

ZAKAJ JE POTREBNA PREDOPERATIVNA DIETA?

Pred bariatrično operacijo je nujno potrebno upoštevati nizko kalorično dieto. To bo zmanjšalo velikost jeter kar posledično zmanjša možnost perioperativnih zapletov.

Jetra so velik organ, ki skladiščijo glikogen, vodo, maščobe. Vsega naštetega je pri BMI > 35-40 še toliko več, zato bo nizko kalorična dieta zmanjšala količino vsega naštetega in posledično tudi velikost jeter, kar bo olajšalo samo operacijo.

Bistvenega pomena je, da se diete striktno držite celoten predoperativni čas. Nikakor naj vas ne zamika, da bi se dan pred operacijo še »zadnjič« konkretne najedli, saj bo tako ves trud zaman.

MED PREDOPERATIVNO DIETO JE POTREBNO:

- ✓ razdeliti obroke hrane in pijače čez celoten dan, ne odlašajte vsega na večer;
- ✓ na dan popijte vsaj 2 litra tekočine; to vključuje tudi čaje, kavo, nesladkane sokove. Bodite pozorni tudi na te kalorije zaužite s tekočinami ter jih prištejte tistim, zaužitim s hrano;
- ✓ tekočino uživajte v regularnih intervalih čez celoten dan;
- ✓ izogibajte se alkoholu;
- ✓ dnevno uživajte dovolj multivitaminov ter mineralov;
- ✓ bodite čim bolj telesno aktivni; predvsem aerobna vadba, npr.: plavanje, tek, hoja.

DIABETIKI:

V kolikor zmanjšate vnos hrane ter ste bolj telesno aktivni, boste najverjetneje morali zmanjšati vnos antidiabetične terapije. Tega ne počnite sami, posvetujte se z vašim zdravnikom, ki vam ureja antidiabetično terapijo.

UPORABA RAZNIH PRIPRAVKOV KOT NADOMESTILO OBROKOV

Razni pripravki (milk shakes, smoothies,..) se lahko uporabljajo kot samostojni pripravki namesto obrokov ali v kombinaciji z nizko kaloričnimi obroki. Npr. Slimfast, Ultraslim vsebujejo vitamine in minerale ter cca 250 kcal.

Npr. pripravki kot kompletno nadomestilo obrokom:

- ✓ 3 - 4 obroke/dan nadomestita 2 milk shakes, 1 juha

Npr. pripravki v kombinaciji z nizko kaloričnimi obroki:

- ✓ Nadomestitev 2 glavnih obrokov z 2 nadomestnima, npr. :
 - Zajtrk ~ 1 nadomestni pripravek
 - Kosilo ~ 1 nadomestni pripravek
 - Večerni obrok ~ lahek obrok 450 kcal oz. porcije iz zgornjih tabel

Bodite pozorni pri vseh nadomestnih pripravkih, saj le-ti vsebujejo različno količino ogljikovih hidratov ter proteinov.

PREDOPERATIVNA DIETA

Na dan lahko zaužijete 100 g ogljikovih hidratov. Naj vsebuje malo maščob ter zmerno količino proteinov. Energijska vrednost naj bo 800 - 1000kcal/dan.

SKUPINA HRANE	ŠTEVILO PORCIJ NA DAN
Ogljikovi hidrati	3
Proteini	2
Sadje	2
Zelenjava	3-5
Mleko	2

1 porcija ogljikovih hidratov vsebuje:

1 srednje velik kos kruha ali toast z margarino	2 srednje velika krompirja
5 žlic kosmičev	2 veliki žlici kuhanega riža
	3 velike žlice kuhanih testenin
1 merica zdrobljene pšenice	2 večja čajna piškota
3 žlice cornflakes,..	
3 žlice zdrobljenega ovs	2 mala kosa ovsene torte
4 žlice riževih krispijev	½ pite
2 kosa kosmičevega kruha	

1 porcija proteinov vsebuje:

100 g kuhanega mesa	2 srednje veliki jajci(kuhani, pečeni,..)
55 g malo maščobnega sirnega namaza	1 piščančja prsa
100 g kuhane bele ribe ali tune	4 velike žlice kuhanega fižola,leče,
60 g malo maščobnega sira	40 g tofu
100 g skute	

1 porcija sadja vsebuje:

1 srednje veliko jabolko	3 žlice kuhanega sadja
2 mala sadeža, npr. češplji,slivi,..	1 mali kozarec (150 ml) sadnega soka
150 g jagod	1 velika žlica suhega sadja
1 grenivka	

1 porcija zelenjave je:

3 velike žlice kuhane zelenjave	1 velik paradižnik
1 skodelica solate	1 kozarec (200 ml) zelenjavnega soka

Priporočeno je uživanje zelo raznolike zelenjave in solat; brokoli, špinata, jajčevci, pesa, zelje, ohrovt, zelena, kumare, paradižnik, radič, čebula.

1 porcija mleka je:

200 ml posnetega mleka s kosmiči	1 dietni oz. lahek jogurt
	Skuta

PRIMER JEDILNIKA:**✚ ZAJTRK:**

1 x ogljikovi hidrati ~ 3 žlice kosmičev z mlekom ali 1 toast z lahko margarino ali marmelado

✚ DOPOLDANSKA MALICA:

1 x sadje ~ 1 jabolko

✚ KOSILO:

1 x proteini ~ 100g šunke z veliko mešano solato

1 x ogljikovi hidrati ~ 2 srednje velika krompirja

✚ POPOLDANSKA MALICA:

1 x mleko ~ 1 dietni jogurt

✚ VEČERJA:

1 X proteini ~ 100g pečenega piščanca(brez kože)

2 x zelenjava ~ zelenjava po izbiri

1 x ogljikovih hidratov ~ 2 žlici kuhanega riža

✚ DODATEK:

1 x sadje ~ 150g jagod ali 2 mala?

Ter vsaj 2 litra tekočine!

UPORABA RAZNIH PRIPRAVKOV KOT NADOMESTILO OBROKOV

Razni pripravki (milk shakes, smoothies,..) se lahko uporabljajo kot samostojni pripravki namesto obrokov ali v kombinaciji z nizko kaloričnimi obroki. Npr. Slimfast, Ultraslim vsebujejo vitamine in minerale ter cca 250kcal.

Npr. Pripravki kot kompletno nadomestilo obrokom:

✓ 3-4 obroke/dan nadomestita 2 milk shakes, 1 juho

Npr. Pripravki v kombinaciji z nizko kaloričnimi obroki:

- ✓ Nadomestitev 2 glavnih obrokov z 2 nadomestnima, npr.
 - Zajtrk....1 nadomestni pripravek
 - Kosilo....1 nadomestni pripravek
 - Večerni obrok....lahek obrok 450 kcal oz. porcije iz zgornjih tabel

Bodite pozorni pri vseh nadomestnih pripravkih, saj le-ti vsebujejo različno količino ogljikovih hidratov ter proteinov.