DUNAMEDI · TÁPLÁLKOZÁSI ÚTMUTATÓ

Első 30 nap

Táplálkozási terv bariátriai műtét után



Napról napra követhető étkezési lista az Ön által kapott forrásanyag alapján. A műtét utáni nap számít az első napnak.

A kezelőorvos és a dietetikus személyre szabott előírása az irányadó. A következő szakaszra csak a kezelőcsapat jóváhagyásával térjen át. Az időpontok és mennyiségek a kapott forrásanyagból származnak; nem minden műtéttípusra és páciensre alkalmazhatók változtatás nélkül.

Kapcsolat: +90 532 154 87 98 · info@dunamedi.com

Az első hónap áttekintése

Időszak	A forrásanyag szerinti szakasz
1–9. nap	Folyadék
10–19. nap	Finom pürés étkezés
20–30. nap	Pépes állagú étkezés

Egyeztetendő részletek: az általános rész az első 10 napot folyadékos időszakként említi, a napi menü viszont a 10. naptól pürés szakaszt ír. Egyes általános tiltások és későbbi receptek is eltérnek. A fehérjepor „1 db” adagjának tömege nincs megadva. A 13–14. napi listán két „Ebéd” szerepel. Ezeket ne találgassa: kérjen pontosítást a dietetikustól.

Sürgős segítség: erős vagy tartós mellkasi vagy hasi fájdalom, nehézlégzés, ájulás, láz, ismételt hányás, illetve folyadék megtartásának képtelensége esetén sürgős orvosi vizsgálat szükséges. Hirtelen súlyos tüneteknél hívja a helyi sürgősségi számot (112). Ne tekintse ezeket egyszerű teltségérzetnek.

A fotók szerepe

A fényképek a tájékozódást segítik. Mindig a szövegben előírt állagot, mennyiséget és összetevőket kövesse. A második hónaphoz külön letölthető útmutató tartozik.

Alapszabályok

A műtét utáni napot kell az első napnak tekinteni.

Szilárd ételekkel egy időben ne igyon folyadékot. Étkezés előtt 30 perccel igyon és éktezés után 30 percet várjon a folyadékbevitellel.

Langyos hársfateát vagy gyenge főzetű fekete teát lehet fogyasztani.

Savas gyümölcsöket,gyümölcslét(pl.:grapefruit,narancs,mandarin) NE FOGYASSZON!

NE HASZNÁLJON szívószálat a levegő nyelés elkerülése érdekében.

Különösen az első 10 napban,amikor csak folyadékot fogyaszt,kerülje a habarással,liszt ,paprikakrém hozzáadásával készült leveseket.

Kerüljük a hüvelyesekből készült leveseket is puffasztó hatásuk miatt az első hónapban.

A levesek készítésénél használhat sót ízesítésre,viszont olajat,hagymát,fokhagymát,fűszereket nem.

Zöldségeket bele lehet főzni a levesben az íze miatt,viszont csak a levét lehet meginni átszűrve.

A puffasztó hatású zöldségeket kerülje.(pl.:brokkoli,karfiol,káposzta,retek)

Rágózni nem szabad,mivel a levegő nyelés által gázképődés okozhat.

Próbálja észlelni az új teltségérzetet.A műtét előtti állapottól eltérően most a mellkhas alsó-középső részén jelentkező teltség,nyomás valamint váll-mellkhasi fájdalom,illetve hányingerként fog jelentkezni.Ha gyorsan fogyaszt,nem fogja felismerni ezeket a jeleket és ez evés után hányáshoz és fájdalomhoz vezethet.Ezek a panaszok ha pihentet az evéssel megszűnnek,ha mégsem egy kis séta a lakásban és jobban érzi majd magát.Tartós,el nem múló fájdalom esetén tájékoztatni kell az orvost.

Hozzá kell szokni,hogy az ételt kis adagokban és lassan és alaposan megrágva kell fogyasztani.Ezáltal elkerülhető a hányás,hányinger, fájdalom jellegű panaszok.

Az étkezés ideje legalább 20 percig kell tartson. A falatok lenyelése között legalább fél percnek kell eltelnie. A nagy falatok valamint a nem alaposan összerágott étel fájdalmat valamint hányást is okozhat.

Különösen az első hónapban nagy hangsúlyt kell helyezni a víz fogyasztásra

Nem szabad megvárni míg megszomjazik,egész nap kortyonként iszogasson.Mivel az első hónapban jelentkező gyengeség legfőbb oka a kevés folyadékbevitel.

Az első naptól kezdve a folyadékbevitel érje el a 1,5 litert.A későbbi napokban pedig növelni amennyire csak lehet.

Ne fogyasszon alkoholt.

A 15. naptól fogyaszthat kávét. Naponta 1 kávéscsésze főzött kávé cukor nélkül,illetve laktózmentes tejjel megengedett,viszont a Nescafe semmilyen formában nem fogyasztható,valamint a tejszínes szirupos cukros kávék sem.

A szénsavas üdítők fogyasztása az első évben tilos.

A 45. naptól kezdve javasolt edző segítségével a fitness,pilates,stb. edzőtermi sportok végzése,mivel a rendszeres mozgás elősegíti a gyors fogyás által kialakult izomszövetvesztés és bőr megereszkedésének megelőzését.

A kellemetlen szájszag elkerülése érdékében fogyaszthat cukormentes cukorkát,rágcsálhat szegfűszeget és használhat szájvizet is.

2 étkezés között legalább 2 óra teljen el.

A fenti szabályokat a kapott dokumentum alapján közöljük. A folyadékcélt, kávét, testmozgást és egyéb korlátozásokat a kezelőcsapattal egyeztesse. A mellkasi fájdalomra a sürgősségi figyelmeztetés is vonatkozik.

FOLYADÉK

1–4. nap

Reggeli	1 kávéscsészényi felvizezett joghurt
kisétkezés 1	200ml laktózmentes tej+1 db protein por
Ebéd	1 merőkanálnyi húsleves ami lehet csirke,marha(készítéskor lehet bele tenni burgonyát,répát,) csak a levét szabad szűrve fogyasztani.
kisétkezés 2	1 kávéscsészényi 100%-os gyümölcslé(alma,meggy,ananász)
Vacsora	1 merőkanálnyi húsleves ami lehet csirke,marha(készítéskor lehet bele tenni burgonyát,répát,) csak a levét szabad szűrve fogyasztani.
Kisétkezés 3	1 kávéscsészényi felvizezett joghurt

Receptek:

Csirke vagy marha húsleves: A húst tegye bele egy lábosba és öntse fel vízzel. főzze meg,majd miután kihűlt tegye hűtőbe egy időre majd ezután vegye ki és a tetején összegyűlt zsírt távolítsa el és a levét akár egy kis só hozzáadásával is fogyaszthatja.

Joghurt lé: A joghurt tetején lévő víz vitaminban gazdag.

FOLYADÉK

5. nap

Reggeli	1 kis csésze házikészítésű kompót leve
Kisétkezés 1	200ml laktózmentes tej+1 db protein por
Ebéd	1 merőkanálnyi leves (pl.: paradicsomleves)
kisétkezés 2	1 kávéscsészényi 100%-os gyümölcslé(alma,meggy,ananász)
Vacsora	1 merőkanálnyi leves (pl.: paradicsomleves)
Kisétkezés 3	1 pohár vízzel hígított joghurt vagy joghurt leve.

Receptek:

Paradicsomleves: A paradicsomokat miután megmostuk,reszeljük le vagy konyhai aprítóval pürésítsük le. Felönthetjük a húsleves lével is vagy vízzel és forraljuk fel.



Szemléltető fotó az állaghoz. Feltét és köret csak az előírt terv szerint.

FOLYADÉK

6. nap

Reggeli	1 kávéscsészényi 100%-os gyümölcslé(alma,meggy,ananász)
Kisétkezés 1.	200ml laktózmentes tej+1 db protein por
Ebéd	1 merőkanál leves
Kisétkezés 2.	1 kávéscsészényi 100%-os gyümölcslé(alma,meggy,ananász)
Vacsora	1 merőkanál leves
Kisétkezés 3.	1 pohár vízzel hígított joghurt vagy joghurt leve.

Receptek:

Yayla leves: Kb. 2 evőkanálnyi rizst mossunk meg majd főzzük meg. Egy tálban joghurtot és tojás jól keverjünk össze. Majd öntsük össze és jól főzzük össze.Víz helyett húsleves lével is készíthető. Fogyasztás előtt szűrje le a rizst. Jó étvágyat.

FOLYADÉK

7. nap

Reggeli	200ml laktózmentes tej+1 db protein por
Kisétkezés 1	1 kis csésze cukrozatlan kompót leve
Ebéd	1 merőkanálnyi leves leve
Kisétkezés 2	1 db natúr probiotikumos joghurt.
Vacsora	1 merőkanálnyi leves leve
Kisétkezés 3	1 pohár felvizetett laktózmentes tej vagy light,szójatej

Megjegyzés: A fő proteinforrása a Bari Form fehérjekiegészítő legyen.A kompót és a húsleves előtt midenképpen elkellfogyasztani a proteint,mert a leves és a kompót csak 4g fehérjét tartalmaz.

FOLYADÉK

8–9. nap

Reggeli	200ml laktózmentes tej+1 db protein por
Kisétkezés 1	1 pohár laktózmentes vagy light vagy szójatej
Ebéd	1 csésze szűrt leves .
Kisétkezés 2	1db probiotikumos joghurt(pl: Activia)
Vacsora	1 csésze szűrt leves .
Kisétkezés 3	1 pohár laktózmentes vagy light vagy szójatej

Megjegyzés: A Bari Lif étrendkiegészítőt szekrekedés esetén lehet használni.

FINOM PÜRÉ

10–12. nap

Reggeli	200ml laktózmentes tej+1 db protein por
Kisétkezés 1	1 csésze házikészítésű kompót leve
Ebéd	Lágy főtt tojás VAGY 2 evőkanál lágy sajt,hámozott vékonyra szeletelt paradicsom
Kisétkezés 2	1 pohár light kefír
Vacsora	1 pohár laktózmentes tej és egy fél pürésített gyümölcs
Kisétkezés 3	1 pohár laktózmentes vagy light vagy szójatej

Megjegyzés: A gyümölcsökből banánt,hámozott almát,körtét,epret(5db),dinnyét(1/8ad részt közepes méretűből) hámozott őszibarackot,kajszibarackot,hámozott fügét(1db kis méretű)lehet fogyasztani.

FINOM PÜRÉ

13–14. nap

Reggeli	200ml laktózmentes tej+1 db protein por
Kisétkezés 1	1 csésze házikészítésű kompót
Ebéd	1 kis csésze nem darabos leves
Kisétkezés 2	1 pohár laktózmentes tej és egy fél pürésített gyümölcs
Ebéd	joghurtos tojás
Kisétkezés 3	1 pohár laktózmentes vagy light vagy szójatej

Recept: Egy lábosban 2 pohár vizet tegyünk fel főni,majd ha forr 2 evőkanál ectet és kevés sót adjunk hozzá majd kavarjuk össze. Ezután üssünk bele 1 tojást és hagyjuk főni 3-4 percig. Majd vegyük ki a tojást és öntsük le joghurttal. Jó étvágyat!

A forrás két étkezést is „Ebéd” néven sorol fel. Az elnevezést megőriztük; a helyes napi beosztást egyeztesse a dietetikussal.

FINOM PÜRÉ

15. nap

Reggeli	Lecsó (zsiradék nélkül,paprika nélkül,hámozott paradicsom és tojás)
Kisétkezés 1	1 csésze házikészítésű kompót
Ebéd	Zöldség püré (burgonya,cukkini,répa)light joghurt
Kisétkezés 2	200ml laktózmentes tej+1 db protein por
Vacsora	1 csésze nem tejszínes krémleves(Pl.: borsó,gomba,paradicsom,turmixolt zöldségek)
Kisétkezés 3	1 pohár light kefír vagy vízzel hígított light joghurt

Receptek: Török lecsó: Zsiradék és paprika hozzáadása nélkül.A hámozott paradicsomot tegyük fel egy kis serpenyőben sülni,majd üssünk rá 1 tojást.



Szemléltető fotó az állaghoz. Feltét és köret csak az előírt terv szerint.

FINOM PÜRÉ

16. nap

Reggeli	200ml laktózmentes tej+1 db protein por
Kisétkezés 1	1pohár szűrt gyümölcslé vagy főtt gyümölcs püré
Ebéd	Joghurtos főtt tojás.
Kisétkezés 2	200ml laktózmentes tej+1 db protein por
Vacsora	2 Evőkanál zöldség püré +1 evőkanál light joghurt.
Kisétkezés 3	1 pohár light joghurt vízzelhígítva vagy light kefír

Megjegyzés: A pürés állagú ételek fogyasztásakor tartsa előnyben a burgonyából,cukkiniből,répából készült ételeket. A zöldségpürékhez hozzáadott joghurt hozzájárul a több proteinbevitelhez.

FINOM PÜRÉ

17. nap

Reggeli	2 evőkanál krémtúró vagy két szelet zsírszegény,light puha sajt(60gr) (törje át villával) +hámozott nagyon vékonyra szeletelt paradicsom
Kisétkezés 1	200ml laktózmentes tej+1 db protein por
Ebéd	1 db főtt hámozott alma leturmixolva, fahéjjal a tetején.
Kisétkezés 2	1 pohár light vízzel hígított joghurt vagy light kefír
Vacsora	1-2 merőkanálnyi leves (lehet sűrű állagú)
Kisétkezés 3	1db probiotikumos joghurt

Megjegyzés: : A gyümölcsökből banánt,hámozott almát,körtét,epret(5db),dinnyét(1/8ad részt közepes méretűből) hámozott őszibarackot,kajszibarackot,hámozott fügét(1db kis méretű)lehet fogyasztani.

FINOM PÜRÉ

18. nap

Reggeli	Zsiradék hozzáadása nélkül készült sajtos rántotta
Kisétkezés 1	200ml laktózmentes tej+1 db protein por
Ebéd	2 db tócsni
Kisétkezés 2	fél csésze tejes édesség(pl.cukormentes puding) vagy 1 gombóc fagyi
Vacsora	2-3 evőkanál tej vagy sajt hozzáadásával készült krumplipüré
Kisétkzés 3	1 db natúr probiotikumos joghurt

Receptek:

Tócsni: Reszelje le a cukkinit és a répát. tegyen bele egy teáskanál lisztet,tojást,sajtot,majd gyúrja össze.Teflonos serpenyőbe tegyen 1 evőkanálnyi masszát és süsse meg alacsony lángon.Igényt szerint sütőben is sütőpapíron 30-40 perc alatt elkészíthető.

FINOM PÜRÉ

19. nap

Reggeli	lecsó 1 tojással(zsiradék és paprika hozzáadása nélkül)hámozott paradicsomból.
Kisétkezés 1	200ml laktózmentes tej+1 db protein por
Ebéd	1 csésze zöldségleves
Kisétkezés 2	1db probiotikumos joghurt
Vacsora	1 csésze zöldségleves
Kisétkezés 3	1 pohár vízzel hígított light joghurt vagy light kefír

Receptek:

Zöldségleves: 1 db vöröshagyma vagy fél póréhagyma+1 db répa+1 közepes méretű burgonya+1 kis cukkini+2 evőkanál olivaolaj. Tegyük fel főni a zöldségeket 4-5pohár vízben olaj nélkül.Előre elkészített húsleves levével is elkészíthető. 10 percig főzzük majd adjuk hozzá az olivaolajat. Majd turmixoljuk le az egészet. Más ízvilág elérése érdekében ízlés szerint adjunk hozzá egy kis tejet.

PÉPES ÁLLAG

20. nap

Reggeli	Lágy főtt tojás+krémtúró+hámozott nagyon vékonyra szeletelt paradicsom
Kisétkezés 1	200ml laktózmentes tej+1 db protein por
Ebéd	2 evőkanál zöldségpüré+1 evőkanál light joghurt(a zöldségpürébe tehet krémtúrót.)
Kisétkezés 2	1 kávéspohárnyi 100%os szűrt gyümölcslé
Vacsora	2 evőkanál zöldségpüré+1 evőkanál light joghurt(a zöldségpürébe tehet krémtúrót.)
Kisétkezés 3	1 pohár vízzel hígított light joghurt vagy kefír

Receptek:

Burgonyapüré: Kb. ökölnyi nagyságú burgonyát jól mossunk meg és főzzük puhára.Majd tegyünk bele krémtúrót és light tejet és pürésítsük össze. Ízlés szerint joghurttot is lehet hozzáadni. Trappista sajtot a zsírossága miatt ne használjon.A többi zöldségpürét is ugyanígy elkészítheti.



Szemléltető fotó az állaghoz. Feltét és köret csak az előírt terv szerint.

PÉPES ÁLLAG

21–22. nap

Reggeli	200ml laktózmentes tej+1 db protein por
Ebéd	1 konzerv light vagy olaj nélküli leszűrt tonhal
Kisétkezés 1	fél csésze tejjel készült édesség vagy 1 gombóc fagylalt
Vacsora	Lecsó (zsiradék és paprika hozzáadása nélkül) +2 evőkanál túró
Kisétkezés 2	1 pohár vízzel hígított light joghurt vagy light kefír

Megjegyzés : A cukormentes pudingok fogyaszthatók. A tejberizs fogyasztása az első hónapban kerülendő.

PÉPES ÁLLAG

23. nap

Reggeli	1db krémes sárgájú főtt tojás+1 kanál túró+vékonyra szeletelt hámozott paradicsom
Ebéd	1 csésze tejszín nélkül készített krémleves(Pl.: cukkini,gomba,paradicsom,zöldségek)
Kisétkezés 1	200ml laktózmentes tej+1 db protein por
Vacsora	1 csésze tejszín nélkül készített krémleves(Pl.: cukkini,gomba,paradicsom,zöldségek)
Kisétkezés 2	1 db probiotikumos joghurt.

Receptek:

Cukkini krémleves:1db cukkini+1 db répa+húsleves alaplé+laktózmentes tej+olaj+só. A cukkinit és a répát kis darabokra vágjuk majd lepirítjuk pici olajon.Adjuk hozzá a vizet vagy a húsleves alaplevünket. Amíg el nem érjük a kívánt állagot adjuk hozzá vizet. Miután megfőttek turmixoljuk le.

PÉPES ÁLLAG

24. nap

Reggeli	Zsiradék nélküli sajtos rántotta(light tejet adhat hozzá)
Ebéd	3 evőkanál zöldségpüré
Kisétkezés 1	200ml laktózmentes tej+1 db protein por
Vacsora	grillezett vagy sült hal(amennyit megbír enni.)
Kisétkezés 2	1 pohár vízzel hígított joghurt vagy light kefír

Receptek:

Zöldségpüré: (burgonya,cukkini,répa)1 kis csésze joghurt(a zöldségpüréhez adhat krémtúrót)

Megjegyzés:

A friss hal (nem megengedett az olajban sütés) a szálkákra odafigyelve sütőben vagy grillen sütve fogyasztható.

PÉPES ÁLLAG

25–27. nap

Reggeli	Lecsó 1 tojással(zsiradék és paprika nélkül hámozott paradicsomból)
Ebéd	1 konzerv light vagy leszűrt olaj nélküli tonhal VAGY 1 db krémes sárgájú főtt tojás+1 evőkanál túró+hámozott vékonyra szeletelt paradicsom.
Kisétkezés 1	200ml laktózmentes tej+1 db protein por
Vacsora	2 tócsni
Kisétkezés 2	1 db natúr probiotikumos joghurt.

PÉPES ÁLLAG

28–30. nap

Reggeli	Zsírszegény sajtos rántotta
Ebéd	4 evőkanál paradicsomos darálthús vagy 2 db fasírt
Kisétkezés 1	200ml laktózmentes tej+1 db protein por
Vacsora	1 merőkanál joghurtos leves vagy tejszín nélküli krémleves
Kisétkezés 2	1 db probiotikumos joghurt

Receptek

Fasírt: 200gramm darált marhahús+1 kis fej vöröshagyma +1 gerezd fokhagyma+1 teáskanál só+1 teáskanál szárított menta.

Reszeljük a húshoz a vöröshagymát úgy,hogy a hozzáadás előtt nyomkodjuk ki a levét,majd a fokhagymát is.

Gyúrjuk össze a hozzávalókat majd 1-2 óra pihetetés után sütőbenvagy grillen süssük meg.

Táplálékkiegészítők

A terméknéveket és használati leírásokat a forrásanyagból vettük át. Csak a saját kezelőcsapata által jóváhagyott terméket és adagot használja; ez a kiadvány nem helyettesíti az egyéni vitamin- és fehérjeelőírást.

Magas mínőségű protein por: 200ml szobahőmérsékletű tejet tegyünk a shakerbe, 1 db Re Vita Bari Formot öntsünk bele.Jól rázzuk össze.(1. NAPTÓL ELKEZDHETI A FOGYASZTÁSÁT.)Ha a proteinshaket nehezen bírja lenyelni vagy megemészteni több folyadékkal is el lehet készíteni. Maximum 2 órán belül fogyasszuk el.

Multi Plus: Napi 3x jól össze rágva fogyasszuk.

Bari Lif: 200-250ml laktózmentes tejjel vagy vízzel hígítva.A nap bármelyik napszakában használható.Mindenapi használata nem szükséges csak székrekedés esetén. (7.NAPTÓL KEZDVE FOGYASZTHATÓ)

Továbblépés az első hónap után

A következő szakaszt a kezelőorvossal és a dietetikussal egyeztetett kontroll után kezdje. A „1. hónap után” útmutató külön tölthető le a Dunamedi honlapjáról.

Forrás és képek

Forrás: „Obezitológiai műtét utáni 1. hónapi táplálkozási terv”, az Ön által rendelkezésre bocsátott dokumentum. A forrásban megjelölt csapat: Op. Dr. Emre Erdogan és csapata. Szerkesztés: Dunamedi; az eredeti étrend mennyiségeit és napbeosztását megőriztük. A második hónap része nem szerepel ebben a kiadványban.

Fotók: Pexels (416528, 539451), Unsplash (photo-1488477181946-6428a0291777). A fotók szemléltető jellegűek, nem adagminták és nem pontos receptek. Licenc: pexels.com/license/ · unsplash.com/license. A képen látható feltét vagy köret nem írja felül az étrendet.