

DIETA PRZED OPERACJĄ BARIATRYCZNĄ



CENTRUM CHIRURGICZNEGO
LECZENIA OTYŁOŚCI
SP. Z O.O. MSWiA GDAŃSK

OPRACOWAŁA
DIETETYK KLINICZNY, PSYCHODIETETYK
MGR BEATA OSSOWSKA-DOROSZ

PO CO MAM SIĘ PRZYGOTOWYWAĆ DO OPERACJI?

*Nikt nie mówił, że
będzie łatwo, ale
obietuję... będzie warto!*



Operacja bariatryczna jest obecnie najskuteczniejszą metodą odchudzania.

Wpływa ona na uczucie sytości i głodu, układ hormonalny a także na wchłanianie składników. Żeby jednak jak najlepiej wesprzeć zdrowie i proces redukcji masy ciała ważne jest aby przez cały czas utrzymywać zdrową i zbilansowaną dietę.

Okres przygotowania jest po to, abyś miała czas na wyrobienie sobie prawidłowych nawyków przed operacją. Wykorzystaj więc ten czas na naukę komponowania posiłków, odpowiedniego przerzuwania pokarmu, czy wypijania odpowiedniej ilości płynów

Współpraca z zespołem interdyscyplinarnym przed zabiegiem ma na celu przygotowanie Ciebie na ewentualne trudności. Wykorzystaj więc ten czas na naukę nowych nawyków, które później zaprocentują!

To warto opanować przed zabiegiem



Naucz się powoli i dokładnie przerzuwać każdy kęs. Jedz bez telefonu i telewizji w tle



Bądź uważny na sygnały sytości, kiedy poczujesz że Twój żołądek jest pełen, przestań jeść



Naucz się komponować posiłki, tak aby były pełnowartościowe, bogate w białko i sycące



Wprowadź do swojej codzienności aktywność fizyczną. Znajdź swoją ulubioną formę



Zadbaj o odpowiednie nawodnienie. Wyrób sobie nawyk picia wody

NAJCZĘŚCIEJ ZADAWANE PYTANIA

Ile muszę schudnąć, aby zostać zakwalifikowanym do zabiegu

Aby zostać zakwalifikowanym do zabiegu operacji bariatrycznej musisz schudnąć 10% masy ciała. Jeżeli więc Twoja najwyższa waga wynosi np. 150 kg, powinieneś schudnąć 15 kg.

Ile mam czasu na osiągnięcie zadanego celu

To, w jakim czasie osiągniesz cel nie wpływa na fakt, czy zostaniesz zakwalifikowany do operacji. Jednakże, najlepiej jest osiągnąć ten cel w ciągu 3 miesięcy, po tym czasie Twoja motywacja może być niższa, a Ty możesz czuć się zmęczony dietą



Nigdy nie rezygnuj z celu tylko dlatego, że osiągnięcie go wymaga długiego czasu. Czas i tak upłynie

***Na czym polega
odchudzanie
i czy rzeczywiście
wystarczyło
mniej jeść i więcej się
ruszać?***

Każdy z nas ma indywidualną całkowitą przemianę materii (CPM), czyli taką wartość kalorii które organizm zużywa na codzień. Tą wartość pomagają nam obliczyć ogólnodostępne w Internecie kalkulatory w oparciu o takie dane jak wiek, waga, wzrost, płeć oraz aktywność fizyczna. W momencie, kiedy nasze średnie spożycie kalorii wynosi tyle ile całkowita przemiana materii, nasza waga stoi w miejscu..

Aby zgubić około 1 kg tkanki tłuszczowej należy wytworzyć deficyt kaloryczny na poziomie 7000 kcal. Można to zrobić poprzez zwiększenie aktywności fizycznej jak i spożywanie mniejszej ilości kalorii niż całkowite zapotrzebowanie.

***Skoro definicja
odchudzania
wygląda tak
prosto, to czemu
proste to nie
jest?***

„NIE CHUDNIESZ, BO NIE TRZYMASZ DEFICYTU”



Powodów dla których utrzymanie deficytu kalorycznego jest dla nas trudne może być wiele, a te pokazane na ilustracji to zaledwie kilka wybranych. Dochodzą do nich również zmiany metaboliczne, wzorce wyniesione z domu, temperament, system wsparcia, błędy edukacyjne związane z natłokiem informacji w TV czy social mediach itp...

Dlatego właśnie w Centrum Chirurgicznego Leczenia Otyłości jesteś pod kompleksową opieką zespołu interdyscyplinarnego składającego się z lekarza chirurga, dietetyka i psychologa (i w razie potrzeby psychiatry) aby pomóc Tobie przepracować powody, które uniemożliwiały Ci do tej pory utrzymanie deficytu kalorycznego.

Ile kalorii mam jeść, żeby schudnąć?

Na wizycie pomożemy Ci to ustalić! Możesz również skorzystać z ogólnodostępnych w Internecie kalkulatorów CPM (całkowitej przemiany materii), które na podstawie danych, takich jak wiek, waga, wzrost i rodzaj aktywności, pozwolą Ci określić Twoje zapotrzebowanie na energię. Od tej wartości odejmij 500-1000 kcal. To ile powinieneś odjąć kalorii zależy od daty terminy operacji.

Zbyt duża redukcja kalorii na starcie może spowodować nadmierny głód i chęć podjadania, jeżeli jednak masz mniej czasu na przygotowanie to odejmij około 1000 kcal. Obserwuj siebie i jeżeli czujesz, że na danej kaloryczności nie dasz rady być bez podjadania, to możesz ją chwilowo zwiększyć.




Wiele też zależy od tego ile masz czasu na przygotowanie do operacji.

Ile posiłków mam spożywać?

Jest to kwestia indywidualna. Optymalna ilość to 4-6 posiłków (w posiłki wliczamy również przekąski typu owoc, jogurt itp...).

Po operacji będziesz jadł często ale mało, więc warto przyzwyczajać się do większej ilości posiłków.

Liczenie kalorii

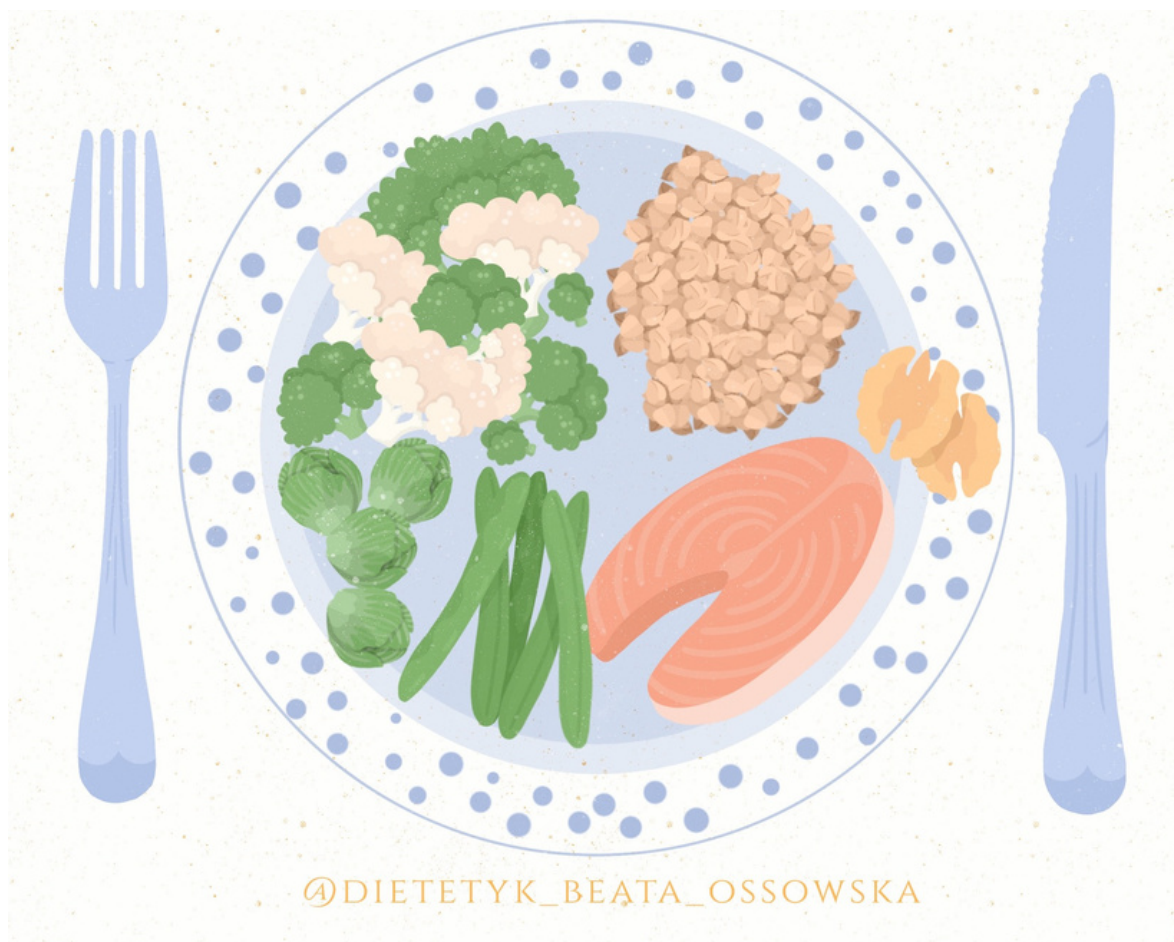
-  Użyj do tego aplikacji typu "Fitatu"
-  Zliczaj kalorie każdego spożytego kęsa, a także płynów
-  Staraj się ważyć produkty, lub odmierzać dokładnie miarami domowymi

Jak komponować swoje posiłki?

Dieta przed operacją bariatryczną powinna być pełnowartościowa, tak aby odżywić Twój organizm, zredukować masę ciała i pomóc Ci wyrobić prawidłowe nawyki żywieniowe. W tym okresie nie musisz stosować diety eliminacyjnej ale pracuj nad proporcjami poszczególnych składników.

Dodatkowo, dzięki temu, że wprowadzisz zbilansowaną dietę przed zabiegiem, będzie Ci łatwiej kontynuować ją po operacji, w okresie w którym będziesz mógł już wprowadzać stały pokarm.

Spójrz na poniższy talerz i postaraj się, aby właśnie tak wyglądały Twoje posiłki:



©DIETETYK_BEATA_OSSOWSKA

Jak komponować swoje posiłki?

- 1/2 talerza to warzywa. Mogą być w dowolnej formie, takie jakie lubisz najbardziej. Mogą być również mrożone lub w formie gotowych surówek. W daniach słodkich, możesz dodać około 100-150g owoców zamiast warzyw.
- 1/4 talerza niech zajmie źródło białka, najlepiej chudego (ryby, drób, jajka, strączki, tofu) lub okazjonalnie wieprzowina lub wołowina (nie częściej niż 1x w tygodniu). Częścią posiłku może być również nabiał, ale unikaj tych smakowych. Często owocowe jogurty lub inne desery mleczne mają zbliżoną ilość cukru do ciast czy innych słodczy

- Do posiłku dodaj około 5-10g tzw zdrowych kwasów tłuszczowych (oliwa, orzechy, awokado). Jeżeli używasz oleju lub oliwy do podsmażenia to nie musisz dodawać dodatkowej ilości tłuszczu do posiłku.
- Pozostałą część talerza niech zajmą węglowodany złożone. (gruboziarniste kaszę, razowe pieczywo, pełnoziarnisty makaron

Dodatkowo

- ✓ Używaj swoich ulubionych przypraw
- ✓ Zrezygnuj z takich dodatków jak śmietana , majonez czy ser
- ✓ Stosuj tę zasadę również w restauracji i na rodzinnych spotkaniach

Jak komponować swoje posiłki?

W tej formie komponuj każdy swój posiłek. Zapewni Ci to sytość na dłużej, a także odżywi Twój organizm w niezbędne składniki odżywcze. Włącz tą zasadę również w momencie kiedy jesteś w restauracji, na rodzinnym spotkaniu, wakacjach all in itp...

Zbliżona zasada z uwzględnieniem większej ilości białka będzie Ci również towarzyszyła w okresie po operacji, kiedy będziesz już mogła spożywać stałe pokarmy

Pamiętaj aby

- ✔ Każdy kęs przerzuwać powoli i uważnie
- ✔ Podczas jedzenia nie przeglądaj telefonu i wyłącz tv
- ✔ Pilnować sygnałów sytości. Jeżeli zauważysz, że Twój żołądek staje się pełen przestań jeść niezależnie od tego ile zostało na Twoim talerzu



A co z wodą?

Wypijanie odpowiedniej ilości wody to częsty problem pacjentów. Wraz z konsekwentnym niedostarczaniem odpowiedniej ilości płynów, sygnały z ośrodka pragnienia stają się słabsze. Na szczęście jest to sytuacja odwracalna.



Wraz z wypijaniem większej ilości płynów uczucie pragnienia powraca i będzie nam przypominało o sięgnięciu po wodę.

Odpowiednie nawodnienie organizmu jest niezbędne dla funkcjonowania wszystkich narządów ale również wielu procesów biochemicznych, w tym lipolizy (procesu utraty tkanki tłuszczowej).

Nasze zapotrzebowanie na płyny wynosi ok 35ml/1kg masy ciała. Najlepiej jakby większość z tego stanowiła woda.

Dozwolone są również herbaty (nie słodzone), lub wody smakowe (nie słodzone). Z diety wyeliminuj soki (zawierają dużo cukru, a ze względu na pasteryzację nie zawierają witamin), słodzone napoje gazowane, smakowe jogurty pitne

Pomocne

-  Możesz użyć aplikacji, która będzie Ci przypominała o piciu wody np. "Przypomnienia o piciu wody"
-  Zaopatrz się w butelki z filtrem, dzięki temu woda będzie zawsze pod ręką

Jakie ćwiczenia są najlepsze, żeby schudnąć?

Przed operacją nie rezygnuj z ćwiczeń. Wpływają one pozytywnie na regenerację po operacji, a także na kondycję i elastyczność skóry. Najlepsze w kontekście odchudzania będą... takie ćwiczenia, które będziesz wykonywał z chęcią i regularnie. Zastanów się więc, jaki rodzaj aktywności sprawi Ci przyjemność.

Minimalna wartość to 150 minut tygodniowo. Warto stopniowo zwiększać ich intensywność, zaczynając od tempa w którym trudność sprawi łożenie podczas ich wykonywania, przechodząc do tempa w którym trud będzie stanowiła rozmowa podczas ich wykonywania.

Ćwiczenia to nie tylko spalone kalorie w trakcie ich trwania



Zwiększone całkowite zapotrzebowanie na kalorie i przyspieszony metabolizm ze względu na wzrost masy mięśniowej



Pozytywne zmiany metaboliczne, takie jak zwiększony poziom serotoniny, lepsza insulinowrażliwość, zmniejszony poziom kortyzolu



Lepsze dotlenienie narządów, poprawa snu, poprawa libido

Co ze słodyczami?

Słodycze są jednym z najczęstszych problemów żywieniowych. To nic dziwnego, że je lubisz i masz na nie ochotę. Niestety, utrudniają, a czasem nawet uniemożliwiają one skuteczne odchudzanie. Zaczynij od zredukowania nawyku w dół o jedno oczko. Jeżeli do tej pory słodycze były w Twojej diecie codziennie, zredukuj ich częstotliwość spożycia na co drugi dzień.

Czemu taka redukcja jest ważna? Aby spalić 1kg tkanki tłuszczowej, należy wytworzyć 7000 kcal deficytu kalorycznego. Załóżmy, że każdego dnia spożywasz 1 kulkę popularnego kokosowego słodyczą, która zawiera 70 kcal

365 dni x 70 kcal = 25 550 kcal, w skali roku to dodatkowe 3,65 kg... a to tylko jedna kulka :)

Warto również przed sięgnięciem po coś słodkiego zadać sobie następujące pytania;

- Czy ja chce naprawdę zjeść coś słodkiego, czy może po prostu miałem długą przerwę między posiłkami i jestem głodny
- Czemu sięgam po to, czy ma to związek z jakimiś wydarzeniami (stresem, napięciem, smutkiem...). Jeżeli tak, to spróbuj znaleźć inną rzecz, nie związaną z jedzeniem, która sprawia Ci przyjemność
- Dana rzecz oddali mnie od mojego celu, czy napewno zjedzenie jej jest tego warte?
- Jak będę się czuł po zjedzeniu tego
- Co zyskam jedząc a co rezygnując ze zjedzenia

Co z alkoholem?


Alkohol nie jest wskazanym elementem diety, zarówno przed jak i po operacji. Jest on wysokokaloryczny (1g czystego alkoholu to 7 kcal), a także zwiększa ryzyko wystąpienia wielu nowotworów (m.in rak jelita grubego, raka jamy ustnej, gardła, przełyku, krtani, wątroby i piersi) .
Dodatkowo, alkohol silnie wpływa na wydzielanie greliny (hormonu głodu), co spowoduje spożycie dodatkowych kalorii

Czuje głód i jest mi ciężko przygotować się do operacji

Etap przygotowania do operacji może być trudny, jednak pamiętaj o kilku ważnych zasadach:

- Masz swój jasno wyznaczony cel i wiesz do czego dążysz. Termin Twojej operacji jest coraz bliżej

- Usiądź i spisz 10 rzeczy, które będziesz mogła zrobić jak już schudniesz a które do tej pory były dla Ciebie problemem. Trzymaj tą listę na wierzchu i wracaj do niej jak tylko najdzie Cię wątpliwość
- Znajdź sobie zajęcie, staraj się nie myśleć o tym, że jesteś głodna
- Poproś swoje otoczenie o wsparcie, niech w domu nie będzie produktów, które są dla Ciebie problematyczne
- Możesz przegryzać warzywa w przerwach między posiłkami

A woman in athletic wear is shown in profile, drinking from a teal water bottle. She is standing next to a red bicycle on a sandy beach. The background is a clear blue sky and a distant horizon. A white text box is overlaid on the image, containing a quote in Polish.

*Każdy mały progres
każdego dnia to duży
rezultat na koniec
roku!*