

Strava po bariatrické operaci

I po bariatrické operaci je třeba dodržovat pravidelnou, pestrou, vyváženou, kvalitní stravu, která obsahuje všechny důležité látky pro naše tělo – makroživiny (sacharidy, tuky, bílkoviny) a mikroživiny (minerální látky, vitamíny). Jde především o to, aby byl efekt bariatrické operace co nejúčinnější (hmotnostní úbytek + dlouhodobé udržení hmotnosti).

Základním pravidlem po bariatrické operaci bude dodržování velikostí porcí, ale také to, že by v jídelníčku neměly chybět výše zmíněné důležité živiny.

První týdný po operaci by měla být strava upravena do šetrčího charakteru a do požadované konzistence. Vyřazeny by měly být z jídelníčku všechny dráždivé, kořeněné, pálivé, nadýmavé a nestrvitelné potraviny např. slupky, zrníčka, semínka, ořechy, nadýmavé druhy ovoce a zeleniny (hroznové víno, květák, zelí, cibule, česnek...), luštěniny (fazole, čočka, hrách...), citrusové šťávy a perlivé vody.

NA ÚVOD:

Bílkoviny jsou základem každé naší buňky, proto jsou pro člověka nsmírně důležité. Bílkoviny dělíme na živočišné (maso, ryby, šunka, vejce, mléko a mléčné výrobky...) a rostlinné (obiloviny, luštěniny, sója, oříšky...). Bílkoviny by měly být přijímány v poměru 1:1 (živočišné:rostlinné). Doporučený příjem bílkovin po bariatrické operaci je 60–80g na den (1,1–1,5 g bílkovina na kg ideální hmotnosti).

Sacharidy dělíme na jednoduché (cukry) a složité (škroby).

Cukry jako takové bychom měli omezovat (cukr, med, sirupy, šťávy, džusy, sladké jogurty, čokolády, sušenky, dorty, zákusky, sladké pečivo, slazené nápoje, bonbony, zmrzlina...).

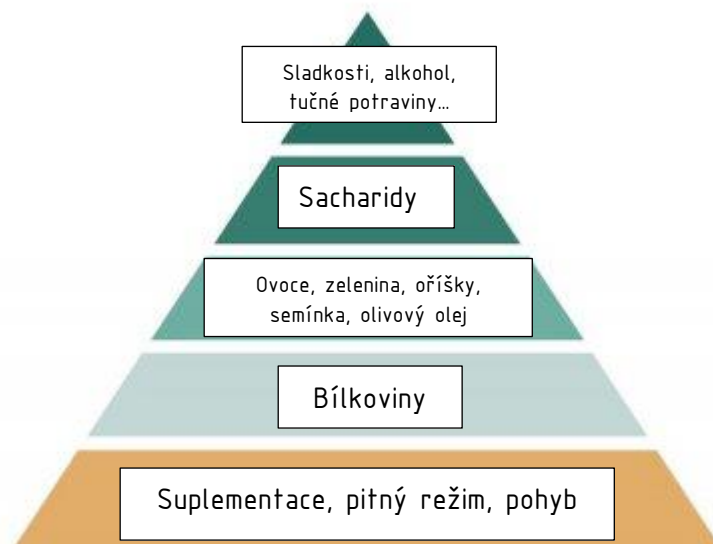
Škroby jsou zdrojem energie, a proto je do jídelníčku v přiměřeném množství zařazujeme (celozrnné pečivo, žitné pečivo, rýže, těstoviny, brambory, luštěniny, kuskus, bulgur, pohanka, ovesné vločky...).

Samozřejmostí je zařazovat ovoce a zeleninu!

Tuky též lze dělit na rostlinné (oříšky, semínka, avokádo, rostlinné oleje...) a živočišné (tučnější druhy mas a ryb, plnotučné mléko a mléčné výrobky, vejce, sádlo, máslo, uzeniny...). Tuky by měly být přijímány v poměru 2:1 (rostlinné:živočišné). Živočišné tuky obsahují zpravidla více nasycených mastných kyselin, které mohou škodit zdraví a způsobovat kardio-vaskulární onemocnění. Při tepelné úpravě preferujeme využití rostlinných tuků (např. řepkový olej) před máslem či sádlem. Na mazání pečiva upřednostňujeme tvaroh, cottage, žervé, lučinu, atd.

Energetický příjem se v prvním roce po bariatrické operaci pohybuje v rozmezí 700–900 kcal/den (= 2960–3800 kJ). Později pak stoupá na 1000–1400 kcal/den (= 4200–5880 kJ). Zhruba 30–32 % z tohoto příjmu by mělo být bílkovin (cca 77g bílkovin/den), 30–33 % tuků (31–35g tuků/den) a 35–40 % sacharidů (85–94g sacharidů/den). Vlákny je doporučeno přijímat cca 12g za den.

Bariatrická potravinová pyramida může pomoci snáze porozumět tomu, jak by měla vypadat skladba jídelníčku po operaci. Má 5 pater. Základnu tvoří suplementace (vápník, železo, hořčík, zinek, vitamin D, vitamin B...), pitný režim a pohybová aktivita. Druhé patro obsahuje zejména bílkovinné potraviny. Ve třetím patře se nachází ovoce, zelenina, oříšky, semínka a olivový olej. Čtvrté patro patří obilovinám, bramborám a luštěninám. Poslední patro tvoří potraviny, které by měly být konzumovány jen výjimečně (sladkosti, alkohol, tučné potraviny...).



Bariatrický talíř nám také pomůže s orientací o skladbě jídla. Ukazuje nám, jak by mělo být jídlo rozděleno – polovinu talíře tvoří bílkoviny, čtvrtina talíře je vyhrazena pro zeleninu a čtvrtina pro sacharidy. Z talíře by měla být vždy jako první snědena bílkovinná potravina, poté zelenina a nakonec sacharidová potravina.



JÍDELNÍ REŽIM PO OPERACI

1-7 dní po operaci = ČIRÉ TEKUTINY

Tato fáze začíná den po operaci. Tekutiny by měly být neochucené a bez přidaného cukru. Obecně se jedná o tekutiny, skrz které je vidět. Tekutiny by měly být popíjeny pravidelně po malých doušcích. Jedná se např. o čaj, naředěné džusy, vývary, vody a limonády bez cukru (případně slazeny stévií), vodové nanuky bez cukru, atp. Strava by měla být postupně zahušťována.

Cca 1. a 2. týden po operaci = TEKUTÁ STRAVA

Tato strava má konzistenci jogurtového mléka a měla by protékat přes vidličku. Zařazuje se mléko, jogurtová mléka, kefíry, acidofilní mléka, mléčné koktejly, vývary, bujony, krémové polévky, zředěné zeleninové či ovocné pyré... Strava by měla být zcela důkladně rozmixována, aby neobsahovala žádné kousky. Potřebnou konzistenci lze získat přilitím vody, mléka či vývaru.

Tekutou stravu je vhodné přijímat v průběhu celého dne po malých doušcích. Celkové množství tekuté stravy za den bývá cca 500 ml + 750 ml vody (tekutin). Porce jídel by neměly překračovat 80-100 ml. Je doporučeno oddělovat tekutiny od jídla (pít 30 minut před jídlem a 30 minut po jídle)

Strava může být doplněna speciální tekutou výživou z lékárny (Fresubin Protein Energy Drink, Nutridrink protein, apod.).

Např.

Snídaně: 200 ml kefír (po doušcích postupně pomalu popíjet v průběhu dopoledně)

Oběd: 100 ml vývar

Večeře: 200 ml Fresubin Protein či 125 ml Fresubin Compact (po doušcích postupně popíjet)

3. a 4. týden po operaci = KAŠOVITÁ STRAVA

Tato strava je konzistencí podobná bramborové kaši či přesnídávce. Opět by přes ni měla hladce projet vidlička. Strava by měla být i nadále mixována (mixér či kuchyňský robot). Do jídelníčku je vhodné zařadit další bílkovinné potraviny (maso, ryby, jogurty, kefíry, cottage, tvaroh, nízkotučné žervé...). Z příloh lze zařadit bramborová kaše, obilninové kaše či ovocné pyré.

Na jídlo je třeba si vždy udělat čas, jíst pomalu a vše důkladně rozkousat. Pokud ucítíte tlak v oblasti žaludku, v jídle dále nepokračujte. Pitný režim by měl být zhruba 1 litr tekutin za den (neslazené vody, neslazené čaje). Porce jídel by neměly překračovat 80-100 ml. Jako první by vždy měly být snědeny bílkovinné potraviny. Je doporučeno oddělovat tekutiny od jídla (pít 30 minut před jídlem a 30 minut po jídle). Po jídle si neležat (pálení žáhy).

Maso a masové alternativy: tuňák ve vlastní šťávě, kuře, krůtí maso, ryby, vejce (žloutky, bílky), tofu, tempeh – vše rozmixované!

Mléčné výrobky: nízkotučné a polotučné mléko, rostlinné nápoje (mandlový, sójový, atd.), kefír, acidofilní mléko, cottage, ricotta, nízkotučné a polotučné jogurty bílé, skyr, řecký jogurt, puding bez přidaného cukru...

Zelenina: vařená, rozmixovaná, rajčatové pyré, zeleninové polévky a vývary, pyré (např. dýně)... Syrová zelenina by v této fázi mohla nadýmat!

Ovoce: měkké druhy (banány, meloun, avokádo), kompoty bez cukru (mixované), jablečná přesnídávka, rozvařená jablka bez slupky...

Obiloviny: do hladka mixovaná ovesná kaše, krupicová kaše, pohanková kaše, bramborová kaše...

Koření a dochucovadla: sůl, pepř, bylinky...

Např.

Snídaně: 80–100g bílý jogurt

Svačina: 80–100g ovocné pyré

Oběd: 80–100g bramborová kaše + rozmělněné rybí filé

Svačina: 80–100g jogurtové mléko/kefír

Večeře: 80–100g tvaroh/cottage

5. týden po operaci = PEVNÁ STRAVA

Do jídelníčku se nyní mohou zařazovat další potraviny dle individuální snášenlivosti (nenadýmavé a nedráždivé potraviny) – další druhy ovoce, zeleniny, celozrnné výrobky, luštěniny... Z jídelníčku je vhodné vynechávat i nadále smažená a tučná jídla, uzeniny, sladké jogurty a nápoje, cukrovinky, atd. Stále dbáme na dostatek bílkovin ve stravě. Jídlo by mělo být cca 5–6x denně. Tekutiny (neslazené) navyšovat na minimálně 1,5l/den. Porce potravy by neměla překročit 100 ml (g). Je doporučeno oddělovat tekutiny od jídla (pít 30 minut před jídlem a 30 minut po jídle). Je dobré si vést stravovací deník – zapisujte si vše, co sníte, a tak nejlépe zjistíte, jaké potraviny Vám sedí či nikoliv. Můžete např. využít aplikaci Kalorické tabulky. Pokud Vám nějaké jídlo neudělá dobře, nenechte se odradit a za pár dnů ho zkuste znovu zařadit.

Např.

Snídaně: 25g toustový chléb, 25g eidam, 50g kuřecí šunka

Svačina: 80g skyr, 20g banán

Oběd: 60g krůtí maso, 40g těstoviny

Svačina: 100g cottage

Večeře: 20g brambory, 60g kuřecí maso, 20g dušená mrkev

Večeře II: 100 ml kefír

Užívání vitamínů, minerálů a doplňků stravy

Je vhodné po bariatrické operaci využívat multivitaminové přípravky s minerály (železo, vápník, zinek, hořčík, vitamín D, vitamíny skupiny B...). Ideální je pravidelně absolvovat laboratorní kontroly u svého praktického lékaře.

Bílkoviny lze doplnit např. Protifarem, Fresubinem Protein Powder, či jinými proteinovými preparáty pro sportovce.

Výběr potravin

Maso: libové, netučné (kuře, krůta, králík, ryby, hovězí, vepřové), kvalitní vysokoprocenní šunka

Veje: bílek obsahuje hlavně bílkoviny, žloutek tuky/cholesterol, (1-2 vajíčka denně)

Mléko a mléčné výrobky: polotučné/nízkotučné mléko, kefír, acidofilní mléko, jogurty, tvarohy, skyry, řecké jogurty – vše ideálně neochucené!

Sýry: eidam 20–30 %, cottage, žervé, lučina, mozzarella, olomoucké tvarůžky (existují i nízkotučné neboli light verze těchto výrobků)

Pečivo: ideálně celozrnné pečivo, žitné, žitno–pšeničné...

Přílohy: brambory, bramborová kaše, rýže, těstoviny, luštěniny, kuskus, bulgur, pohanka, vločky...

Ovoce: zdroj vlákniny, cca 100g/den

Zelenina: zdroj vlákniny, cca 200g/den

Luštěniny: zdroj vlákniny, dle individuální snášenlivosti (lze začít např. červenou čočkou – méně nadýmavá)

Semínka, oříšky: 10–20g/den

Tuky: rostlinné oleje (řepkový, olivový), kvalitní máslo či margarín

Tekutiny: neslazené vody, čaje, caro, melta, káva (bez cukru!)

Co naopak nezařazovat:

Tučné maso – kachna, husa, krkovice, bůček...

Uzeniny – paštiky, párky, klobásy, buřty, suché salámy, zabíjačkové pochoutky, špekáčky, slanina...

Tučné sýry – cheddar, hermelín, niva, gouda, camembert, tavené sýry...

Plnotučné smetanové a ochucené mléčné výrobky

Majonéza, tatarka, dresinky, omáčky, dochucovadla, sójová omáčka, maggi, sůl, slané koření směsi, podravka, masox šlehačka, smetana, mascarpone...

Pochutiny – brambůrky, tyčinky, solené oříšky...

Sladkosti – dorty, zákusky, bonbony, čokoláda, zmrzlina, nutella, palačinky, sušenky, sladké pečivo...

Kompoty, sušené ovoce, kandované ovoce, marmelády...

Fast food – pizza, smažené pokrmy, burgery, bagety...

Sladké nápoje – džus, mošt, cola, fanta, sprite, šfáva, energetické nápoje, sladké minerálky...

Alkohol

Tipy na závěr

– pravidelně si kontrolovat hmotnost

– pravidelný pohyb (chůze, procházky, kolo, tanec, zumba, domácí cvičení, rotoped, plavání, skupinové lekce...)

– pravidelné kontroly u lékaře