 g)
Ser twarogowy chudy, 0.5 x Opakowanie (100.0 g)
Sól, 1 x Szczypta (0.3 g)
Pieprz czarny, 1 x Szczypta (0.3 g)
Pestki słonecznika, 1 x łyżka (10.0 g)

Przepis

Twarożek wymieszaj z jogurtem, posiekanym szczypiorkiem i orzechami. Dopraw do smaku solą i pieprzem.

Kcal: 245 W: 17.5 B: 38.9 T: 2.3

Pasta z tuńczyka i ogórka kiszzonego

Tuńczyk w wodzie (konserwowy), 0.5 x Opakowanie (85.0 g)
Jogurt naturalny, 1 x łyżka (20.0 g)
Ogórek kiszony, 1 x Sztuka (60.0 g)
Szcypiorek, 1 x łyżka (5.0 g)
Ser twarogowy chudy, 0.5 x Opakowanie (100.0 g)
Chleb chrupki żytni, 2 x Kromka (14.0 g)
Pieprz czarny, 1 x Szczypta (0.3 g)

Przepis

Wymieszaj ze sobą twaróg, tuńczyk, jogurt, drobno posiekanego ogórka i szczypiorek. Dopraw pieprzem. Podawaj z chrupkim pieczywem.

Kcal: 262 W: 8.5 B: 18.3 T: 16.9

Omlet z szynką i pomidorem

Jajko, 2 x Sztuka (100.0 g)
Szcypiorek, 1 x łyżeczka (2.5 g)
Polędwica sopocka, 2 x Plaster (24.0 g)
Pomidor, 0.3 x Sztuka (42.5 g)
Chleb chrupki żytni, 1 x Kromka (7.0 g)
Oliwa z oliwek, 1 x łyżeczka (5.0 g)

Przepis

Na patelni rozgrzej lekko oliwę. Pomidora, szynkę i szczypiorek drobno pokrój, jajka rozbijaj i dopraw solą i pieprzem. Na patelni podsmaż pomidora z szynką, następnie dodaj masę jajeczną i szczypiorek. Smaż z dwóch stron

II Śniadanie

Kcal: 92 W: 7.0 B: 5.2 T: 4.9

Jogurt naturalny, 1 x Opakowanie (150.0 g)

Kcal: 91 W: 9.6 B: 6.2 T: 2.9

Rosół

Bulion drobiowy, 2 x Szklanka (480.0 g)

Marchew, 0.5 x Sztuka (22.5 g)



Przepis na 2 porcje

Ugotuj tradycyjny rosół na udku z kurczaka.

Zjedz 1 z 2 porcji

Kcal: 91 W: 9.6 B: 6.2 T: 2.9

Rosół

Bulion drobiowy, 2 x Szklanka (480.0 g)

Marchew, 0.5 x Sztuka (22.5 g)



Przepis na 2 porcje

Przepis został podany wyżej.

Zjedz 1 z 2 porcji

Kcal: 110 W: 6.0 B: 17.0 T: 2.0

Skyr naturalny, 1 x Opakowanie (150.0 g)

Kcal: 245 W: 7.4 B: 32.3 T: 9.1

Pierś z kurczaka w sosie jogurtowym z ziołami

Pierś z kurczaka, 1 x Porcja (250.0 g)
Jogurt naturalny, 1 x Opakowanie (180.0 g)
Papryka słodka w proszku, 0.5 x Łyżeczka (2.0 g)
Majeranek suszony, 0.5 x Łyżeczka (2.0 g)
Sól, 0.3 x Łyżeczka (1.8 g)

Zjedz 1 z 2 porcji

Sałatka

Sałata masłowa, 2 x Garść (60.0 g)
Koperek, 1 x Łyżeczka (5.0 g)
Ogórek świeży, 0.5 x Sztuka (90.0 g)
Oliwa z oliwek, 1 x Łyżeczka (5.0 g)
Rozmaryn suszony, 0.2 x Łyżeczka (1.0 g)
Sól, 2 x Szczypta (0.6 g)

Zjedz 1 z 2 porcji



Przepis na 2 porcje

Pierś z kurczaka pokrój na kawałki i zamarynuj przez ok 1h w jogurcie i ziołach. Piecz w rękawie 180 stopni 20 minut.



Przepis na 2 porcje

Warzywa pokrój, wymieszaj z koperkiem, oliwą i przyprawami.

Kcal: 245 W: 7.4 B: 32.3 T: 9.1

Pierś z kurczaka w sosie jogurtowym z ziołami

Pierś z kurczaka, 1 x Porcja (250.0 g)
Jogurt naturalny, 1 x Opakowanie (180.0 g)
Papryka słodka w proszku, 0.5 x Łyżeczka (2.0 g)
Majeranek suszony, 0.5 x Łyżeczka (2.0 g)
Sól, 0.3 x Łyżeczka (1.8 g)

Zjedz 1 z 2 porcji

Sałatka

Sałata masłowa, 2 x Garść (60.0 g)
Koperek, 1 x Łyżeczka (5.0 g)
Ogórek świeży, 0.5 x Sztuka (90.0 g)
Oliwa z oliwek, 1 x Łyżeczka (5.0 g)
Rozmaryn suszony, 0.2 x Łyżeczka (1.0 g)
Sól, 2 x Szczypta (0.6 g)

Zjedz 1 z 2 porcji



Przepis na 2 porcje

Przepis został podany wyżej.



Przepis na 2 porcje

Przepis został podany wyżej.

Kcal: 218 W: 13.8 B: 26.7 T: 6.1

Dorsz pieczony z warzywami z sosem tzatziki

Dorsz, 1 x Porcja (250.0 g)
Pieprz czarny, 0.5 x Łyżeczka (2.0 g)
Sól, 2 x Szczypta (1.0 g)
Masło, 1 x Łyżeczka (5.0 g)
Por, 0.5 x Sztuka (70.0 g)
Marchew, 1 x Sztuka (45.0 g)
Jogurt naturalny, 1 x Opakowanie (180.0 g)
Ogórek świeży, 0.5 x Sztuka (90.0 g)
Czosnek, 1 x Ząbek (5.0 g)
Sól, 1 x Szczypta (0.3 g)
Pieprz czarny, 1 x Szczypta (0.3 g)

Zjedz 1 z 2 porcji



Przepis na 2 porcje

Nastaw piekarnik na 200 stopni. Przypraw fileta z obu stron. Warzywa drobno pokrój. Rybę z warzywami zawiń w folię i piecz przez 20 minut.

Ogórkę zetrzyj na tarce, posól i po około 5 minutach odsącz z wody. Dodaj sól, pieprz i czosnek (możesz również doprawić do smaku według uznania).

Kcal: 218 W: 13.8 B: 26.7 T: 6.1

Dorsz pieczony z warzywami z sosem tzatziki

Dorsz, 1 x Porcja (250.0 g)
Pieprz czarny, 0.5 x Łyżeczka (2.0 g)
Sól, 2 x Szczypta (1.0 g)
Masło, 1 x Łyżeczka (5.0 g)
Por, 0.5 x Sztuka (70.0 g)
Marchew, 1 x Sztuka (45.0 g)
Jogurt naturalny, 1 x Opakowanie (180.0 g)
Ogórek świeży, 0.5 x Sztuka (90.0 g)
Czosnek, 1 x Ząbek (5.0 g)
Sól, 1 x Szczypta (0.3 g)
Pieprz czarny, 1 x Szczypta (0.3 g)

Zjedz 1 z 2 porcji



Przepis na 2 porcje

Przepis został podany wyżej.

Podwieczorek

Kcal: 92 W: 20.0 B: 3.1 T: 0.9

Sok pomidorowy, 1 x Szklanka (240.0 g)
Chleb chrupki żytni, 2 x Kromka (14.0 g)

Kcal: 144 W: 13.3 B: 20.7 T: 0.6

Serek wiejski o obniżonej zawartości tłuszczu, 1 x Opakowanie (200.0 g)

Kcal: 119 W: 7.1 B: 16.4 T: 3.2

Gotowane udko z warzywami

Udko z kurczaka bez skóry, 1 x Sztuka (160.0 g)
Marchew, 1 x Sztuka (45.0 g)
Pietruszka (korzeń), 1 x Sztuka (80.0 g)

Zjedz 1 z 2 porcji



Przepis na 2 porcje

Wykorzystaj mięso i warzywa ugotowane z rosołu.

Kcal: 119 W: 7.1 B: 16.4 T: 3.2

Gotowane udko z warzywami

Udko z kurczaka bez skóry, 1 x Sztuka (160.0 g)
Marchew, 1 x Sztuka (45.0 g)
Pietruszka (korzeń), 1 x Sztuka (80.0 g)

Zjedz 1 z 2 porcji



Przepis na 2 porcje

Przepis został podany wyżej.

Kolacja

Kcal: 111 W: 16.0 B: 6.9 T: 3.5

Zupa krem warzywna

Marchew, 2 x Sztuka (90.0 g)
Cukinia, 1 x Porcja (300.0 g)
Oliwa z oliwek, 1 x łyżeczka (5.0 g)
Bulion warzywny, 2 x Szklanka (480.0 g)
Soczewica, 1 x łyżka (15.0 g)

Zjedz 1 z 2 porcji



Przepis na 2 porcje

Warzywa drobno pokrój i podsmaż na oliwie. Zalej bulionem i dodaj opłukaną soczewicę i gotuj około 15 minut (aż będą miękkie). Zblenduj na koniec.

Kcal: 111 W: 16.0 B: 6.9 T: 3.5

Zupa krem warzywna

Marchew, 2 x Sztuka (90.0 g)
Cukinia, 1 x Porcja (300.0 g)
Oliwa z oliwek, 1 x łyżeczka (5.0 g)
Bulion warzywny, 2 x Szklanka (480.0 g)
Soczewica, 1 x łyżka (15.0 g)

Zjedz 1 z 2 porcji



Przepis na 2 porcje

Przepis został podany wyżej.

Kcal: 161 W: 10.6 B: 8.8 T: 10.1

Jajko sadzone z fasolką szparagową

Jajko, 1 x Sztuka (50.0 g)

Koperek, 1 x Łyżeczka (5.0 g)

Fasolka szparagowa żółta mrożona, 1 x Szklanka (130.0 g)

Oliwa z oliwek, 1 x Łyżeczka (5.0 g)

Przepis

Na patelni, na lekko rozgrzanej oliwie, usmaż jajko w formie sadzonego. Dopraw solą i pieprzem. Ugotowaną wcześniej fasolkę posyp posiekanym koperkiem.

Kcal: 150 W: 6.3 B: 18.6 T: 6.3

Lekka sałatka z tuńczykiem

Tuńczyk w wodzie (konserwowy), 0.5 x Opakowanie (85.0 g)

Sól, 0.3 x Łyżeczka (1.5 g)

Pieprz czarny, 0.3 x Łyżeczka (1.0 g)

Sałata masłowa, 1 x Garść (30.0 g)

Ogórek kiszony, 1 x Sztuka (60.0 g)

Pomidor, 0.5 x Sztuka (85.0 g)

Oliwa z oliwek, 1 x Łyżeczka (5.0 g)

Sok z cytryny, 1 x Łyżeczka (3.0 g)

Musztarda, 0.5 x Łyżeczka (5.0 g)

Przepis

Warzywa pokrój i dodaj odsączonego tuńczyka. Wymieszaj oliwę z sokiem z cytryny, musztardą i przyprawami. Polej sałatkę.