

Dieta po laparoskopické plikaci žaludku (wrap)

Principem této operace je významné snížení objemu žaludku vchlípením jeho části do sebe sama podél linie zvané „velká křivina“. Tato vchlípená část je poté zafixována v dané pozici chirurgickým stehem. Tím získá žaludek tvar trubice nebo „rukávu“ o malém objemu. Díky tomuto se dostavuje pocit zasyčení již po požití malého množství jídla, čímž je zajištěno snížení energetického příjmu. Tento výkon snižuje pocit nekontrolovaného hladu, ale nemá vliv na chuť.

Největší váhový úbytek je pozorován během prvního roku po operaci, poté se rychlost váhových úbytků snižuje. Tento výkon samotný nezajistí snížení hmotnosti, důležitou a nutnou součástí procesu je spolupracující pacient.

Důležitým obdobím je první měsíc po operaci, kdy chirurgické sešití žaludku není ještě zcela pevné.

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

Den operace

Žádný příjem potravy ani tekutin – (den úplné parenterální výživy – infuze). Je povoleno cucat malé kousky ledu.

1. pooperační den - 500 ml studených tekutin/den

Doporučujeme **vodu, neslazený čaj, neperlivou minerálku**. Je nutné pít pomalu, malými doušky, s 1-2 minutovými přestávkami.

2. pooperační den - 1000 ml studených tekutin/den

Doporučujeme **vodu, neslazený čaj, neperlivou minerálku, nízkotučné mléko nebo vlažný bujon**. Je nutné pít pomalu, malými doušky, s 1-2 minutovými přestávkami. Nepijte více než 50ml najednou.

3. pooperační den - 1500 – 2000 ml studených tekutin/den

Doporučujeme **vodu, neslazený čaj, neperlivou minerálku, nízkotučné mléko, vlažný bujon, vodou naředěné ovocné a zeleninové šťávy (jablko, rajče, mrkev a různé kombinace tohoto)**. Je nutné pít pomalu, malými doušky, s 1-2 minutovými přestávkami. Nepijte více než 100ml najednou.

4. - 10. den po operaci – tekutá dieta

Pijte pomalu malými doušky, opět s krátkými přestávkami. Objem jedné porce je nejvýše 200 ml – při větším objemu hrozí roztažení žaludku. Celkové množství tekutin by mělo být ve fázi 2-2,5 l/den. V tomto období můžeme do jídelníčku zahrnout vodou naředěné ovocné a zeleninové šťávy (jablko, rajče, mrkev a různé kombinace tohoto), proteinové nápoje, nízkotučné mléko, kysané mléčné nápoje, čirý bujon.

Rychlost přechodu mezi jednotlivými dietními stupni je individuální, konečné rozhodnutí o dietních opatřeních je v této fázi na Vašem ošetřujícím lékaři.

11. – 20. pooperační den – řídká kašovitá strava

Přecházíte na kašovitou stravu - konzistence jablkového pyré. V této fázi můžete zařadit rozmělněnou zeleninu, maso a bramborovou kaši (vše připraveno v mixéru), sýr cottage rozmíchaný s mlékem nebo krémovou polévkou a propasírovaný přes jemné sítko.

K přípravě jídla používáme v této fázi rozmělnování, mletí, strouhání vařených nebo dušených potravin, vše vaříme doměkka, vše připravujeme jako kaši, pyré apod.

Principy mixované diety: Je velice důležité udělat si na jídlo čas – jíme pomalu, v soustech velikost čajové lžičky, pečlivě žvýkáme. Sněžení jednotlivé porce by mělo trvat nejméně 20 minut.

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 nikdy během jídla!

Vhodné a nevhodné potraviny pro mixovanou dietu

Pečivo

Vhodné pečivo: 50g staršího pečiva tmavého chleba – bez semínek, starší bagety, toustový chléb, housky...

Nevhodné pečivo: celozrnné pečivo – pečivo se semínky, sladké pečivo, cereálie, mšičky v jakékoli formě.

Zelenina

Vhodná zelenina: 100g mrkve, špenát, rajče – bez slupek a zrníček, cuketa, dýně, celer, okurka, petržel – vše vařené nebo dušené, rozmixované.

Nevhodná zelenina: tvrdá, vláknitá a nadýmavá (zelí, květák, brokolice, pórek, chřest, zelené fazolky, reveň, ředkev, cibule, kukuřice, česnek) a **všechny druhy luštěnin** – čočka, hrách, fazole...

Ovoce

Vhodné ovoce: 100g strouhaných jablek, meruňka, broskev – bez slupky, banán – vše ve formě rozvařeného ovoce, mixovaného kompotu, pyré.



Nevhodné ovoce: vše, co má semínka, nebo tvrdé druhy ovoce, třešně, hroznové víno, hrušky, pomeranče, mandarinky, grapefruity, kiwi...

Mléko, mléčné výrobky

Vhodné mléčné výrobky: dle individuální snášenlivosti můžeme doporučit nízkotučné neslazené jogurty (150g), 50g nízkotučného tvarohu a pomazánek z něj, 50g sýru cottage, tofu, potraviny z vaječného bílku (Šmakoun), 50g nízkotučného sýra, light varianty sýrů Lučina nebo Mozzarella, 2dcl nízkotučného mléka, bílá káva (z polotučného mléka).

Nevhodné mléčné výrobky: tvrdé sýry, smetanové jogurty, tučný tvaroh, sýry s obsahem tuku více než 45%.



Přílohy

Vhodné přílohy: v této fázi jsou vhodné šťouchané brambory, bramborová kaše (s nízkotučným mlékem).

Těstoviny musí být rozmixované nebo dobře rozkousané.

Nevhodné přílohy: hranolky, bramborové krokety, knedlíky, rýže.



Maso

Vhodné maso: suché drůbeží maso, rybí filety, telecí. Vše dobře vařené nebo dušené a následně rozmixované/rozmělněné, bez kůže, šlach, chrupavek a kostí.

Nevhodné maso: hovězí, vepřové, uzené ryby, též je nutné zcela vynechat jakékoli uzeniny s výjimkou šunkové pěny.



Tuky

Vhodné tuky: rostlinné tuky a oleje; **Nevhodné tuky:** sádlo, škvarky, lůj, přepálené tuky.



Veje

2 kusy týdně, v této fázi uvařené a rozmixovaná v pomazánkách nebo jako vaječný pudink.



Polévky

Vhodné polévky: bujon, mrkvová, špenátová, rajčatová nebo kombinace zeleniny), možno rozmixovat kousky masa.

Mohou být podávány krémové zeleninové polévky – bez kousků zeleniny.



Koření

Vhodné koření: bylinky – tymián, anýz, oregano, rozmarýn, majoránka, bazalka, curry v menší množství, Vegeta, mletý kmín.

Nevhodné koření: chilli, chilli papričky, celý kmín, pepř, bílý pepř, Worcesterová omáčka, sójová omáčka, Maggi, pálivá paprika.

Nápoje:

Vhodné tekutiny: voda, neperlivé minerálky, slabší černý čaj, ovocné a bylinkové čaje, příležitostně malé pivo nebo 2dcl vína – ovšem pouze při hladkém průběhu rekonvalescence – nejsou-li komplikace!

Nevhodné tekutiny: všechny alkoholické nápoje, černá káva „turek“, silné kakaové nápoje, horká čokoláda, perlivé minerálky, příliš horké nebo studené nápoje.

Krom výše uvedeného z jídelníčku v této fázi zcela vyřadíme ořechy, sušené ovoce, maková a jiná semínka, zmrzlinu a zmrzlinové dřeně, všechny sladkosti, smetanu a šlehačku.

20. – 30. pooperační den – zahuštěná mixovaná dieta

Je stále nutné dodržovat principy nízkokalorické bezezbytkové šetřící diety, **přičemž stravu stále mixujeme/mělníme** (s výjimkou mletého masa).

Do jídelníčku můžeme přidat ryby (vařené, pečené v alobalu, v mikrovlnné troubě, vařené v páře), nízkotučné tvarohovo-rybí pomazánky, nízkotučné tvrdé sýry (méně než 30% tuku v sušině), drůbež, drůbeží šunku nakrájenou na malé kousky, mixované těstoviny.

Pokračujeme v konzumaci zeleniny bez slupky a semínek, nejlépe povařené. Můžeme zkusit přidat malé množství mixovaného lesního ovoce (v jogurtu, tvarohu).

Stále věnujeme pozornost pečlivému kousání soust a pravidelnému přísunu nekalorických tekutin mezi jídly (ne během jídel), čímž se vyhneme přeplnění žaludku s následným zvracením.

1 měsíc až 5 týdnů po operaci

Přibližně měsíc po operaci přecházíme na normální stravu. Stále ovšem dodržujeme obecná pravidla:

- Vyhýbáme se vysokoenergetickým potravinám a nápojům, které by mohly zapříčinit nejen žádný úbytek hmotnosti, ale naopak i její zvýšení – např. zmrzlina, sladké limonády (Coca-Cola apod.), ovocné džusy, všechny sladkosti a sladké pečivo, smetana, tučné uzeniny, tučné omáčky, „snacky“ (např. chipsy, kreky), větší množství alkoholu (hlavně pivo, tvrdý alkohol).
- Věnujeme pozornost potravinám, které by mohly zapříčinit nevolnost event. zvracení. (je nutno dobře kousat a zkusit sníst nejdříve malé množství vždy jen jedné takové potraviny) – potraviny s hrubými vlákniny – např. slupky z ovoce a zeleniny, velké a nedostatečně tepelně zpracované kusy masa, zelí, pomeranče, grapefruity, zelený salát, cereálie, ořechy, houby, luštěniny, větší kousky pečiva (pozor na kůrky), tužší mořské plody (chobotnice, humři, krevety).
- **Jíme pravidelně každé tři hodiny, pečlivě koušeme a žvýkáme.**
- **Na jídlo si uděláme čas, soustředíme se na něj a užíváme si jej.**
- **Pijeme 15 minut před jídlem, hodinu po jídle nepijeme. Pijeme mezi jídly, ne během jídla.**
- **Porce 80g / 100 ml (pozor na objemnější stravu – zelený salát, čínské zelí, ...)**
- **Máte-li jakékoli otázky, zeptejte se nás!**