DUNAMEDI · TÁPLÁLKOZÁSI ÚTMUTATÓ

Az 1. hónap után

Étkezési terv gyomorszűkítő műtét után



Az első hónap utáni étkezési lehetőségek, fokozatos állagváltás, gyakori kérdések és táplálékkiegészítők a kapott forrásanyag alapján.

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

Reggeli és a nap kezdete

A felsorolt lehetőségek alternatívák, nem egyetlen étkezés részei. Az adagot és a tolerálható állagot a saját kezelési terv határozza meg.

A NAPOT MINDIG 1 POHÁR VÍZZEL KEZDJÜK.

(Mindíg a magas proteintartalmú ételeket részesítsük előnyben.(pl.:tojás,tej,sajt stb.)

választási opciók:

1db tojás(főtt,omlett,tojásos lecsó) +egy ujjnyi vastagságú krémfehér sajt(csökkentett zsírtartalmú) +paradicsom,kígyóuborka stb.

2 db tojás + paradicsom,kígyóburka stb.

2 ujjnyi vastagságú sajt(csökkentett zsírtartalmú) vagy lágy krémsajt+paradicsom,kígyóuborka,petrezselyem stb.

omlett 2 tojásból túróval(annyi zsiradékkal,hogy ne süljön rá a serpenyőre.)

tojássaláta(1db főtt tojás+saláta+1 evőkanál túró)

proteines joghurt+1 adag gyümölcs

Köztes étkezések

Napi 3x(főétkezés után 2-2,5 óra múlva)

az utolsó köztes étkezés lefekvés előtt legalább 2 órával történjen.

ha korai időben fekszenek le nem szükséges a köztes étkezés.

az utolsó köztes étkezésre ajánlott gyümölcsöt fogyasztani.

ugyanúgy mint a főétkezésnél,a köztes étkezések során is javasolt a protein tartalmú étkezés.

VÁLASZTÉK:

1 pohár kefír(natúr)

1db probiotikumos joghurt(pl.:Activia)

1 pohár proteinos tej

1 proteinos joghurt

2 ujjnyi vastagságú krémfehér sajt+kígyóuborka

tzatziki(4 evőkanál joghurt+kígyóuborka)

1 adag gyümölcs

10 db nyers mogyoró vagy mandula vagy 2db dió

Ebéd és vacsora

Ebéd,főétkezés választási lehetőségek:

Itt is törekedni kell a magas proteintartalmú ételek fogyasztásához.

Minden esetben ebédre,vagy vacsorára húst kell fogyasztani(sertés kivétel!)

Elsősorban a darálthúsos zöldséges ételeket fogyasztásával kezdje. Az 5. héten szaftos fasírt,grillezett fasírt ajánlott.

6.hetet kicsire felkockázott vagy puha húsokkal kezdjük

7.héten bárányból gyros hús,csirkecomb fogyasztását elkezdheti.

8.héten csirkemell,filézett szárazabb húsok fogyasztását elkezdheti.

A napi rostszükséglet fedezésére a magas fehérjeforrású ételek mellé fogyasszon zölségeket is

45.naptól hüvelyeseket is lehet fogyasztani.

Fasírt: 1db (60gr)

Csirke: 1-2db csirkeszárny(60gr)vagy 1 kis csirkecomb(60gr)

Hal: 3-5 db szardella vagy 2-3 db makréla vagy negyed aranydurbincs vagy farkassügér,vagy tőkehal vagy 60gr lazac.

Zöldséges ételek: 2 evőkanál olivaolaj+ marhadarálthús vagy csirkehús vagy vöröshúsos zöldséges étel

Hüvelyesek: 2 evőkanál főtt fehérbab, főzővízhez kömény hozzáadható.(45.naptól)

Választék

2db grillezett fasírt+saláta vagy zöldséges darálthús

1db csirkecomb(főtt,sütőben sült) +saláta

főtt csirkehús

grillezett hal+saláta

tonhal saláta

tzatziki

zöldséges ételek+2-3 evőkanál natúr joghurt+saláta

hüvelyesekből készült ételek+joghurt+saláta

Mindennapi étkezési szokások

Az elsődleges cél a fehérjedús táplálkozás,kevés zsírtaltalmú ételek fogyasztása,az egyszerű szénhidrátok korlátozása valamint az ételadagok csökkentése.

Nemcsak az elfogyasztott ételek,hanem azok elkészítése is fontos az egészsége és a fogyás valamint az emésztés szempontjából is.Pl.: az olajban sült,rántott, zsírban főtt ételek helyett inkább a vízben főtt,grillezett,sütőben sült ételek lehet fogyasztani.

Mivel a műtétet követően a gyomor befogadóképessége kicsi ezért fontos az adagokat kontroll alatt tartani kiskanál,desszertesvilla,kistányér használatával.

Szénsavas ,cukros üdítőket,szénsavas vizet,kész gyümölcsleveket,instant leveseket,teljes zsírtartalmú tejet és tejtermékeket,zsíros húsokat,vajat,tejszínt,valamint rágcsálnivalót nem szabad fogyasztani.

Étkezéskor az ételt almapüré állagúra rágja meg.

Az étkezések legalább 20-25 percig tartsonak.

Teltségérzet jelentkezésekor hagyja abba az étkezést.

Egyszerre étkezni és folyadékot fogyasztani tilos. Étkezés előtt vagy után 30 perccel lehetséges a folyadékbevitel.

Minden étkezésnél fehérjedúsan kell étkezni.

Étkezéskor először a fehérjetartalmú ételt kell fogyasztani majd zöldséget vagy salátát

Leves fogyasztása nem ajánlott egy étkezés kiváltására mert egy tál leves átlagosan 200-250 kalóriát tartalmaz és csak 2-3 gramm fehérjét.Mivel a leves folyadék ezért gyorsan kiürül a gyomorból és az ember hamarabb megéhezik.Ezzel szemben ha 1db fasírtot eszünk meg leves helyett tovább tart a jóllakottság és 70 kalóriát 6gr fehérjét viszünk be.

Gyakori kérdések

A műtét után mikor lehet leghamarabb kávét inni?

A 15. naptól lehet napi 1 csésze főzött kávét.Viszont,a cukros,krémes,szirupos,aromás(pl.:nescafe) magas kalóriatartalmú kávék fogyasztása tilos.

Lehet egyszerre étkezni és folyadékot fogyasztani?

A műtét után az étkezés előtt vagy után 30 perccel lehet folyadékot fogyasztani. Egyidőben nem ajánlott.

Műtét után leghamarabb mikor ajánlott a babatervezés?

Az első 12-18. hónapban nem ajánlott.Mivel a gyors fogyás következtében vitamin-,ásványianyag-,fehérje-stb hiányok jelentkezhetnek.Ezért fontos ,hogy az ideális súly elérése utánra tervezzék a gyermekáldást biológiai szempontból.Semmiképp sem szabad pánikba esni.A terhesség alatt diedetikai nyomonkövetésre lesz szükség a hiányállapotok megelőzése érdekében.

A műtét után mire kell vigyázni?

A megfelelő táplálék,fehérje és rostbevitelre,valamint a gyógyszerek vitaminok használatára,a vasbevitelre és az elegendő fizikai aktivitásra ami hiánya székrekedést okozhat.

Székrekedés elkerülése érdekében:

Az étkezések során a hús és fehérjeforrások mellett magas rosttartalmú ételeteket pl.: zöldségeket salátákat kell fogyasztani.

Köztes étkezések során ajánlott a gyümölcsök fogyasztása a rostbevitel miatt.

Az ételekhez és salátákhoz kis mennyiségű olivaolajat kell hozzáadni.

Megfelelő folyadékbevitel

Tejtermékek fogyasztása(pl.:kefír,probiotikumos joghurt)

Rostkiegészítő használata

Megfelelő fizikai aktivitás

Mit tegyünk ha valakinek nehezére esik a vízfogyasztás?

Ilyen esetben a vízhez adhatunk fahéjrudat vagy gyümölcsszeleteket pl.: almával ízesített vizet készíthet.Valamint kipróbálhatja azokat az aromákat is amiket kifejezetten bariátriai műtöttek részére készítettek.

Mit tegyünk ha műtét után hajhullást tapasztalunk?

A hajhullás általában a 2-3. hónapban vagy a 6-8.hónapban jelentkezik.A gyors fogyás és a szervezetet érő stressz hatására alakulhat ki,ha a 8. hónap után is fennáll valamilyen táplálkozási hiány lehet az oka. Megfelelő mennyiségű fehérjét kell fogyasztani és követni a diadetikus tanácsait emellett szedni a megfelelő vitaminokat.

Milyen gyakorisággal történjen a súlymérés?

Mindennap nem helyes a súlymérés mivel a korai időszakban gyors fogyás tapasztalható,ami később folytatódik viszont nem olyan gyors mértékben.A motivációcsökkenés elkerülése érdekében hetente 1x éhgyomorra ruha nélkül ajánlott elvégezni.A menstruáció,székrekedés befolyásolhatja a mért súlyt.

Mit mikortól lehet fogyasztani?

Hiányzó vagy eltérő adatok: a nyers zöldség és a vöröslencseleves sorában a hónap száma hiányzik. A heti húsbevezetés és a táblázat példái eltérhetnek; az adagok közt is van eltérés (például fasírt). A forrásokat nem egységesítettük önkényesen: a kezelőcsapat pontosítása az irányadó.

Élelmiszer	A forrásanyag előírása
Húsok,halak	1.hónaptól kezdve először puha,jól átsült könnyen emészthető húsokkal kezdjünk.(pl.sütőben sült csirkemell,fasírt)
Kukorica	Az első 3 hónapban tilos a magas rosttartalma és a nehezen emészthetősége miatt,valamint elzáródást okozhat a gyomorban
Alkohol	Legalább az első 6 hónapban nem ajánlott de az első 12 hónapig az ideális.Használat előtt konzultáljon orvosával.
Savanyúságok	Az első 3 hónapban nem ajánlott,mivel növelheti a gyomorsav képződést
Tea	A 3. naptól kezdve lehet fogyasztani gyenge és cukor nélküli teát.Előnyben részesítjük a gyógyteákat(hárs,kamilla,édeskömény)
Kávé	15.naptól napi 1 csésze főzött espresso megengedett cukor és más aroma hozzáadása nélkül
Narancs,grapefruit,mandarin	Az első 3 hónapba ne fogyasszon.Savasságuk miatt irritálhatják a gyomornyálkahártyát ezért csak a 3. hónap után lehet kis adagokban megkóstolni.
Nyers zöldség	hónap után fogyasztható
Karfiol	Gázképző tulajdonsága miatt az első 3 hónapban nem ajánlott,3 hónap után főtt állapotban elkezdhető a fogyasztása
Hüvelyesek	45.naptól fogyasztható
Édesített ásványvíz	Az első 6 hónapban tilos!Majd 6 hónap után a a szénsavat teljesen kirázott formában kis mennyiségben lehet fogyasztani
Szénsavas üdítőitalok	A teljes folyamat során tilos!
Vöröslencse leves	hónap után fogyasztható

Táplálékkiegészítők és kontroll

Az alábbiak a kapott forrásanyag termékspecifikus előírásai. Ne cserélje le ezek alapján a saját gyógyszer- vagy vitaminrendjét. A készítmények megfelelőségét, adagját és az ellenőrző laborvizsgálatokat kezelőorvosával vagy dietetikusával egyeztesse.

Kollagén: Napi 1x 1 tasakot öntsön a kupakos palackba,adjon hozzá 250ml laktózmentes tejes vagy vizet,majd 30mp-ig rázza össze.

Multi Plus: napi 1 tabletta ajánlott.

Mineralix: Napi 1x 1 tasakot 200ml vízzel keverve ajánlott

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.

Kérdés esetén

Dunamedi · +90 532 154 87 98 · info@dunamedi.com. Sürgős tüneteknél ne várjon e-mail-válaszra.

Forrás és képek

Forrás: „GYOMORSZŰKÍTŐ MŰTÉT UTÁNI ÉTKEZÉSI TERV – 1. HÓNAP ELTELTÉVEL”, az Ön által rendelkezésre bocsátott dokumentum. A szöveg étrendi mennyiségeit és időpontjait megőriztük; a hiányzó értékeket nem pótoltuk találgatással.

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.