

DIETA PO OPERACJI BARIATRYCZNEJ



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

OPRACOWAŁY

DIETETYK KLINICZNY, PSYCHODIETETYK
MGR BEATA OSSOWSKA-DOROSZ

DIETETYK KLINICZNY
MGR AGATA SYNOWIECKA



Cześć!

Bardzo nam miło, że postanowiłeś/-aś pobrać nasz poradnik dla pacjentów po operacji bariatrycznej

W naszym Centrum Chirurgicznego Leczenia Otyłości MSWiA Gdańsk kładziemy nacisk na to, aby pacjenci czuli się przez nas zaopiekowani zarówno przed jak i po operacji. Mam nadzieję, że ten poradnik pozwoli Ci poczuć się pewniej w pierwszych dniach po operacji.

Pamiętaj, że przedstawione tutaj porady dotyczą ogółu pacjentów. Jeżeli czujesz, że Twój organizm reaguje inaczej to nie bój się go słuchać, a w razie wątpliwości skontaktuj się z nami.

Do zobaczenia na konsultacjach!

mgr Beata Ossowska-Dorosz
@dietetykbeataossowska

SPIS TREŚCI

(Menu jest klikalne, po kliknięciu w odpowiedni tytuł zostaniesz przeniesiony do wybranej sekcji)

01

Podstawowe
informacje

02

Białko

03

Talerz
bariatryczny

04

Suplementacja

05

Najczęstsze
dolegliwości

06

Jadłospis dieta
papkowata

07

Jadłospis
rozszerzający do
konsystencji stałej

08

Najczęstsze błędy

09

Najczęściej
zadawane pytania

10

Kontakt

A top-down view of a white bowl with a gold rim, filled with a salad of green lettuce, red cherry tomatoes, and golden-brown croutons. A white dressing is drizzled over the salad. The bowl is set against a light blue background with a green cloth visible on the left side.

PODSTAWOWE INFORMACJE

Sprawdź jak powinien wyglądać
dieta po operacji bariatrycznej

JAK WYGLĄDA DIETA PO OPERACJI BARIATRYCZNEJ?

NIKT NIE MÓWIŁ, ŻE
BĘDZIE ŁATWO, ALE
OBIECUJĘ... BĘDZIE
WARTO!



Prawidłowa dieta po operacji bariatrycznej ma na celu zarówno przygotowanie Twojego przewodu pokarmowego do nowych warunków pracy, dostarczenie odpowiedniej ilości białka i pozostałych składników odżywczych jak i naukę prawidłowych nawyków żywieniowych,

które wspomogą regularny i stabilny spadek masy ciała.

Niniejszy poradnik pomoże Ci zrozumieć jak powinien wyglądać Twój sposób odżywiania i odpowie na najczęstsze pytania i wątpliwości.

dośća "0"	Jest to dzień operacji, wtedy nic nie jesz ani nic nie pijesz
dośća 1	W ten dzień pijesz tylko wodę o pokojowej temperaturze, mały łyk co około 15 minut
2-5 dośća Dieta płynna i półpłynna	<p>W skład diety płynnej wchodzą: ONS (np. Nutridrink Protein, Fresubin Protein ... do zakupienia w aptece), kisiel, rzadki jogurt naturalny, bulion na piersi z kurczaka (sam płyn, temp pokojowa). Stosuj je naprzemiennie w ciągu dnia</p> <p>Pamiętaj o prawidłowym nawodnieniu organizmu, w zależności od indywidualnej tolerancji postaraj się wypijać 1 l wody. Pij małymi łykami i w przerwach między posiłkami (nie pij do posiłku).</p> <p>Objętość posiłku w tym okresie to około 50 ml. Posiłki spożywamy co około 1-2 godzinę</p>
6-21 dośća Dieta papkowana i rozdrobniona	<p>Spożywaj miękkie lub zmiksowane potrawy/produkty takie jak serki, twarożki, potrawy na bazie gotowanych jaj, posiłki z gotowanym chudym mięsem / rybami z dodatkiem gotowanych warzyw, zupy krem...</p> <p>Posiłki gotuj w postaci lekkostrawnej (gotowane, duszone, pieczone) z minimalnym dodatkiem tłuszczu</p> <p>Dbaj o prawidłowe nawodnienie. Wypijanie około 6 szklanek wody, nie spożywamy bezpośrednio przed i po posiłku.</p> <p>Objętość posiłku w tym okresie to około 80-100 ml lub gram. Posiłki spożywamy co około 2-3 godziny (zwracając uwagę na sygnały głodu i sytości)</p> <p>Na tym etapie rozpocznij suplementację odżywki białkowej (30g na dobę)</p>

Od 3 tygodnia do... zawsze stopniowe rozszerzanie diety do stałej konsystencji

Wszystkie produkty, które były spożywane w etapie 3. ale już w postaci stałej, nie zmiksowanej. Następnie stopniowe rozszerzanie diety o kolejne produkty.

Dieta łatwostrawna z wykorzystaniem potraw gotowanych, pieczonych w folii /pergaminie. Unikamy produktów i potraw ciężkostrawnych, tłustych, mocno przyprawionych.

Warzywa i owoce spożywamy na początku gotowane, dojrzałe, bez skórek i pestek, stopniowo rozszerzając dietę o produkty surowe.

Produkty zbożowe początkowo stosujemy lekkostrawne, takie jak jasne pieczywo, makarony, stopniowo przechodząc do produktów pełnoziarnistych.

W każdym posiłku należy zadbać o podaż białka lekkostrawnego.

Posiłki należy spożywać w spokojnej atmosferze, bez pośpiechu. Każdy kęs pokarmu powinien zostać przetruty 30-40 razy. Na czas posiłku odkładamy telefon, wyłączamy telewizor i jemy zwracając uwagę na sygnały sytości

Nawodnienie organizmu - staramy się wypijać przynajmniej 1.5 - 2 l płynów w postaci wody niegazowanej, herbat ziołowych, napojów niegazowanych i niesłodzonych. Wodę wypijamy małymi łykami, wciąż nie łączymy z posiłkiem). **Kawa i herbata dozwolona jest słaba i w niewielkiej ilości.**

Objętość posiłku w tym okresie będzie się zwiększać, aż do osiągnięcia około 150-250 ml lub gram. Posiłki spożywamy co około 3 godziny (zwracając uwagę na sygnały głodu i sytości)

Na tym etapie rozpocznij już suplementacje witamin i minerałów.

Twoja docelowa dieta powinna być zdrowa i zbilansowana. Staraj się w swojej codziennej diecie unikać produktów tłustych, słodczy, ostrych przypraw i gazowanych napojów

NA TO UWAGA!

Twój żołądek potrzebuje czasu i “świętego spokoju”, żeby się prawidłowo wygoić. W związku z tym:

- Przez ok 2 tygodnie nie pij kawy ani mocnej herbaty, ze względu na drażniące właściwości kofeiny. Możesz spożywać np. bezkofeinową kawę Inkę (o temp pokojowej)
- Przez ok 2 tygodnie wszystkie płyny i dania spożywaj w temperaturze pokojowej
- Przez ok 4 tygodnie spożywaj dania w formie lekkostrawnej, z minimalną ilością tłuszczu (zwiększa on wydzielanie kwasu solnego, który utrudnia gojenie się zespolenia)
- Przez ok 4 tygodnie uważaj na produkty wzdymające, takie jak cebula, czosnek, brokuł, kalafior, strączki, czereśnie, śliwki itp
- Przez ok 4 tygodnie uważaj na produkty zawierające znaczne ilości barwników i konserwantów, będą one podrażniały błonę śluzową i utrudniały gojenie się zespolenia. Niech Twoje pokarmy i płyny będą jak najbardziej naturalne!
- Pamiętaj, że po operacji bariatrycznej nie możesz spożywać ostrych przypraw i gazowanych napojów
- Pamiętaj, aby po operacji bariatrycznej nie pić w trakcie jedzenia. Zachowaj odstęp około 15-30 minutowy zarówno przed jak i po posiłku
- Pamiętaj o dokładnym przeżuwaniu potraw. Niedostatecznie rozdrobniony pokarm może powodować uczucie “zatkania”, mdłości, uczucie “ciężkości” lub wymioty.

BIAŁKO

Spożycie odpowiedniej ilości pełnowartościowego białka jest jednym z najistotniejszych elementów diety po operacji bariatrycznej. **Zbyt niska podaż białka będzie powodowała gorsze gojenie, wypadanie włosów, zaburzenia hormonalne i częstsze przestoje masy ciała!**

TO ZAPAMIĘTAJ



Najlepsze źródła pełnowartościowego i łatwo wchłanialnego białka to: drób, jajka, chude ryby, nabiał. Możesz również do swojej diety włączyć strączki lub roślinne zamienniki mięsa.



Staraj się ograniczać w diecie wieprzowinę i wołowinę. Nie powinny one stanowić podstawowego źródła spożycia białka



W przypadku niedostatecznego spożycia białka z diety, możesz suplementować się odżywkami białkowymi



Spożycie białka możesz kontrolować za pomocą przedstawionych tabel, lub liczyć za pomocą ogólnodostępnych aplikacji do liczenia kalorii (np. Fitatu)



Minimalne spożycie białka powinno wynosić **60g** (optymalnie 100-120g) na dobę

BIAŁKO

jajko - 13 g / 100 g produktu
białko jaja kurzego - 11 g / 100 g produktu
skyr - 12 g / 100 g produktu
serek wiejski wysokobiałkowy - 14 g / 100 g produktu
twaróg chudy - 19 g / 100 g produktu
pierś z kurczaka - ok. 21 g / 100 g produktu
wołowina - 22 g / 100 g produktu
cielęcina - 20 g / 100 g produktu
pierś z indyka - 19 g / 100 g produktu
szynka wołowa gotowana - 20 g / 100 g produktu
halibut - 20 g / 100 g produktu
sandacz - 19 g / 100 g produktu
pstrąg - 19 g / 100 g produktu
dorsz - 17 g / 100 g produktu
szczupak - 18 g / 100 g produktu
tuńczyk w wodzie - 21 g / 100 g produktu
łosoś - 20 g / 100 g produktu
śledź - 16 g / 100 g produktu
karp - 18 g / 100 g produktu
makrela świeża - 18 g / 100 g produktu
sardynka świeża - 20 g / 100 g produktu
fasola biała suche nasiona - 21 g / 100 g produktu
groch nasiona suche - 23 g / 100 g produktu
soczewica czerwona nasiona suche - 25 g / 100 g produktu
soja nasiona suche - 34 g / 100 g produktu
tofu - 12 g / 100 g produktu
kasza gryczana - 12 g / 100 g produktu
kasza jaglana - 10 g / 100 g produktu
otręby pszenne - 16 g / 100 g produktu
płatki owsiane - 12 g / 100 g produktu

opcja 1.	opcja 2.	opcja 3.
jogurt grecki 150 g - 175 kcal - 5.7 g białka - 13.5 g tłuszczu	jogurt naturalny 150 g - 90 kcal - 6.5 g białka - 3 g tłuszczu	Skyr 150 g - 96 kcal - 18 g białka - 0 g tłuszczu
serek wiejski naturalny 200 g - 194 kcal - 22 g białka - 10 g tłuszczu	serek wiejski wysokobiałkowy 200 g - 185 kcal - 28 g białka - 6 g tłuszczu	
kefir naturalny szklanka 240 ml - 122 kcal - 8.6 g białka - 4.3 g tłuszczu	maślanka naturalna szklanka 240 ml - 108 kcal - 8.2 g białka - 3.6 g tłuszczu	

Wymienniki produktów białkowych ok. 100 kcal	Wymienniki produktów węglowodanowych ok. 100 kcal
<p>100 g kurczaka / indyka / cielęciny / chudej wołowiny / chudej wędliny</p> <p>90 g dziczyzny</p> <p>140 g fileta z mintaja / dorsza / soli / sandacza / flądry / morskuszka / tuńczyka w sosie własnym</p> <p>60 g łososia wędzonego / makreli</p> <p>100 g krewetek / kalmarów / homara</p> <p>1.5 sztuki jajka</p> <p>100 g twarogu chudego</p> <p>85 g cieciorzki z puszki / 120 g fasolki czerwonej z puszki / 100 g fasolki cannelloni z puszki / 30 g suchych ziaren ciecierzycy / 40 g ziaren białej fasoli / 60 g zielonej soczewicy ugotowanej / 30 g suchych ziaren soczewicy zielonej</p> <p>40 g tofu naturalnego</p>	<p>55 g chleba pełnoziarnistego / 55 g chleba razowego / 30 g sucharków / 40 g pieczywa graham / 30 g pieczywa chrupkiego</p> <p>30 g płatków owsianych / musli</p> <p>30 g suchego ryżu brązowego / 30 g suchej kaszy jaglanej / 30 g suchej kaszy gryczanej / 30 g suchego makaronu razowego / 30 g suchego makaronu sojowego / 30 g suchego makaronu bezglutenowego</p>

A top-down view of a white bowl with a gold rim, filled with a salad of green lettuce, red cherry tomatoes, and golden-brown croutons. A white dressing is drizzled over the salad. The bowl is set against a light blue background with a green cloth visible on the left side.

TALERZ BARIATRYCZNY

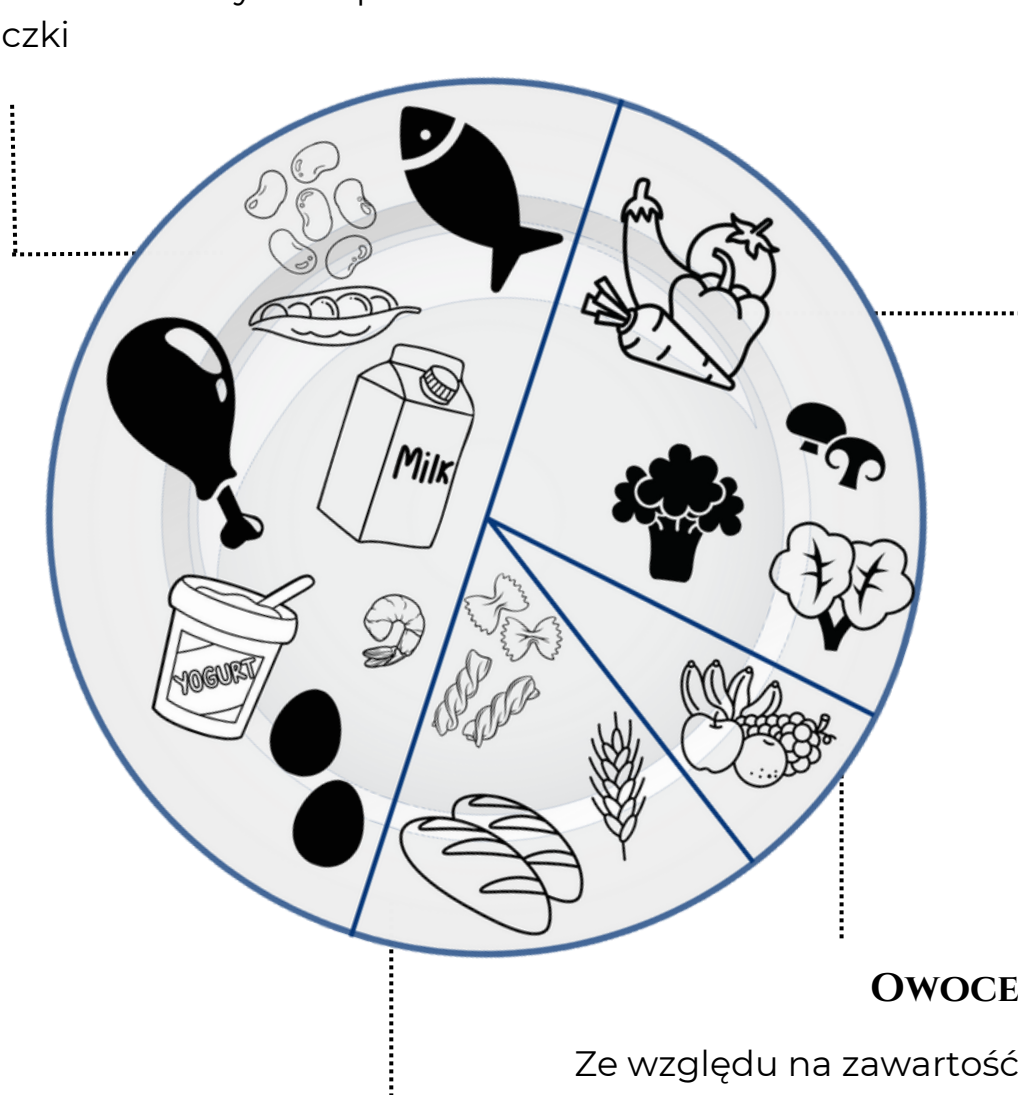
Sprawdź jak powinien wyglądać
Twój talerz po operacji (na etapie docelowym)

BIAŁKO

Powinno stanowić około 1/2 talerza. Staramy się wybierać głównie drób, chude ryby, chudy nabiał, jajka i w docelowym etapie strączki

WARZYWA

Powinno stanowić więcej niż 1/4 talerza. Wybierz swoje ulubione!



WĘGLOWODANY ZŁOŻONE

Mniej niż 1/4 talerza mogą stanowić węglowodany złożone (razowe pieczywo, kaszę gruboziarniste, makaron razowy, płatki owsiane

OWOCE

Ze względu na zawartość cukru, staraj się nie przekraczać 150g owoców o niskim indeksie glikemicznym na dobę

**Kwasy tłuszczowe* również powinny znajdować się w zdrowej i zbilansowanej diecie. Do posiłku możesz dodać około 5g oliwy, olejów tłoczonych na zimno, orzechów.



SUPLEMENTACJA

Sprawdź jaka suplementacja Cię obowiązuje po operacji

SUPLEMENTACJA PO OPERACJI BARIATRYCZNEJ



W związku z tym, że po operacji bariatrycznej spożycie kalorii wraz z makro- i mikroskładnikami jest ograniczone, konieczne jest stosowanie suplementacji. Poniżej przedstawiamy Ci najczęściej stosowane i polecane produkty, ale wybór produktów należy do Ciebie.

Suplementacje stosujemy tak długo, aż będziemy w stanie dostarczyć sobie niezbędnych składników z diety (dzieje się to przy spożywaniu około 1200 kcal z odpowiednio zbilansowanej diety). Spożycie poszczególnych składników możesz sprawdzić za pomocą popularnych aplikacji, typu Fitatu)

MEDYCZNE PREPARATY BIAŁKOWE

Medyczne preparaty białkowe powinny stanowić pierwszy wybór suplementacji, ze względu na ich wchłanianie, profil aminokwasów i lepszą kontrolę składu. Są to m.in. Nutramil, WLS Protein, Nutridrink protein, recomed

ODŻYWKI BIAŁKOWE

Jeżeli masz trudności ze spożyciem medycznych preparatów białkowych, możesz wspomóc się popularnym odżywkami białkowymi dla sportowców.

Zawsze warto czytać skład. Smakowe odżywki mogą zawierać cukier, który będzie powodował ochotę na podjadanie lub słodziki, które w większych ilościach mogą powodować wzdęcia. Największą ilość przyswajalnego białka w porcji zawierają hydrolizaty białka serwatkowego (95-99%) a także izolaty (90-95%).

Odżywki białkowe stosuj tak długo, aż będziesz w stanie spożyć 100g białka z pożywienia! Nie rezygnuj z nich, jeżeli nie jesteś w stanie bez nich spożyć zalecanego poziomu białka!

WITAMINY

Po operacji obowiązuje również suplementacja witaminowa. Pierwszym wyborem powinny być suplementy dedykowane pacjentom bariatrycznym (jak np WLS firmy fit for me lub baricol). W przypadku gorszej tolerancji można spróbować stosować suplementy do kolacji, na noc bezpośrednio przed spaniem lub dołączając do diety herbatę imbirową. Możesz również zrobić tygodniową przerwę i następnie spróbować do nich wrócić.

Suplementy dla kobiet w ciąży zawierają zdecydowanie mniejszą ilość witamin i minerałów niż potrzebujesz! Jeżeli więc nie tolerujesz zalecanej suplementacji, skontaktuj się z dietetykiem lub lekarzem.

To jak powinna wyglądać suplementacja długofalowo zależy od metody operacji, zbilansowania diety a także od indywidualnych cech. Ze względu na zmniejszenie powierzchni wchłaniającej witaminy i minerały, a także zmniejszenie powierzchni wydzielania kwasu solnego potrzebna jest długofalowa suplementacja szczególnie witamin z grupy B, żelaza, magnezu a także witaminy D3.



NAJCZĘSTSZE DOLEGLIWOŚCI

Sprawdź nasze porady na najczęściej spotykane
dolegliwości po operacji

ZESPÓŁ POPOSIŁKOWY



Inaczej Dumping Syndrom, jest to zespół objawów związanych ze spadkiem glukozy, które pojawiają się w ciągu około 30-60 minut po posiłku. Najczęściej obejmują one zawroty głowy, uczucie gorąca, poty, biegunkę, przyspieszona akcja serca, wymioty

JAK SOBIE PORADZIĆ?



Ogranicz spożycie cukrów prostych, swoje posiłki komponuj na bazie węglowodanów złożonych. Wyeliminuj słodkie napoje (w tym również soki)



Komponuj swoje posiłki zgodnie z zasadą talerza



Spożywaj mniejsze posiłki ale częściej. Pamiętaj o powolnym i dokładnym przeżuwaniu



Płyny spożywaj nie wcześniej niż 15 minut po posiłku

ZAPARCIA



Problem z oddawaniem stolca jest jednym z objawów, które mogą pojawiać się po operacji (częściej dotyczy pacjentów po mankietowej resekcji niż po gastric by-pass)

JAK SOBIE PORADZIĆ?



Zadbaj o nawodnienie. Wodę spożywaj małymi łykami przez cały dzień (w przypadku posiłku, wodę pijemy na 15 minut przed i 15 minut po)



Jeżeli jesteś już na etapie rozszerzania diety o produkty stałe, to włącz do diety źródła błonnika (płatki owsiane, kaszę, makaron pełnoziarnisty itp...)



Możesz skonsultować z lekarzem zastosowanie błonnika medycznego



Zadbaj o ruch, może być np. w formie spacerów. Poprawia on perystaltykę układu pokarmowego.

BIEGUNKA



Problem z oddawaniem stolca jest jednym z objawów, które mogą pojawiać się po operacji (częściej dotyczy pacjentów po gastric by-pass niż po mankietowej resekcji)

JAK SOBIE PORADZIĆ?



Sprawdź czy w Twojej diecie nie ma zbyt dużej ilości cukrów prostych (soki, owoce, słodyczne, słodkie napoje)



Włącz do diety produkty zapierające, takie jak kleik ryżowy, mało dojrzałe banany czy prażone jabłka



Spróbuj zamienić nabiał zwykły na produkty bezlaktozowe



Zadbaj o spokój i wprowadź techniki relaksacji

REFLUKS



Refluks jest częstym objawem po operacji (zwłaszcza mankietowej resekcji żołądka). Najczęściej ustaje samoistnie po kilku/kilkunastu tygodniach ale warto ten proces wspomóc

JAK SOBIE PORADZIĆ?



Po posiłku pilnuj postawy pionowej (przez około 30 minut)



Unikaj potraw wzmagających wydzielanie kwasu żołądkowego i obniżających czynność zwieracza, takich jak: pomidory, cebula, czosnek, kofeina, kakao czy ostre przyprawy



Wodę pij 15 minut przed lub 15 minut po posiłku (nie razem z posiłkiem)



Zadbaj o ruch, może być np. w formie spacerów. Poprawia on perystaltykę układu pokarmowego.

WYPADANIE WŁOSÓW



Wypadanie włosów może się pojawiać w okresie od 3-6 miesięcy od operacji. Może być związane z niedostatecznym spożyciem białka, żelaza czy poszczególnych witamin. Jest to stan w pełni odwracalny.

JAK SOBIE PORADZIĆ?



Skonsultuj się z lekarzem i wykonaj badania laboratoryjne (morfologia, żelazo, ferrytyna, albuminy, TSH...)



Upewnij się, że spożywasz odpowiednią ilość białka (optymalnie około 100-120g), a także zadbaj o odpowiednią podaż żelaza (dobrym źródłem jest mięso wołowe, możesz je włączyć 1x w tygodniu lub zastosować suplementację)



Możesz rozważyć włączenie do suplementacji dodatkowych preparatów cynku i biotyny



Skonsultuj swoją codzienną pielęgnację z trychologiem

OSŁABIENIE



To naturalne, że po operacji czujesz się osłabiony/-a jednakże stan ten nie powinien się przedłużać, ani pojawiać nagle po kilku miesiącach operacji

JAK SOBIE PORADZIĆ?



Skonsultuj się z lekarzem i wykonaj badania laboratoryjne (morfologia, żelazo, ferrytyna, albuminy, TSH...)



Jeżeli do tej pory tego nie robiłeś to zacznij prowadzić dzienniczek żywieniowy. Być może przyczyną osłabienia jest spożywanie zbyt niskiej ilości kalorii.



Zastanów się jak wygląda Twoja aktywność. Optymalna jest jak najbardziej wskazana, ale być może włączyłeś zbyt intensywne treningi



Zadbaj o odpowiednie nawodnienie (30-35ml/kg masy ciała)

ZATRZYMANIE MASY CIAŁA



Minęło kilka tygodni od operacji, a Twoja waga się zatrzymała? To częste zjawisko. Pamiętaj, że na masę ciała mają wpływ różne czynniki, takie jak hormony, spożycie soli czy stopień nawodnienia

JAK SOBIE PORADZIĆ?



Zwiększ ilość białka w diecie (jego niedobór będzie powodował zatrzymanie się wody w organizmie)



Zwróć uwagę na nawodnienie. Twoje zapotrzebowanie na płyny to 35ml/ kg. m c. Niskie spożycie płynów również powoduje zatrzymywanie się wody



Wprowadź więcej ruchu jeżeli masz już na to pozwolenie od chirurga



Zapisz ok 1-2 tygodnie swojego żywienia w aplikacji Fitatu i sprawdź ile spożywasz kalorii. W razie wątpliwości skontaktuj się z dietetykiem

A top-down view of a white bowl with a gold rim, filled with a salad of green lettuce, red tomato slices, and golden-brown croutons. A white dressing is drizzled over the salad. The bowl is set against a light blue background with a green cloth visible on the left side.

PRZYKŁADOWE POSIŁKI

Sprawdź naszą propozycję posiłków na czas pierwszych tygodni po operacji bariatrycznej



DIETA PAPKOWATA

Jest to dieta na okres od pierwszego do około trzeciego tygodnia po operacji

OGÓLNE ZAŁOŻENIA

Kaloryczność: 600 kcal

Białko: 60g

Objętość posiłku: 100 ml/100g

1) Podany jadłospis to przykład posiłków od których można rozpocząć rozszerzanie diety płynnej o mniej płynną konsystencję.

2) Posiłki się powtarzają tak, aby nie trzeba było codziennie gotować nowych rzeczy

3) Są to przykładowe posiłki, możesz je wymieniać wedle swojego uznania, gotować więcej porcji, mrozić itp

4) Pamiętaj o piciu wody, pij ją między posiłkami (30 minut przed/30 minut po i pomiędzy) małymi łykami.

5) Posiłki jedz co 2-3 godziny

6) Możesz powtarzać swoje ulubione posiłki lub modyfikować ich skład

7) Pamiętaj aby w tym okresie wykluczyć: ostre przyprawy (w tym ocet i musztardę), wzdymające produkty (cebula, czosnek, warzywa kapustne, gruszki, czereśnie...), a także produkty zwiększające wydzielanie kw solnego (tłusty nabiał, majonez, kakao, pomidory, kofeina)

NAJCZĘŚCIEJ ZADAWANE PYTANIA

NIE DAM RADY ZJEŚĆ CAŁEJ PORCJI

Pamiętaj, że sygnały sytości są najważniejsze. Jeżeli czujesz pełność a na talerzu został jeszcze posiłek to skończ i ewentualnie zostaw na później. Nie dojadaj mimo poczucia sytości!

ROBIE SIĘ GŁODNA/-Y SZYBCIEJ/PÓŹNIEJ

Twoje sygnały głodu i sytości są najlepszym wyznacznikiem pory jedzenia. Możesz skrócić przerwy lub wydłużyć jeżeli czujesz taką potrzebę.

CZY MOGĘ DOPRAWIĆ DANIA PO SWOJEMU?

Oczywiście! Możesz stosować ulubione zioła. Unikaj jednak ostrych przypraw (pieprz, chilli, ocet, musztarda)

NAJCZĘŚCIEJ ZADAWANE PYTANIA

W JADŁOSPISIE JEST BULION WARZYWNY, JAKIEGO UŻYĆ?

Możesz ugotować swój własny bulion (400g warzyw na 1 litr wody) i zamrozić lub zawekować. Możesz również użyć bulionu gotowego, z jak najmniejszą ilością soli i konserwantów.

CZY MUSZĘ STOSOWAĆ DODATKOWO BIAŁKO?

W jadłospisie uwzględnione są już odżywki białkowe tak aby dostarczyć Ci odpowiednią na ten okres ilość białka (docelowo dążymy aby w diecie było 100-120g białka). Nie rezygnuj z nich, ale jeżeli nie odpowiadają Ci dania z odżywkami, to możesz je stosować między posiłkami.

JAK DŁUGO MAM STOSOWAĆ TĄ DIETĘ?

Dietę papkowatą stosujemy przez około 2 tygodnie, następnie zaczynamy rozszerzanie diety do stałej konsystencji (pamiętając o dokładnym gryzieniu)

Tydzień 1

Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek
Śniadanie				
Twarożek z cynamonem i prażonym jabłkiem	Jajecznicza	Jaglanka z dżemem bez cukru	Waniliowa kaszka manna	Twarożek bananowy
Przekąska				
Dyniowa zupa krem	Dyniowa zupa krem	Skyr mango	Waniliowa kaszka manna	Koktajl mango
Obiad				
pulpet drobiowy z puree z batatów i cukinii	pulpet drobiowy z puree z batatów i cukinii	Zupa krem z batata	Zupa krem z batata	Gulasz drobiowy rozdrobniony z puree ziemniaczanym
Przekąska				
Twarożek z cynamonem i prażonym jabłkiem	Serek wiejski	Skyr mango	Twarożek bananowy	Koktajl mango
Kolacja				
Serek wiejski	Twarożek z cynamonem i prażonym jabłkiem	Zupa krem z batata	Zupa krem z batata	Gulasz drobiowy rozdrobniony z puree ziemniaczanym
Przekąska				
Dyniowa zupa krem	Dyniowa zupa krem	Jajecznicza	Jogurt naturalny Białko serwatkowe (odżywka białkowa)	Koktajl mango
Kcal: 627 W: 39.8 / B: 65.5 T: 23.7	Kcal: 644 W: 32.8 / B: 61.4 T: 29.8	Kcal: 690 W: 60.1 / B: 66.8 T: 21.9	Kcal: 653 W: 70.3 / B: 67.2 T: 14.7	Kcal: 679 W: 47.1 / B: 92.1 T: 14.4

Legenda

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

Poniedziałek

Śniadanie

Kcal: 126 W: 7.7 B: 16.7 T: 3.4

Twarożek z cynamonem i prażonym jabłkiem

Jabłko, 0,5 x Sztuka (85 g)
Jogurt naturalny, 0,5 x Opakowanie (90 g)
Masło, 1 x Łyżeczka (5 g)
Cynamon, 0,5 x Łyżeczka (2 g)
Sok z cytryny, 0,25 x Łyżeczka (0,8 g)
Ser twarogowy chudy, 0,5 x Opakowanie (100 g)
Woda butelkowana, 1 x Łyżka (15 g)
Białko serwatkowe (odżywka białkowa), 1 x Miarka (35 g)

Zjedz 1 z 3 porcji

Przekąska

Kcal: 63 W: 4.1 B: 4.1 T: 3.6

Dyniowa zupa krem

Bulion warzywny, 1 x Szklanka (220 g)
Dyńa, 1 x Porcja (150 g)
Oliwa z oliwek, 1 x Łyżka (10 g)
Pierś z kurczaka, 1 x Porcja (50 g)
Papryka słodka w proszku, 0,25 x Łyżeczka (1 g)
Gałka muskatołowa mielona, 1 x Szczypta (0,3 g)
Jogurt naturalny, 4 x Łyżka (80 g)

Zjedz 1 z 4 porcji



Przepis na 3 porcje

Jabłko bez skórki drobno pokrój. Na patelni rozgrzej masło. Pokrojone jabłko wymieszaj z cynamonem i sokiem z cytryny (opcjonalnie). Smaż na patelni przez około 5-7 minut, co jakiś czas mieszając (do momentu aż jabłko będzie na tyle miękkie, żeby można je było rozgnieść widelcem). Twaróg wymieszaj z jogurtem, odżywką i zmiksowanym lub dobrze rozgniecionym widelcem jabłkiem.



Przepis na 4 porcje

Dyńie i pierś drobno pokrój. Do garnka wlej gotowy bulion (może być przygotowany wcześniej lub kupiony o dobrym składzie- np w stoiczkach knorr). Do garnka dodaj dyńie, kurczaka i przyprawy. Gotuj około 20 minut pod przykrywką (aż dynia będzie miękka). Zupę zblenduj razem z oliwą (możesz dodatkowo doprawić do smaku) i podawaj z łyżką jogurtu.

Komentarz

Zupa idealnie nadaje się do mrożenia, możesz więc przygotować większą porcję i zamrozić (np. w woreczkach strunowych IKEA).

Obiad

Kcal: 151 W: 12.8 B: 12.8 T: 5.4

pulpet drobiowy z puree z batatów i cukinii

Pierś z kurczaka, 1 x Porcja (80 g)
Jajko, 0,5 x Sztuka (25 g)
Jogurt naturalny, 1 x Łyżka (20 g)
Bulion warzywny, 1 x Szklanka (240 g)
Batat, 1 x Porcja (80 g)
Cukinia, 1 x Porcja (50 g)
Mąka pszenna tortowa typ 450, 1 x Łyżeczka (5 g)
Oliwa z oliwek, 1 x Łyżeczka (5 g)
Sól, 1 x Szczypta (0,3 g)
Majeranek suszony, 1 x Szczypta (0,3 g)
Papryka słodka w proszku, 0,25 x Łyżeczka (1 g)

Zjedz 1 z 2 porcji





Przepis na 2 porcje

Zmieloną pierś z kurczaka wymieszaj z przyprawami, mąką jajkiem i jogurtem i uformuj kulki (zamocz rękę w zimnej wodzie, żeby łatwiej było uformować) i ugotuj we wrzącym bulionie (około 15 minut). Warzywa obierz ze skórki, pokrój drobno i ugotuj do miękkości a następnie zblenduj z oliwą.



Komentarz

Pulpety zblenduj przed podaniem.

Aby wykorzystać całe jajko zrób od razu podwójną porcję i pozostałe pulpety zamroź.

Przekąska	Kcal: 126 W: 7.7 B: 16.7 T: 3.4
Twarożek z cynamonem i prażonym jabłkiem	 Przepis na 3 porcje Przepis został podany wyżej.
Zjedz 1 z 3 porcji	
Kolacja	Kcal: 98 W: 3.4 B: 11.1 T: 4.3
Produkty Serek wiejski, 0,5 x Opakowanie (100 g)	
Przekąska	Kcal: 63 W: 4.1 B: 4.1 T: 3.6
Dyniowa zupa krem	 Przepis na 4 porcje Przepis został podany wyżej.
Zjedz 1 z 4 porcji	
Suma dnia: Kcal: 627 W: 39.8g B: 65.5g T: 23.7g	

Wtorek

Śniadanie	Kcal: 143 W: 0.7 B: 12.6 T: 9.5
Jajecznica Jajko, 2 x Sztuka (100 g)	Przepis Jajka usmaż na patelni bez dodatku tłuszczu (możesz dodać ok 1 łyżeczkę wody). Dopraw solą wedle uznania.
Przekąska	Kcal: 63 W: 4.1 B: 4.1 T: 3.6
Dyniowa zupa krem	 Przepis na 4 porcje Przepis został podany wyżej.
Zjedz 1 z 4 porcji	
Obiad	Kcal: 151 W: 12.8 B: 12.8 T: 5.4
pulpet drobiowy z puree z batatów i cukinii	 Przepis na 2 porcje Przepis został podany wyżej.
Zjedz 1 z 2 porcji	
Przekąska	Kcal: 98 W: 3.4 B: 11.1 T: 4.3
Produkty Serek wiejski, 0,5 x Opakowanie (100 g)	

Kolacja

Kcal: 126 W: 7.7 B: 16.7 T: 3.4

Twarożek z cynamonem i prażonym jabłkiem



Przepis na 3 porcje

Przepis został podany wyżej.

Zjedz 1 z 3 porcji

Przekąska

Kcal: 63 W: 4.1 B: 4.1 T: 3.6

Dyniowa zupa krem



Przepis na 4 porcje

Przepis został podany wyżej.

Zjedz 1 z 4 porcji

Suma dnia: Kcal: 644 W: 32.8g B: 61.4g T: 29.8g

Środa

Śniadanie

Kcal: 155 W: 28.0 B: 11.2 T: 1.4

Jaglanka z dżemem bez cukru

Płatki jaglane, 2 x łyżka (20 g)

Mleko 0%, 1 x Porcja (50 g)

Dżem bez cukru, 1 x łyżeczka (15 g)

Białko serwatkowe (odżywka białkowa), 1 x łyżka (10 g)

Przepis

Zalej płatki jaglane gorącym mlekiem i przykryj talerzykiem na około 5-7 minut, następnie dodaj odżywkę i wymieszaj. Podawaj z dżemem 100% i (bez cukru!)

Komentarz

Mleko możesz podgrzać w małym garnku lub mikrofalą.

Przekąska

Kcal: 116 W: 8.8 B: 16.5 T: 1.8

Skyr mango

Skyr naturalny, 1 x Opakowanie (150 g)

Mango, 0,25 x Sztuka (70 g)

Białko serwatkowe (odżywka białkowa), 2 x łyżka (20 g)



Przepis na 2 porcje

Zblenduj skyr z kawałkiem dojrzałego mango i białkiem.

Zjedz 1 z 2 porcji

Obiad

Kcal: 80 W: 6.9 B: 5.0 T: 3.7

Zupa krem z batata

Batāt, 1 x Porcja (100 g)

Pierś z kurczaka, 1 x Porcja (60 g)

Oliwa z oliwek, 1 x łyżka (10 g)

Cukinia, 1 x Porcja (50 g)

Sól, 1 x Szczypta (0,3 g)

Gałka muszkatołowa mielona, 1 x Szczypta (0,3 g)

Koperek, 1 x łyżeczka (5 g)

Bulion warzywny, 0,75 x Szklanka (180 g)

Jogurt naturalny, 4 x łyżka (80 g)

Sok z cytryny, 0,5 x łyżeczka (1,5 g)



Przepis na 4 porcje

Warzywa obierz ze skórki i drobno pokrój wraz z kurczakiem. Zagotuj bulion i włóż do niego warzywa. Gotuj przez około 20 minut, a następnie dopraw i zblenduj. Zupę podawaj z jogurtem naturalnym.

Komentarz

Możesz przygotować od razu większą ilość zupy i zamrozić na później (np. w woreczkach strunowych Ikea)

Zjedz 1 z 4 porcji

Przekąska

Kcal: 116 W: 8.8 B: 16.5 T: 1.8

Skyr mango



Przepis na 2 porcje

Przepis został podany wyżej.

Zjedz 1 z 2 porcji

Kolacja

Kcal: 80 W: 6.9 B: 5.0 T: 3.7

Zupa krem z batata



Przepis na 4 porcje

Przepis został podany wyżej.

Zjedz 1 z 4 porcji

Przekąska

Kcal: 143 W: 0.7 B: 12.6 T: 9.5

Jajecznicza

Przepis

Jajko, 2 x Sztuka (100 g)

Jajka usmaż na patelni bez dodatku tłuszczu (możesz dodać ok 1 łyżeczkę wody). Dopraw solą wedle uznania.

Suma dnia: Kcal: 690 W: 60.1g B: 66.8g T: 21.9g

Śniadanie

Kcal: 127 W: 21.5 B: 11.3 T: 1.0

Waniliowa kaszka manna

Kasza manna, 2 x łyżka (24 g)

Mleko 0%, 0,75 x Szklanka (150 g)

Białko serwatkowe (odżywka białkowa), 2 x łyżka (20 g)

Dżem bez cukru, 2 x łyżeczka (30 g)



Przepis na 2 porcje

Do gotującego się mleka dodaj kaszę, białko serwatkowe o smaku waniliowym (lub innym preferowanym) i. Gotuj cały czas mieszając aż kasza "wypije" cały płyn.

Komentarz

Poczekaj aż kasza ostygnie to temperatury pokojowej.

Zjedz 1 z 2 porcji

Zamiast białka możesz użyć protifar (około 6 miarek) i ekstrakt waniliowy.

Przekąska

Kcal: 127 W: 21.5 B: 11.3 T: 1.0

Waniliowa kaszka manna



Przepis na 2 porcje

Przepis został podany wyżej.

Zjedz 1 z 2 porcji

Obiad

Kcal: 80 W: 6.9 B: 5.0 T: 3.7

Zupa krem z batata



Przepis na 4 porcje

Przepis został podany wyżej.

Zjedz 1 z 4 porcji

Przekąska

Kcal: 153 W: 9.4 B: 24.3 T: 2.2

Twarożek bananowy

Banan, 0,5 x Sztuka (50 g)

Jogurt naturalny, 2 x łyżka (40 g)

Ser twarogowy chudy, 0,5 x Opakowanie (100 g)

Białko serwatkowe (odżywka białkowa), 1 x Miarka (35 g)



Przepis na 2 porcje

Zblenduj ze sobą wszystkie składniki (możesz użyć smakowej odżywki białkowej, np waniliowej lub czekoladowej).

Zjedz 1 z 2 porcji

Kolacja

Kcal: 80 W: 6.9 B: 5.0 T: 3.7

Zupa krem z batata



Przepis na 4 porcje

Przepis został podany wyżej.

Zjedz 1 z 4 porcji

Przekąska

Kcal: 86 W: 4.1 B: 10.3 T: 3.1



Produkty

Jogurt naturalny, 0,5 x Opakowanie (75 g)

Białko serwatkowe (odżywka białkowa), 1 x łyżka (10 g)

Suma dnia: Kcal: 653 W: 70.3g B: 67.2g T: 14.7g

Piątek

Śniadanie	Kcal: 153 W: 9.4 B: 24.3 T: 2.2
<div>Twarożek bananowy</div> <div>Zjedz 1 z 2 porcji</div>	<div> Przepis na 2 porcje Przepis został podany wyżej.</div>
Przekąska	Kcal: 108 W: 7.9 B: 16.0 T: 1.6
<div>Koktajl mango</div> <div>Mango, 0,25 x Sztuka (70 g)</div> <div>Skyr naturalny, 1 x Opakowanie (150 g)</div> <div>Mleko 0%, 100 g</div> <div>Białko serwatkowe (odżywka białkowa), 1 x Miarka (35 g)</div> <div>Zjedz 1 z 3 porcji</div>	<div><div> Przepis na 3 porcje Zblenduj ze sobą wszystkie składniki.</div><div>Komentarz Możesz białko spożyć osobno (poza koktajlem).</div></div>
Obiad	Kcal: 101 W: 7.0 B: 9.9 T: 3.7
<div>Gulasz drobiowy rozdrobniony z puree ziemniaczanym</div> <div>Pierś z kurczaka, 1 x Porcja (80 g)</div> <div>Marchew, 0,5 x Sztuka (22,5 g)</div> <div>Olej rzepakowy, 1 x Łyżeczka (5 g)</div> <div>Bulion warzywny, 0,25 x Szklanka (60 g)</div> <div>Sól, 1 x Szczypta (0,3 g)</div> <div>Majeranek suszony, 0,25 x Łyżeczka (1 g)</div> <div>Koperek, 0,5 x Łyżeczka (2,5 g)</div> <div>Ziemniak, 1 x Sztuka (60 g)</div> <div>Zjedz 1 z 2 porcji</div>	<div><div> Przepis na 2 porcje Marchew obierz ze skórki i pokrój. Pierś z kurczaka pokrój na kawałki. Na mocno rozgrzaną patelnię wylej minimalną ilość oleju i podsmaż kurczaka cały czas mieszając przez około 2-3 minuty. Zalej bulionem warzywnym, dodaj warzywa i przyprawy i gotuj około 12 minut (zmniejsz ogień na średnią moc). Powstały gulasz zblenduj. Ziemniaka ugotuj i również zblenduj/utłucz.</div></div>
Przekąska	Kcal: 108 W: 7.9 B: 16.0 T: 1.6
<div>Koktajl mango</div> <div>Zjedz 1 z 3 porcji</div>	<div><div> Przepis na 3 porcje Przepis został podany wyżej.</div></div>

Kolacja

Kcal: 101 W: 7.0 B: 9.9 T: 3.7

Gulasz drobiowy rozdrobniony z puree ziemniaczanym



Przepis na 2 porcje

Przepis został podany wyżej.

Zjedz 1 z 2 porcji

Przekąska

Kcal: 108 W: 7.9 B: 16.0 T: 1.6

Koktajl mango



Przepis na 3 porcje

Przepis został podany wyżej.

Zjedz 1 z 3 porcji

Suma dnia: Kcal: 679 W: 47.1g B: 92.1g T: 14.4g



DIETA STAŁA

Jest to dieta na okres od trzeciego tygodnia po operacji

OGÓLNE ZAŁOŻENIA

Kaloryczność: 800 kcal

Białko: 60-70g

Objętość posiłku: 150 ml/150g

1) Podany jadłospis to przykład posiłków od których można rozpocząć rozszerzanie diety do stałej konsystencji. Docelowo dążymy do tego, żeby objętość posiłku wynosiła około 200-250g/ml w późniejszym etapie rozszerzania

2) Posiłki się powtarzają tak, aby nie trzeba było codziennie gotować nowych rzeczy

3) Są to przykładowe posiłki, możesz je wymieniać wedle swojego uznania, gotować więcej porcji, mrozić itp

4) Pamiętaj o piciu wody, pij ją między posiłkami (30 minut przed/30 minut po i pomiędzy) małymi łykami.

5) Posiłki jedz co 2-3 godziny

6) Możesz powtarzać swoje ulubione posiłki lub modyfikować ich skład

7) Pamiętaj aby w tym okresie wykluczyć: ostre przyprawy (w tym ocet i musztardę), wzdymające produkty (cebula, czosnek, warzywa kapustne, gruszki, czereśnie...), a także produkty zwiększające wydzielanie kw solnego (tłusty nabiał, majonez, kakao, pomidory, kofeina)

NAJCZĘŚCIEJ ZADAWANE PYTANIA

NIE DAM RADY ZJEŚĆ CAŁEJ PORCJI

Pamiętaj, że sygnały sytości są najważniejsze. Jeżeli czujesz pełność a na talerzu został jeszcze posiłek to skończ jedzenie i ewentualnie zostaw na później lub rozdziel sobie na dwa posiłki. Nie dojadaj mimo poczucia sytości!

ROBIE SIĘ GŁODNA/-Y SZYBCIEJ/PÓŹNIEJ

Twoje sygnały głodu i sytości są najlepszym wyznacznikiem pory jedzenia. Możesz skrócić przerwy lub wydłużyć jeżeli czujesz taką potrzebę.

CZY MOGĘ DOPRAWIĆ DANIA PO SWOJEMU?

Oczywiście! Możesz stosować ulubione zioła. Unikaj jednak ostrych przypraw (pieprz, chilli, ocet, musztarda)

NAJCZĘŚCIEJ ZADAWANE PYTANIA

CZY MUSZĘ STOSOWAĆ DODATKOWO BIAŁKO?

W jadłospisie uwzględnione są już odżywki białkowe tak aby dostarczyć Ci odpowiednią na ten okres ilość białka (docelowo dążymy aby w diecie było 100-120g białka). Nie rezygnuj z nich, ale jeżeli nie odpowiadają Ci dania z odżywkami, to możesz je stosować między posiłkami.

JAK DŁUGO MAM STOSOWAĆ TĄ DIETĘ?

Ten jadłospis przygotowany jest na pierwsze dni rozszerzania diety. Docelowo staramy się aby w diecie było więcej warzyw, strączków a także węglowodanów złożonych (takich jak pieczywo razowe, kasza gryczana, makaron razowy itp) a mniej owoców.

POSIŁKI SĄ DLA MNIE ZBYT SUCHE

Jeżeli masz problem z przełknięciem bardziej suchych posiłków, możesz do nich dodać jogurt naturalny lub ewentualnie popić małym łykiem wody

Tydzień 1

Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek
Śniadanie				
Kanapka z polędwicą	Kanapka z jajkiem	Owsianka z jabłkiem	Placki z serka wiejskiego	Placki z serka wiejskiego
II Śniadanie				
Koktajl bananowy	Serek wiejski	Jajka sadzone	Koktajl borówkowo-bananowy	Salatka jarzynowa
Obiad				
Dorsz pieczony z cukinią	Makaron z twarogiem	Greckie szaszłyki z sosem tzatziki	Greckie szaszłyki z sosem tzatziki	Udko z surówką z marchwii
Podwieczorek				
Koktajl bananowy	Skyr z dżemem 100%	Kanapki z dżemem i twarożkiem	Koktajl borówkowo-bananowy	Jogurt z borówkami
Kolacja				
Dorsz pieczony z cukinią	Zupa krem warzywna	Zupa krem warzywna	Rosół	Rosół
Przekąska				
Serek wiejski	Kanapka z polędwicą	Grzanka z pieczonym burakiem	Grzanka z pieczonym burakiem	Omlet z pomidorem
Kcal: 760 W: 64.5 / B: 82.0 T: 20.2	Kcal: 864 W: 77.7 / B: 76.3 T: 28.6	Kcal: 879 W: 97.1 / B: 59.3 T: 30.8	Kcal: 835 W: 91.6 / B: 60.1 T: 26.8	Kcal: 845 W: 67.8 / B: 70.6 T: 33.1

Legenda

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

Poniedziałek

Śniadanie

Kcal: 158 W: 15.3 B: 9.9 T: 6.3

Kanapka z polędwicą

Masło, 0,5 x Łyżeczka (2,5 g)

Polędwica sopocka, 3 x Plaster (36 g)

Chleb pszenny, 1 x Kromka (30 g)

Salata masłowa, 1 x Liść (5 g)



Przepis

Składniki ułóż na chlebie.

II Śniadanie

Kcal: 148 W: 15.6 B: 17.5 T: 2.1

Koktajl bananowy

Banan, 0,5 x Sztuka (60 g)

Maślanka (1,5% tłuszczu), 0,75 x Szklanka (180 g)

Płatki owsiane, 1 x Łyżka (10 g)

Białko serwatkowe (odżywka białkowa), 1 x Miarka (35 g)



Przepis na 2 porcje

Płatki owsiane zalej gorącą wodą i zostaw pod przykryciem przez około 5 minut a następnie odsącz i zblenduj razem wszystkie składniki.

Zjedz 1 z 2 porcji

Obiad

Kcal: 104 W: 7.3 B: 13.0 T: 2.7

Dorsz pieczony z cukinią

Sól, 1 x Szczypta (0,5 g)

Dorsz, 1 x Porcja (120 g)

Koperek, 1 x Łyżeczka (5 g)

Masło, 1 x Łyżeczka (5 g)

Cukinia, 1 x Porcja (100 g)

Ziemniak, 1 x Sztuka (60 g)

Mleko 0%, 1 x Łyżka (15 g)



Przepis na 2 porcje

Cukinię obierz i pokrój na kawałki. Nastaw piekarnik na 200 stopni. Przypraw fileta z obu stron i dodaj masło. Rybę piecz razem z cukinią w folii przez ok. 15 minut. Ziemniaka ugotuj i odcedź. Utłucz z mlekiem

Zjedz 1 z 2 porcji

Podwieczorek

Kcal: 148 W: 15.6 B: 17.5 T: 2.1

Koktajl bananowy

Zjedz 1 z 2 porcji



Przepis na 2 porcje

Przepis został podany wyżej.

Kolacja

Kcal: 104 W: 7.3 B: 13.0 T: 2.7

Dorsz pieczony z cukinią

Zjedz 1 z 2 porcji



Przepis na 2 porcje

Przepis został podany wyżej.

Przekąska

Kcal: 98 W: 3.4 B: 11.1 T: 4.3

Produkty

Serek wiejski, 0,5 x Opakowanie (100 g)

Suma dnia: Kcal: 760 W: 64.5g B: 82.0g T: 20.2g

Wtorek

Śniadanie Kcal: 171 W: 15.3 B: 9.0 T: 7.8

Kanapka z jajkiem

- Masło, 0,5 x Łyżeczka (2,5 g)
- Chleb pszenny, 1 x Kromka (30 g)
- Salata masłowa, 1 x Liść (5 g)
- Jajko, 1 x Sztuka (50 g)

Przepis

Jajko ugotuj na twardo (wstaw do zimnej wody i odmierz 7 minut od momentu zagotowania) a następnie pokrój w plastry. Składniki ułóż na chlebie.

II Śniadanie Kcal: 98 W: 3.4 B: 11.1 T: 4.3

Produkty

Serek wiejski, 0,5 x Opakowanie (100 g)

Obiad Kcal: 162 W: 24.5 B: 12.9 T: 1.3

Makaron z twarogiem

- Jogurt naturalny, 1 x Łyżka (20 g)
- Makaron, 25 g
- Ser twarogowy chudy, 45 g
- Miód, 0,5 x Łyżeczka (4 g)

Przepis

Ugotuj makaron i dodaj twaróg wymieszany z jogurtem i miodem.

Podwieczorek Kcal: 170 W: 14.6 B: 24.8 T: 2.8

Skyr z dżemem 100%

- Skyr naturalny, 1 x Opakowanie (150 g)
- Dżem bez cukru, 1 x Łyżeczka (15 g)
- Białko serwatkowe (odżywka białkowa), 1 x Łyżka (10 g)

Przepis

Wymieszaj skyr z odżywką i dżemem 100% (bez cukru).

Kolacja

Kcal: 105 W: 4.6 B: 8.6 T: 6.1

Zupa krem warzywna

Marchew, 1 x Sztuka (45 g)
Cukinia, 1 x Porcja (100 g)
Oliwa z oliwek, 1 x łyżka (10 g)
Bulion warzywny, 1 x Szklanka (200 g)
Pierś z kurczaka, 1 x Porcja (60 g)



Przepis na 2 porcje

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

Zjedz 1 z 2 porcji

Przekąska

Kcal: 158 W: 15.3 B: 9.9 T: 6.3

Kanapka z polędwicą

Masło, 0,5 x łyżeczka (2,5 g)
Polędwica sopočka, 3 x Plaster (36 g)
Chleb pszenny, 1 x Kromka (30 g)
Sałata masłowa, 1 x Liść (5 g)



Przepis

Składniki ułóż na chlebie.

Suma dnia: Kcal: 864 W: 77.7g B: 76.3g T: 28.6g

Środa

Śniadanie

Kcal: 164 W: 23.8 B: 13.5 T: 2.3

Owsianka z jabłkiem

Płatki owsiane, 2 x łyżka (20 g)
Mleko 0%, 0,5 x Szklanka (100 g)
Jabłko, 30 g
Cynamon, 1 x Szczypta (0,3 g)
Białko serwatkowe (odżywka białkowa), 1 x łyżka (10 g)

Przepis

Jabłko obierz ze skórki i drobno pokrój. W garnku podgrzej mleko, dodaj płatki owsiane, pokrojone jabłko. Gotuj co jakiś czas mieszając przez około 10 minut. Na koniec dodaj cynamon i odżywkę. Dokładnie wymieszaj

Komentarz

Poczekaj aż owsianka ostygnie do temperatury pokojowej.

II Śniadanie

Kcal: 174 W: 15.8 B: 9.1 T: 7.8

Jajka sadzone

Jajko, 1 x Sztuka (50 g)
Masło, 0,5 x łyżeczka (2,5 g)
Chleb pszenny, 1 x Kromka (30 g)
Ogórek świeży, 30 g
Sól, 1 x Szczypta (0,3 g)

Przepis

Rozpuść masło na rozgrzanej patelni. Zrób jajko sadzone. Podawaj z pieczywem i ogórkiem

Greckie szaszłyki z sosem tzatziki

Pierś z indyka, 1 x Porcja (120 g)
Ziemniak, 1 x Sztuka (60 g)
Ogórek świeży, 0,5 x Sztuka (70 g)
Jogurt naturalny, 2 x Łyżka (40 g)
Oliwa z oliwek, 1 x Łyżeczka (5 g)
Oliwa z oliwek, 1 x Łyżeczka (5 g)
Sól, 2 x Szczypta (0,6 g)
Papryka słodka w proszku, 1 x Łyżeczka (4 g)
Cynamon, 1 x Łyżeczka (4 g)
Rozmaryn suszony, 1 x Łyżeczka (5 g)
Pieprz czarny, 1 x Szczypta (0,3 g)
Mleko 0%, 1 x Łyżka (15 g)

Zjedz 1 z 2 porcji**Przepis na 2 porcje**

Ogórka obierz, zetrzyj i posól szczyptą soli. Po około 15 minutach odsącz i wymieszaj z jogurtem i oliwą.

Ziemniaka ugotuj w wodzie i utłucz z łyżką mleka

Pierś z indyka pokrój w kostkę. Wymieszaj z oliwą (1 łyżeczka) i przyprawami. Piecz w nagrzanym do 180 stopni piekarniku przez około 15 minut (możesz nadziać na patyk szaszłykowy lub piec osobno w małym naczyniu żaroodpornym).

Mięso podawaj z ziemniakiem i sosem tzatziki.

Podwieczorek

Kcal: 148 W: 23.9 B: 8.7 T: 3.2

Kanapki z dżemem i twarogiem

Masło, 0,5 x Łyżeczka (2,5 g)
Dżem bez cukru, 1 x Łyżeczka (15 g)
Ser twarogowy chudy, 1 x Plaster (30 g)
Chleb pszenny, 1 x Kromka (30 g)

Przepis

Ułóż na kromce chleba kawałek twarogu i dżemu BEZ CUKRU.

Kolacja

Kcal: 105 W: 4.6 B: 8.6 T: 6.1

Zupa krem warzywna**Przepis na 2 porcje**

Przepis został podany wyżej.

Zjedz 1 z 2 porcji**Przekąska**

Kcal: 114 W: 17.3 B: 3.1 T: 3.6

Grzanka z pieczonym burakiem

Burak, 0,5 x Sztuka (50 g)
Sałata masłowa, 2 x Liść (10 g)
Oliwa z oliwek, 1 x Łyżeczka (5 g)
Chleb pszenny, 2 x Kromka (60 g)

**Przepis na 2 porcje**

Buraka upiecz (45 min 180 stopni) lub ugotuj ze skórą (około 40-50min) lub kup gotowe pieczone buraki w sklepie Biedronka/Lidl. Na patelni rozgrzej oliwę i upraż pieczywo z dwóch stron. Na chleb połóż sałatę i pokrojonego buraka.

Zjedz 1 z 2 porcji**Suma dnia:** Kcal: 879 W: 97.1g B: 59.3g T: 30.8g

Śniadanie

Kcal: 247 W: 21.6 B: 15.6 T: 10.9

Placki z serka wiejskiego

Serek wiejski, 0,5 x Opakowanie (100 g)
Jajko, 1 x Sztuka (50 g)
Proszek do pieczenia, 0,25 x Łyżeczka (1 g)
Soda oczyszczona, 3 x Szczypta (0,3 g)
Olej rzepakowy, 1 x Łyżka (10 g)
Mąka pszenna chlebowa typ 750, 3 x Łyżka (36 g)
Miód, 0,5 x Łyżeczka (4 g)
Borówka amerykańska, 1 x Garść (50 g)
Jogurt naturalny, 2 x Łyżka (40 g)
Białko serwatkowe (odżywka białkowa), 1 x Łyżka (10 g)



Przepis na 2 porcje

Zblenduj ze sobą: serek wiejski, białko, mąkę, jajko, proszek, sodę i miód. Usmaż na mocno rozgrzanej z minimalną ilością oleju patelni (około 2 minuty na każdą stronę). Podawaj z borówkami i jogurtem

Zjedz 1 z 2 porcji

II Śniadanie

Kcal: 94 W: 14.3 B: 7.7 T: 1.0

Koktajl borówkowo-bananowy

Maślanka (1,5% tłuszczu), 1 x Szklanka (200 g)
Borówka amerykańska, 1 x Garść (50 g)
Banan, 0,5 x Sztuka (50 g)
Białko serwatkowe (odżywka białkowa), 1 x Łyżka (10 g)



Przepis na 2 porcje

Zblenduj razem wszystkie składniki.

Zjedz 1 z 2 porcji

Obiad

Kcal: 174 W: 11.7 B: 16.3 T: 7.8

Greckie szaszłyki z sosem tzatziki



Przepis na 2 porcje

Przepis został podany wyżej.

Zjedz 1 z 2 porcji

Podwieczorek

Kcal: 94 W: 14.3 B: 7.7 T: 1.0

Koktajl borówkowo-bananowy



Przepis na 2 porcje

Przepis został podany wyżej.

Zjedz 1 z 2 porcji

Kolacja

Kcal: 112 W: 12.4 B: 9.7 T: 2.5

Rosół

Bulion drobiowy, 1 x Szklanka (200 g)

Makaron, 20 g

Marchew, 30 g

Udko z kurczaka bez skóry, 60 g

Zjedz 1 z 2 porcji



Przepis na 2 porcje

Zrób bulion z mięsa drobiowego i warzyw. Podawaj z ugotowanym makaronem (waga makaronu po ugotowaniu), marchewką i mięsem.

Komentarz

Bulion: na 1 litr wody dodaj 1 udko z kurczaka i około 200g warzyw. Pozostały bulion możesz zamrozić (np jak kostki do lodu) lub zawekować.

Przekąska

Kcal: 114 W: 17.3 B: 3.1 T: 3.6

Grzanka z pieczonym burakiem



Przepis na 2 porcje

Przepis został podany wyżej.

Zjedz 1 z 2 porcji

Suma dnia: Kcal: 835 W: 91.6g B: 60.1g T: 26.8g

Piątek

Śniadanie

Kcal: 247 W: 21.6 B: 15.6 T: 10.9

Placki z serka wiejskiego



Przepis na 2 porcje

Przepis został podany wyżej.

Zjedz 1 z 2 porcji

II Śniadanie

Kcal: 70 W: 14.4 B: 2.2 T: 1.0

Salatka jarzynowa

Seler (korzeń), 30 g

Jabłko, 30 g

Marchew, 30 g

Jogurt naturalny, 1 x Łyżka (20 g)

Pietruszka (korzeń), 30 g

Przepis

Ugotowane warzywa z rosółu wraz z obranym jabłkiem drobno pokrój, dodaj jogurt i dopraw do smaku.

Obiad

Kcal: 132 W: 5.6 B: 19.4 T: 3.8

Udko z surówką z marchwii

Udko z kurczaka bez skóry, 100 g

Marchew, 30 g

Jabłko, 20 g

Przepis

Marchew i jabłko obierz i zetrzyj. Podawaj z ugotowanym udkiem z rosółu.

Podwieczorek

Kcal: 115 W: 11.4 B: 10.7 T: 3.3

Jogurt z borówkami

Jogurt naturalny, 0,5 x Opakowanie (75 g)

Borówka amerykańska, 1 x Garść (50 g)

Białko serwatkowe (odżywka białkowa), 1 x łyżka (10 g)

Przepis

Wymieszaj ze sobą wszystkie składniki.

Kolacja

Kcal: 112 W: 12.4 B: 9.7 T: 2.5

Rosół



Przepis na 2 porcje

Przepis został podany wyżej.

Zjedz 1 z 2 porcji

Przekąska

Kcal: 169 W: 2.4 B: 13.0 T: 11.6

Omlet z pomidorem

Pomidor, 0,25 x Sztuka (42,5 g)

Masło, 0,5 x łyżeczka (2,5 g)

Jajko, 2 x Sztuka (100 g)

Przepis

Pomidora sparz i obierz ze skórki. Usuń miąższ (ta część z pestkami) a resztę drobno pokrój. Na patelni rozgrzej masło, podsmaż pomidora. Jajka wybełtaj i posól do smaku. Masę jajeczną wylej na patelnię i smaż z dwóch stron przez ok 2 minuty. Omlet możesz zwinąć w rulon.

Suma dnia: Kcal: 845 W: 67.8g B: 70.6g T: 33.1g



NAJCZĘSTSZE BŁĘDY DIETETYCZNE

Tego wystrzegaj się po operacji

NISKA ZAWARTOŚĆ BIAŁKA W DIECIE

Białko jest kluczowym elementem diety po operacji. Jest budulcem naszych mięśni, a także odpowiada za funkcjonowanie układu hormonalnego, a także kondycję włosów, skóry i paznokci. Warto więc kontrolować jego ilość w diecie, aby uchronić się przed skutkami ubocznymi.

SPOŻYWANIE SŁODYCZY

Staramy się, aby słodyczne były okazjonalnym produktem w naszej diecie. Są one kaloryczne, ale również powodują wahania glukozy, które mogą zwiększać apetyt przez co trudniej będzie utrzymać prawidłową dietę.

Można dojść do mylnego stwierdzenia, że skoro i tak mniej jem to nic się nie stanie, jednak w perspektywie lat takie podejście może powodować wzrost wagi

ZBYT NISKA KALORYCZNOŚĆ DIETY

W początkowych etapach po operacji kaloryczność będzie niska, jednakże dążymy do tego aby w dalszej perspektywie spożycie kalorii wynosiło ok 1200 kcal lub więcej. Przewlekłe spożywanie za niskiej ilości kalorii powoduje szereg skutków ubocznych (problemy hormonalne, osłabienie)

ELIMINACJE POKARMOWE

Po operacji bariatrycznej Twoja dieta powinna być zrównoważona. Nie ma potrzeby eliminowania takich składników jak kwasy tłuszczowe czy węglowodany.

SŁODKIE NAPOJE W TYM SOKI

Podstawą Twojego nawodnienia powinna być woda. Postaraj się wyeliminować z diety słodkie napoje i soki. Dostarczają głównie cukry proste, które powodują wahania glukozy i mogą zwiększać apetyt

NIEDOSTATECZNE NAWODNIENIE

Pamiętaj, że twoje zapotrzebowanie na płyny to około 30-35ml na kilogram masy ciała. Większość z tego powinna stanowić woda.

Niedostateczne nawodnienie może powodować uczucie zatrzymywania się wody w organizmie, osłabienia i zawrotów głowy.

SPOŻYWANIE POSIŁKÓW W POŚPIECHU I/ LUB W OBECNOŚCI ROZPRASZACZY

Po operacji posiłki należy spożywać w spokoju i dokładnie gryźć. Ułatwia to trawienie ale również jest to istotne w kontekście odczuwania sytości. Szybkie jedzenie posiłków, a także spożywanie ich w towarzystwie telewizji czy telefonu powoduje zjedzenie większej porcji nawet o 20%. Na czas posiłku odłóż telefon, wyłącz telewizor i skup się na swoim talerzu. Skończ posiłek wtedy, kiedy poczujesz sytość nawet jeżeli na talerzu zostanie niewiele.

A top-down view of a white bowl with a gold rim, filled with a fresh salad. The salad consists of green lettuce leaves, sliced red cherry tomatoes, white cheese cubes, and golden-brown croutons. A light-colored dressing is drizzled over the ingredients. The bowl is set against a light background with a green cloth visible on the left side.

NAJCZĘŚCIEJ ZADAWANE PYTANIA

Odpowiedzi na najczęściej zadawane pytania

KIEDY MOGĘ WRÓCIĆ DO PICIA KAWY?

Możesz włączyć słabą kawę około 2-3 tygodnie po operacji

KIEDY MOGĘ WŁĄCZYĆ AKTYWNOŚĆ FIZYCZNĄ?

Po zabiegu warto jest włączyć krótsze spacery (15-30 minut). Po 1-1,5 miesiąca można zacząć jazdę na rowerze, nordic walking, jogging, basen z kolei z cięższymi treningami, np. siłowymi odczekaj 3 miesiące

KIEDY MOGĘ WSPÓŁŻYĆ?

Dużo zależy od Twojego samopoczucia, natomiast 1 tydzień to niezbędne minimum. Wybieraj pozycje, podczas których nie występuje ucisk na brzuch

CZY MOGĘ DŹWIGAĆ PO OPERACJI?

Po operacji nie należy dźwigać. Maksymalny ciężar to około 3 kg dla kobiet i 5 kg dla mężczyzn

JAK DŁUGO MAM STOSOWAĆ SUPLEMENTACJĘ?

Suplementacje białka i witamin stosujemy cały czas po operacji bariatrycznej

CO Z ALKOHOLEM?

Nie zalecamy picia alkoholu po operacji. Należy zdawać sobie sprawę, że każda ilość alkoholu zwiększa ryzyko nowotworów oraz powrotu straconych kilogramów. Jeżeli mimo tej wiedzy decydujesz się na jego spożycie to nie rób tego wcześniej niż 4 tyg po operacji



KONTAKT

W razie pytań lub dietetycznych wątpliwości, skontaktuj się z nami!

KONTAKT

Lekarz, chirurg

Dr. hab.n.med Łukasz Kaska
+48501677644

Dietetyk kliniczny, psychodietetyk

mgr Beata Ossowska-Dorosz
dietetykmswia@gmail.com
@dietetykbeataossowska

Psycholog

mgr Monika Gogolewska
psycholog@gogolewska.com.pl

Koordynacja pacjentów

Ewa Reszka
+48510423971