

Stravování po adjustabilní gastrické bandáži

Stravování po bandáži žaludku

Co je principem bandáže? Jedná se o zavedení silikonové manžety a její stažení kolem horní části žaludku. Žaludek tak vytvoří tvar přesýpacích hodin. Horní část žaludku má malý objem (asi 30 ml) a naplní se již po snědení malého množství jídla. Tím dochází k rychlému pocitu nasycení a celkovému snížení příjmu jídla a energie. Chuť k jídlu bandáž neovlivní, ale brání nezvladatelnému hladu.

Největší úbytek na váze lze pozorovat v prvním roce po operaci, později se rychlost hubnutí snižuje. Sama bandáž žaludku k dosažení redukce nestačí, nezbytností je spolupráce pacienta.

Důležité období představuje první měsíc po operaci, kdy není manžeta kolem žaludku ještě pevně usazena.



Po celou dobu je důležité dodržovat pravidlo: **PÍT ZVLÁŠT, JÍST ZVLÁŠT!!!**

1. den po operaci

Přijímáte pouze vodu, neslazený čaj nebo minerální neperlivou vodu – pít je nutné pomalu po malých doušcích s 1 - 2 minutovými přestávkami. Nepijte najednou více než 100 ml. Celkový příjem tekutin, by měl být minimálně 2 litry až 2,5 litrů.



2. - 6. den po operaci – tekutá strava

Přijímáte tekutou stravu, pijte pomalu po malých doušcích, opět s krátkými intervaly. Objem jedné dávky by neměl přesahovat 200 ml, neboť je zde riziko roztažení horní části bandáže.

Vhodné je zařadit ovocné a zeleninové šťávy (pomerančová, rajčatová, mrkvová a různé jejich kombinace), **proteínové nápoje, odstředěné mléko, acidofilní mléko, lučina** (rozšlehat s mlékem) **nebo krémové polévky a čisté vývary, které je nutné přecedit přes velmi jemné síto.**

Tempo rychlosti přechodu do jednotlivých fází stravování je velmi individuální, Váš chirurg rozhodne, jak dlouho mají jednotlivé fáze trvat.



Přibližně od 7. dne – mixovaná (kašovitá) strava

Přecházíte na kašovitou stravu - konzistence jablečného kompotu. Nyní můžete zařadit rozmixovanou zeleninu, maso a bramborovou kaši (vše připraveno v mixéru).

Zde používáme tyto technologické úpravy: mixování, mletí, strouhání uvařených či dušených potravin, vaříme úplně do měkka, brambory a těstoviny rozmáčkat nebo ve formě např. bramborové kaše, pyré.

Zásady kašovitě stravy:

Velmi důležité je, abychom se naučili udělat si na jídlo čas: jíst pomalu, po malých lžičkách a potraviny důkladně rozžvýkat. Jídlo je nutné dobře pokousat a jíst nejméně 20 min.

Pít se nadále doporučuje pomalu po malých doušcích 5–15 minut před začátkem jídla. Po skončení jídla před dalším příjmem tekutiny by se mělo přibližně 1 hodinu počkat. Nepijte během jídla!

Vhodné a nevhodné potraviny při kašovitě stravě

Mlýnské a pekárenské výrobky

Vhodné 50g staršího pečiva tmavého - ale bez zrn, ne čerstvé, veko, housky, toustový chléb, vánočka, rohlík ...

Nevhodné celozrnné pečivo - pečivo s hrubými zrny, sladké pečivo, ovesné vločky tedy i müsli v jakékoliv formě.



Zelenina

Vhodná zelenina: 100g mrkev, špenát, rajče – bez slupek a zrníček, cuketa, dýně, tykev, celer, okurka, petržel - všechno vařené, dušené nebo strouhané.

Nevhodná zelenina: tuhá a vláknitá, která by mohla způsobit nadýmání (zelí, květák, brokolice, pórek, chřest, kapusta, zelené fazolky, kedlubna, reveň, ředkev, ředkvička, rebarbora, cibule, hrášek, kukuřice, česnek).

všechny druhy luštěnin – čočka, fazole, hrách...

Ovoce

Vhodné ovoce: 100g strouhaná jablka, meruňka, broskev (bez slupky), banán, ve formě kompotů nebo uvařeného čerstvého ovoce

Nevhodné ovoce: Všechno s peckami nebo tuhé a vláknité druhy ovoce, třešně, hrozny, hrušky, pomeranče, mandarinky, grapefruity, kiwi



Mléko, mléčné výrobky

Vhodné mléčné výrobky: z mléčných výrobků lze doporučit (podle individuální snášenlivosti) např. nízkotučné nedoslazované jogurty (150g), 50g odtučněný tvaroh a z něho různé tvarohové pomazánky, 50g Cottage sýr, tofu, šmakoun, 50g nízkotučný tavený sýr, sušený bílek do jídla, lučina linie, mozzarella light, 2 dcl odstředěného mléka, polotučné, bílá káva



Nevhodné mléčné výrobky: tvrdé sýry, smetanové jogurty, tučné tvarohy, sýry 45% a více

Přílohy

Vhodné přílohy: v této fázi jsou vhodné vařené brambory nebo bramborová kaše s nízkotučným mlékem. Těstoviny je potřeba rozmačkat a dobře dlouho žvýkat.



Nevhodné přílohy: smažené hranolky, krokety, houskové i bramborové knedlíky, rýže

Maso

Vhodné maso: libové - drůbeží, rybí (filety), krůtí, telecí, které po tepelné úpravě vařením či dušením rozmixujeme (maso musí být bez kůže, šlach, křupek, kostí).

Nevhodné maso: hovězí, vepřové, zvěřina, ale také uzené ryby. Z jídelníčku musíme zcela vyloučit uzeniny (max. šunková pěna)



Tuky

Vhodné tuky: rostlinné margaríny, jednodruhový olej

Nevhodné tuky: sádlo, škvarky, lůj, ztužené a přepalované tuky



Veje

2ks za týden v této fázi do pomazánek nebo uvařené nebo jako vaječná sedlina



Polévky

Vhodné polévky: mrkvová, špenátová, rajská, vývary z různých druhů masa, bujón
Lze konzumovat s pasírovanou zeleninou (ne s kousky zeleniny).



Koření

Vhodné koření: bylinky – tymián, badyán, oregáno, rozmarýn, majoránka, bazalka, v menším množství kari koření, vegeta, mletý kmín

Nevhodné koření: chilli, feferonky, kmín celý, pepř, bílý pepř, worcestr, sojovka, maggi, paprika pálivá

Pitný režim:

Vhodné tekutiny: vody, minerálky bez CO₂, slabý černý čaj, šípkový, ovocné a bylinkové čaje. Menší pivo a 2 dcl vína občas je možno, ale až po úplné rekonvalescenci a pokud vše probíhá bez komplikací.

Nevhodné tekutiny: veškeré alkoholické nápoje, zrnková káva, silné kakao, čokoláda, minerální vody, které obsahují CO₂, nápoje příliš studené nebo horké

Dále z jídelníčku musíme zcela vyloučit **oříšky, sušené ovoce, mák, příliš studené či teplé jídlo a nápoje, zmrzliny, mražené krémy, sladkosti, smetanu a šlehačku.**

Od 2. týdne po bandáži

Je potřeba dodržovat zásady nízkenergetické šetřící diety s nízkým obsahem vlákniny, přičemž je stále nutné mixovat maso (kromě mletého).

Jídelníček již můžeme obohatit o ryby (vařené, pečené v alobalu, mikrovlnce, páře), rybí pomazánku na bázi nízkotučného tvarohu, tvrdé sýry do 30 % tuku v sušíně, drůbeží nebo krůtí šunku nadrobno pokrájenou, rozmačkané těstoviny.

Zeleninu a ovoce konzumujeme nadále bez slupek a zrníček, nejlépe krátce povařené. Můžeme zkusit zařadit bobulové rozmačkané ovoce v malé dávce (např. do jogurtu, mixovaného tvarohu).

Stále musíme dbát především na pečlivé rozkousání jídla a na pravidelný příjem neslazených tekutin mezi jídly (nikoliv při jídle), abychom zabránili přeplnění žaludku, které by mohlo vyvolat zvracení.

1 měsíc až 5 týdnů po zákroku

Přibližně měsíc po zákroku již přecházíte na normální stravu. Stále musíte dodržovat všeobecná pravidla:

- Vyhněte se nápojům a pokrmům s vysokým energetickým obsahem, které by sice funkci bandáže nenarušily, ale zabránily by snižování váhy nebo by mohly váhu zvyšovat – např. zmrzliny, cola, slazené limonády, ovocné džusy, dorty a koláče, sladké pečivo, smetany, tučné omáčky, sladkosti, pochutiny (např. chipsy), větší množství jakýchkoli alkoholických nápojů (zejména destiláty, pivo).
- Pozor na skupinu potravin, které by mohly narušit funkci bandáže – potraviny s hrubými vlákniny (hovězí maso, ovocné slupky, slupky ze zeleniny), nedopečené a velké kusy masa, dále vláknité potraviny (kyselé zelí, pomeranče, grapefruity, zelený salát a listové saláty nebo celozrnné cereálie), ořechy, houby, luštěniny, větší množství chleba (pozor na kůrky), mořské produkty, které mají tuhé maso (humr, krevety).
- Jezte po 3 hod. pomalu, dobře žvýkejte.
- Vychutnejte si jídlo a soustřeďte se na něj.
- Pijte 15 min před jídlem, po jídle 1 hod. nepijte. Pijte mezi jídly, nikoliv při jídle.
- Konzumujte porce 80g/100ml (pozor na objemnější potraviny, např. hlávkový salát, čínské zelí...)