

## Strava před bariatrickou operací – vysokobílkvinová dieta

Pokud se chystáte podstoupit bariatrickou operaci, je vhodné ještě před operací snížit Vaši hmotnost. Není to zbytečné. Tím, že zhubnete, se zmenší Vaše játra (odtuční se) a chirurgové tak dobře uvidí na Váš žaludek a operace bude pro ně snadněji proveditelná. A samozřejmě to má výhody i pro Vás – zlepšíte své stravovací návyky, které se Vám budou hodit následně i po bariatrické operaci, aby operace dosáhla co největšího účinku (hmotnostní úbytek + dlouhodobé udržení hmotnosti).

### Pár důležitých pravidel do začátku:

- Zařadit pohybovou aktivitu alespoň 3x týdně 20–60 minut. Může to být cokoliv – chůze a procházky, cvičení doma, jízda na kole či rotopedu, tanec, zumba, skupinová cvičení atd. Pohyb vždy přizpůsobovat Vašemu zdravotnímu stavu!
- Strava by měla být pestrá, pravidelná (cca 5x denně), vyvážená a orientovaná na kvalitní a výživné potraviny.
- Strava by měla obsahovat všechny důležité makroživiny (sacharidy, tuky, bílkoviny) a také mikroživiny (vitamíny a minerální látky).
- Na jídlo si vždy udělat čas a klid, nejíst za běhu, vše důkladně rozkousat. Jídlo si dát na talíř, během dne se snažíme nikde nic „neuzobávat“.
- Mezi jídly zbytečně nehladovět, tzn. aby nebyly mezi jednotlivými jídly velké pauzy.
- Zvýšit příjem bílkovin. Snížit příjem tuků a jednoduchých cukrů.
- Zmenšit porce.
- Den začít snídaní. Poslední jídlo dne by mělo být zhruba 2–3 hodiny před spaním.
- Dodržovat pitný režim – cca 2–3 l tekutin za den – voda, neslazené čaje, neslazené minerálky...

### Výběr potravin:

**1) Z jídelníčku by měly být vyřazeny tučné a sladké potraviny** – tučné uzeniny (klobásy, párky, suché salámy, buřty, špekáčky, paštiky, slanina), tučná masa (bůček, kachna, husa), tučné sýry (niva, hermelín, gouda, ementál cheddar, camembert), tavené sýry, šlehačka, smetana, mascarpone, smetanové jogurty, tučné mléčné výrobky, majonéza, tatarka, dresinky a dochucovadla, smažená jídla, fast food, bagety, sušenky, čokolády, zmrzliny, bonbony, moučníky, zákusky, sladké pečivo, sladké nápoje, limonády, sladké jogurty, brambůrky, solené oříšky, tyčinky, apod.

**2) Zaměřit se na vhodný výběr masa, protože maso je důležitým zdrojem bílkovin** – libové netučné druhy (kuře, krůta, králík, ryby, vepřové, hovězí, z masných výrobků vysokoprocenní šunka...).

**3) Dalším důležitým zdrojem bílkovin jsou mléčné výrobky** – vybírat nízkotučné či polotučné varianty do 3g tuku na 100g výrobku (mléko, kefír, acidofilní mléko, jogurty, tvarohy, skyry, řecké jogurty...) – všechny tyto výrobky vybírat neochucené, bílé! Je možné si je pak dochutit – čerstvým ovocem, vločkami, oříšky, semínky...

**4) Sýry vybírat také méně tučné** – eidam 20–30 %, cottage, žervé, mozzarella, lučina, olomoucké tvarůžky – většinu sýrů lze najít i v nízkotučné (light) variantě.

**5) Omezit v jídelníčku volné tuky** – máslo, sádlo, rostlinné margaríny, pomazánkové máslo (ideálně vynechat mazání pečiva maštěním pokrmů).

6) Na přípravu pokrmů lze využít kapička řepkového oleje (nesmažíme!). Spoustu jídel lze připravit i bez tuku (na kvalitní pánvičce, v troubě na pečícím papíru, v horkovzdušné fritéze, na kontaktním grilu atd.). Jídla nezahušťujeme moukou (na zahuštění lze využít např. rozmixovanou zeleninu či bramboru). Z vhodných úprav pokrmů lze využít: vaření, vaření v páře, dušení, pečení v troubě, opékání na malém množství tuku...

7) Vajíčka 1-2 denně – bílek obsahuje hlavně bílkoviny, žloutek tuky (cholesterol).

8) Hlavním zdrojem sacharidů by měly být sacharidy složené – chléb (ideálně celozrnný, žitný), brambory, těstoviny, rýže, luštěniny, kuskus, bulgur, pohanka, quinoa, ovesné vločky... Lze využít i celozrnné varianty (např. u těstovin).

9) Omezovat jednoduché sacharidy („cukry“) – cukr, med, různé sirupy (javorový, datlový, agávový...), šťávy, džusy, sladké nápoje, limonády, čokolády, sušenky, sladké pečivo, bonbony, sladké jogurty...

10) Oříšky a semínka vybírat nesolené, nepražené – porce cca 10–20 g za den.

11) Omezovat sůl a slané kořenící směsi – např. podravky, masoxy... Jídlo lze dochutit bylinkami – bazalka, petrželka, pažitka, tymián, pepř, kmín...

12) Přijímat dostatek vlákniny (30–35 g za den) – celozrnné pečivo, celozrnné výrobky, ovesné vločky, luštěniny, ovoce, zelenina...

13) Příjem zeleniny: až 500 g za den (vařená, dušená, grilovaná, syrová...).

14) Příjem ovoce: cca 200 g za den (pozor na kompoty, sušené ovoce, kandované ovoce, džusy, mošty, marmelády – bývají doslazované!)

15) Pitný režim: cca 2–3 l tekutin za den – voda, neslazené čaje, neslazené minerálky...

16) Lze využít i přírodní nekalorická sladidla – stévie, erythritol, (čekankový sirup, xylitol).

17) Ideální hmotnostní úbytek = 0,5kg–1 kg týdně (= 2–4 kg za měsíc).

## Obsah bílkovin v potravinách

Potravina 100 g	Obsah bílkovin
Eidam 20%	32 g
Olomoucké tvarůžky	30 g
Eidam 30%	27 g
Maso, ryby, tuňák ve vlastní šťávě, šunka (průměr)	20 g
Mozzarella light	20 g
Tvaroh odtučněný	12 g
Skyr natur, řecký jogurt	11 g
Cottage bez příchuti	11 g
Žervé nízkotučné	9,5 g
Vejce 1 ks (hlavně bílek)	6 g
Jogurt bílý	4,5 g
Podmáslí, kefír, acidofilní mléko	3,3 g
Mléko polotučné	3,3 g