



# Výživa po bariatrické operaci





# Podstoupili jste nebo plánujete podstoupit bariatrickou operaci?

Tento informační materiál je právě pro Vás, abyste příští týdny, měsíce a roky zminimalizovali riziko komplikací a efekt bariatrické operace byl co nejúčinnější.

Naše výživa má určitou energetickou hodnotu, počítáme ji v kilokaloriích nebo kilojoulech a skládá se z živin, které dělíme na bílkoviny neboli proteiny, cukry neboli sacharidy a tuky neboli lipidy. Další důležitou složkou výživy jsou vitamíny, minerály, stopové prvky, vláknina a voda.

Jak jistě víte, kromě hormonálních a anatomických změn po bariatrické operaci je klíčovým úspěchem hubnutí zmenšení porcí jídel, ale i přesto Vám nesmějí důležité živiny chybět a musí být v jídelníčku zastoupeny v dostatečném množství.

První týdny po operaci dodržujte striktně režim dle tohoto manuálu. Vaše strava musí být upravena šetrící, nenadýmavou technologií a do požadované konzistence.

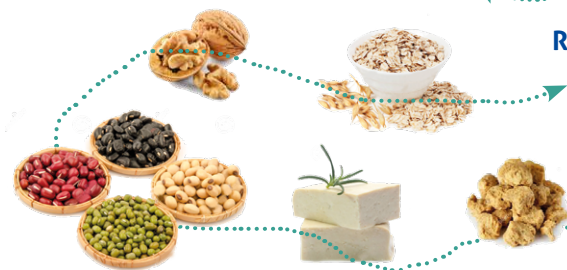
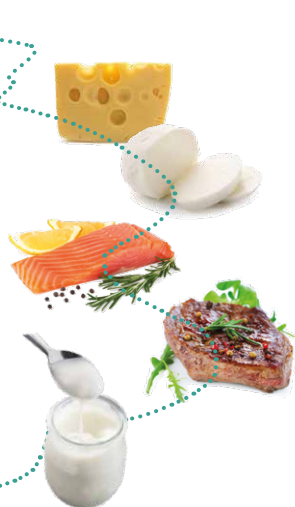
I v dalších měsících Vám bude tento manuál nápomocný, aby vaše úspěšné zhubnutí a zlepšení zdravotních komplikací, typu diabetes, vysoký krevní tlak, spánkové apnoe a mnoho dalších, bylo dlouhodobé.



# Co jsou to...

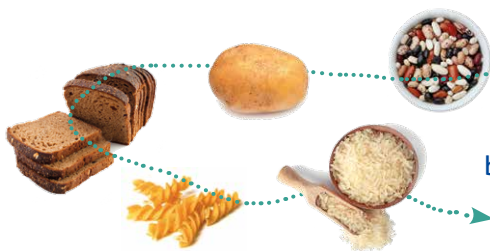
**Bílkoviny (Proteiny)** – důležitá stavební jednotka organismu, skládají se z aminokyselin.

**Živočišné** (plnohodnotné) bílkoviny se nacházejí v mase, rybách, vejcích, v mléce a mléčných výrobcích jako např. tvaroh, sýry, jogurty, kefíry. Aby v těchto mléčných výrobcích byla zastoupena bílkovina ve vyšším množství, je potřeba tyto výrobky vybírat nízkotučné a přírodní, tedy neochucené cukrem.



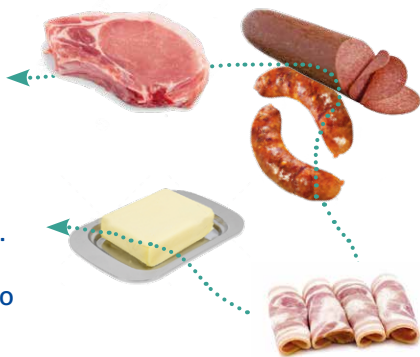
**Rostlinné** (neplnohodnotné) bílkoviny najdeme např. v luštěninách, ořechách, v sójovém masu, tofu a obilovinách.

**Cukry (Sacharidy)** – dělíme na **jednoduché**, které by v jídelníčku měly být zastoupeny co nejméně. Radíme do nich cukr, cukr třtinový, ale i med a cukerné sirupy (javorový, agávový, datlový apod.), bílé a sladké pečivo, sladkosti, čokoládu, bonbóny, sladké nápoje a nadměru ovoce a džusů.



**Složené sacharidy** nacházíme v celozrnném a žitném pečivu, v luštěninách, rýži, těstovinách, bramborách, v ovesných vločkách, pohance a dalších obilovinách.

**Tuky** – dělíme opět na **živočišné** – ty se nacházejí v mase, sádle, másle, pomazánkovém másle, v tučných mléčných výrobcích, uzeninách a zabijačkových výrobcích. Obsahují velký podíl nasycených mastných kyselin. Jejich nadměrná konzumace je riziková z hlediska aterogenity, tj. ukládání tuků do cév a zvýšení pravděpodobnosti rozvoje srdečně-cévních onemocnění.



**Rostlinné tuky** naopak mohou riziko srdečně-cévních onemocnění i snižovat, ale rozhodně musí být zastoupeny v omezeném množství. Protože příjem tuků s sebou nese i vysoký příjem energie.

Rostlinné (nenasycené mastné kyseliny) přijímáme z řepkového, olivového, event. slunečnicového oleje, obsahují je i rostlinné margaríny.

Zdravé nenasyčené mastné kyseliny jsou i v rybách, v semíncích a ořechách, naopak palmový a kokosový olej bychom neměli považovat za prospěšný, protože obsahuje převážně nasycené mastné kyseliny.



**Vláknina** – nestravitelná složka stravy, která zajišťuje pravidelné vyprazdňování, snižuje cholesterol a může být i ochranou proti vzniku nádorových onemocnění střev. Nacházíme ji v ovoci, zelenině, luštěninách, v pšeničných otrubách, celozrnných produktech, ovesných vločkách, semíncích a ořechách. Po bariatrické operaci bychom ji měli přijímat cca 15 g denně. Vyjma prvních 4 týdnů po operaci, kdy musíme tuto nestravitelnou složku stravy omezit.



# Plán výživy v období prvních 4 týdnů po provedené bariatrické operaci:

Vyřadte z jídelníčku všechny dráždivé, nadýmavé, tvrdé a nestravitelné potraviny. Jako jsou slupky, zrníčka, semínka, ořechy, nadýmavé ovoce a zelenina – hroznové víno, zelí, květák, cibule, česnek, luštěniny (čočka, fazole, hrách), citrusové šťávy a perlivé nápoje.



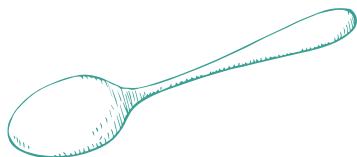


1. a 2. týden po operaci

tekutá strava



# 1. a 2. týden

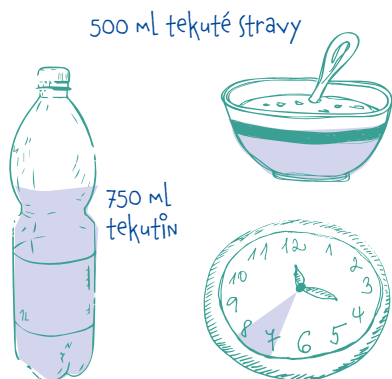


## Dodržujte po bariatrické operaci přísně tekutou stravu.

Strava by měla mít konzistenci jogurtového mléka a měla by protéct přes vidličku. Zařazujte právě zmíněná jogurtová mléka, mléčné koktejly, bujóny, vývary či krémové polévky, acidofilní mléko, kefíry, ředěné ovocné a zeleninové pyré apod. Do potřebné tekuté konzistence řed'te potravu vodou, mlékem či vývarem. Řádně mixujte, aby tekutá strava neobsahovala žádné tuhé kousky.

## Takto připravenou tekutou stravu upijíme v průběhu celého dne po malých doušcích každých 3–5 minut.

V této fázi diety je vhodné stravu doplňovat o speciální tekutou klinickou výživu z lékárny např. Fresubin Protein Energy Drink, Nutridrink Protein, Resource Protein, Ensure apod. Celkové množství tekuté stravy upíjené po doušcích je cca 500 ml za den, kterou doplníme alespoň o 750 ml tekutin. Pokud pijete kávu, upřednostněte slabou kávu s mlékem (ne tureckou).



doušek každých 3–5 min.



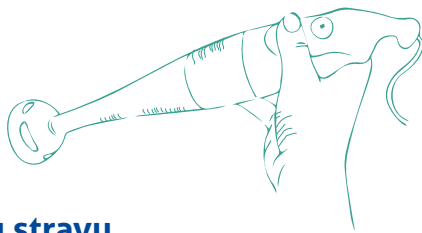


3. a 4. týden po operaci

kašovitá strava



## 3. a 4. týden



### Nyní přecházíme na kašovitou stravu.

Strava má konzistenci bramborové kaše či přesnídávky, stravu stále mixujeme, ale dbáme již na zařazování bílkovinných potravin, jako je maso, ryby, tvaroh, sýr Cottage, nízkotučné žervé, jogurty, kefiry apod. Přidáme i vhodnou sacharidovou přílohu jako bramborová kaše, ovocné pyré nebo obilninové kaše.

**Důležité je jíst čajovou lžičkou a po každém soustu počkat 10 vteřin, pokud necítíte tlak v oblasti žaludku, můžete pokračovat další lžičkou kašovitě stravy. Pokud ucítíte tlak či pocity plnosti, v jídle již nepokračujte.**

Nezapomeňte na pitný režim. Snažte se vypít již více než 1 litr tekutin denně.

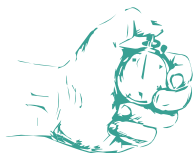


čajová lžička

porce max. 80–100 g



min. 1 l  
tekutin



10 vteřin  
soustu čekat

**příklad jídelníčku**

**Snídaně:** max. 80–100 g  
bílého jogurtu

**Svačina:**  
max. 80–100 g  
ovocného pyré

**Oběd:**  
max. 80–100 g  
rozmělněná  
dušená treska  
s bramborovou  
kaší

**Svačina:**  
max. 80–100 g  
přírodního kefiru

**Večeře:** max. 80–100 g  
sýru Cottage

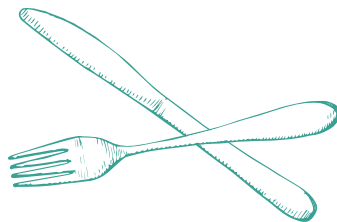




5. týden po operaci  
pevná strava



## 5. týden



### Začínáme se stravou pevnou.

Jídelníček již můžeme rozšiřovat o více potravin, s opatrností a dle individuální tolerance zařazujeme potraviny obecně nadýmavé. Dbejte na dostatek bílkovin ve stravě. Tekutiny již navyšte na více než 1,5 litru za den. Upřednostňujte neslazené tekutiny.

Množství potravy na jednu porci by nemělo přesáhnout 100 g (ml), ale i nadále se řiďte dle pocitu po jednotlivých soustech, pokud již cítíte pocit tlaku, v jídle nepokračujte.



#### Příklad jídelníčku

**Snídaně:** toustový chléb 25 g,  
nízkotučné žervé 25 g, kvalitní  
šunka 50 g

**Svačina:** bílý jogurt 80 g  
+ strouhané jablko 20 g

**Oběd:**  
kuřecí maso 60 g,  
vařené těstoviny 40 g

**Svačina:**  
tvaroh s pažitkou 100 g

**Večeře I:** rybí filé 60 g,  
vařený brambor 20 g,  
dušená mrkev 20 g

**Večeře II:** sýr eidam 50 g  
nebo kefir 100 ml



## Co je nutné:

Jíst pomalu, po malých soustech, ideálně čajovou lžičkou.

Stravu pečlivě rozkousat a rozmělnit.

Nepřekračovat množství jednotlivé porce 100 g (100 ml).

Vhodné je pokrm servírovat na dezertní talířek.

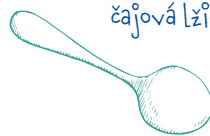
Oddělovat tekutiny od jídla (pít 10 minut před jídlem a 30 minut po jídle).

Jíst pravidelně, 5–7 porcí denně.

Dodržovat pitný režim (minimálně 1,5 l neslazených tekutin za den).

Stravu obohatit o bílkoviny, vitamíny a minerály.

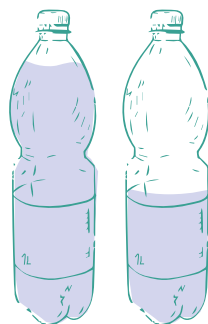
čajová lžička



5–7 porcí denně



porce max. 100 g



min. 1,5 l  
tekutin

# užívání vitamínů, minerálů a dalších doplňků stravy

Po sleeve resekci žaludku (neboli tubulizaci) doplňujeme vitamíny a minerály pomocí multivitaminového přípravku s minerály. Dbejte zejména na dostatečné množství železa, vitamínu D a vitamínů skupiny B. Porce jídla budou malé, zabráníme tak nedostatku některých prvků. V prvních týdnech volte raději vitamíny a minerály rozpustné.

## Po žaludečním bypasu je důležité vitamíny a minerály užívat celoživotně!!!

Dbejte na to, aby vámi zvolený preparát měl dostatečnou dávku požadovaných vitamínů a minerálů, protože vstřebávání živin je u vás snižené. Nutné je v pravidelných intervalech absolvovat laboratorní kontroly u praktického lékaře.

Bílkoviny neboli proteiny doplňujte pomocí instantní bílkoviny ze syrovátky např. Protifar, Fresubin Protein Powder, Resource Instant Protein či jinými proteinovými preparáty určené pro sportovce.





jaké by mělo být  
složení jídelníčku  
a jak vybírat potraviny.



# jak to bude dále?

Od 5. týdne po bariatrické operaci již nejsou nutné speciální požadavky na konzistenci stravy. Jídelníček již rozšiřujeme o další druhy ovoce, zeleniny, luštěniny a celozrnné výrobky s ohledem na individuální snášenlivost jednotlivých potravin.

Některé potraviny je však vhodné z jídelníčku vyřadit trvale – smažená a tučná jídla, tučné uzeniny, ochucené mléčné výrobky, sladké nápoje, ochucené minerálky a cukrovinky.

K dosažení cílové hmotnosti a jejímu dlouhodobému udržení dbáme na správný výběr potravin.

## Mašo

Vybíráme libové – kuře, krůta, králík, hovězí, vepřové (kýta, kotleta), zařazujeme často RYBY, z uzenin vybíráme pouze kvalitní šunku s obsahem masa přes 90 %. Tučným uzeninám, párkům a klobásám se vyvarujeme.



## vejce

Jako zdroj kvalitních bílkovin, bílkoviny se nacházejí zejména ve vaječném bílku, žloutek pak obsahuje převážně tuky, ale také cenné látky.





## Mléko a mléčné výrobky

Mléko nepijeme v nadbytku, max. 200 ml za den. Volíme raději zakysané mléčné výrobky jako bílý jogurt do 3 % tuku, kefir, acidofilní mléko, podmáslí o obsahu tuku do 1,5 %. Mléčné výrobky by neměly být ochucené.

Významnými zdroji bílkovin jsou nízkotučný tvaroh, Skyr, sýr Cottage, tvrdé sýry do 30 % tuku v sušině. Mozzarellu, žervé je potřeba také vybírat nízkotučné do 10 % tuku na 100g výrobku. Velmi malé procento tuku mají i sýry typu olomouckých tvarůžků.



## Pečivo, přílohy a obiloviny

Jsou zdrojem složených sacharidů, které organismus potřebuje, ale neměli bychom je jíst v nadbytku. Vybíráme pečivo celozrnné, žitné či vícezrnné. Z příloh upřednostňujeme brambory, rýži, těstoviny. Po bariatrické operaci bychom však jejich množství měli minimalizovat.

Dále můžeme zařadit cenné plodiny jako pohanka, ovesné vločky a další obiloviny, ale vyvarujeme se slazeným snídaňovým cereáliím, slazenému zapékanému müsli, kukuřičným lupínkům a slazeným obilninovým kaším. Stejně tak pekárenským výrobkům jako jsou koblihy, croissanty, dalšímu běžnému bílému pečivu a fast food pokrmům jako jsou hranolky, pizza, hamburgery apod.



## Ovoce a zelenina, luštěniny

Denně bychom měli sníst cca 100 g ovoce a 200 g zeleniny. Jsou zdrojem důležité vlákniny, stejně tak jako LUŠTĚNINY. Vhodně upravenou zeleninu je možné používat namísto přílohy.



## Semínka a ořechy

Obsahují důležité vitamíny, minerály, bílkoviny a vlákninu. Vzhledem k jejich vysokému obsahu tuku bychom jich neměli jíst více jak 20 g denně.



## Tuky

Upřednostňujeme rostlinné oleje – řepkový olej, olivový olej, občasné kvalitní margarín či máslo. Vyhýbat bychom se měli sádlem, pomazánkovému máslu, ztuženým, palmovým a kokosovým tukům.



# Tekutiny

Nejvhodnější je pít vodu či neslazenou minerální vodu, pokud potřebujeme ochutit, použijeme citrusy, okurku, mátu nebo meduňku. Pokud je na vás čistá voda tzv. „těžká“, je vhodné ji převařit.

Dále můžeme pít ovocný, bylinný či zelený čaj. Můžeme si vychutnat i Caro, meltu či kávu, ale pozor na slazení cukrem. Měli bychom si zvyknout na nesladkou chuť, případně dosladit Stévií. Džusy též nejsou vhodnou tekutinou pro svůj vysoký obsah jednoduchých cukrů.



## sladká tečka na závěr anebo je libo dezert?

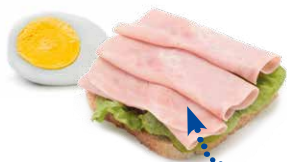
Neměli bychom konzumovat pravidelně cukrovinky, čokoládu, sušenky, zákusky apod. Pokud je chuť na sladké, upřednostňujeme raději dezert z ovoce, tvarohu, bílého jogurtu. Pamatujte, že třtinový cukr, med, cukerné sirupy jako javorový, datlový, rýžový, agávodý atd. nemůžeme považovat za vhodnou a zdravou alternativu slazení. Pro svůj vysoký obsah glukózy a fruktózy.



# Kterým potravinám bychom se tedy měli vyhýbat?

- tučné druhy mas – kachna, husa, krkovice, bůček
- tučné uzeniny, paštiky a zabíjačkové pochoutky
- plnotučné, smetanové a ochucené mléčné výrobky
- smetana, šlehačka
- tučné sýry – niva, hermelín apod.
- majonéza, dresinky, omáčky
- pochutiny jako brambůrky, tyčinky, solené oříšky
- dorty, zákusky, nugety, Nutella, zmrzliny
- pizza, smažené řízky, sýry, burgry, hranolky apod.
- kolové nápoje, energy drinky a další slazené limonády, ale i ochucené minerálky a džusy
- pivo i nealkoholické pivo a tvrdý alkohol





## Příklad vhodného jídelníčku

**Snídaně:** celozrnný chléb 25 g,  
vejce 1/2 ks, šunka 50 g

**Svačina:** bílý jogurt 50 g,  
ovesné vločky 20 g, banán 30 g

**Oběd:** králík dušený se zeleninou  
(mrkev, celer, petržel) 100 g

**Svačina:** okurka salátová 40 g,  
cottage 60 g

**Večeře I:** losos 60 g, brambor 40 g

**Večeře II:** rajčata 50 g,  
mozzarella 50 g



**Pitný režim:** 2 l přírodní vody, 100 ml přírodního kefíru

**Energie:** 3 950 kJ, Bílkoviny 73 g, Tuky 45 g,  
Sacharidy 70 g, Vlákna 10 g

## Příklad nevhodného jídelníčku

**Snídaně:**  
toastový chléb s Nutellou 100 g

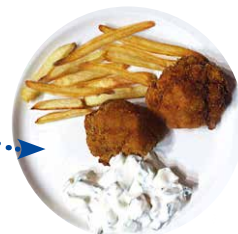
**Svačina:** ovocný smetanový jogurt 100 g

**Oběd:** smažený květák, hranolky,  
tatarka 100 g

**Svačina:** kobliha, capuccino

**Večeře I:** zeleninový salát míchaný 100 g

**Večeře II:** banán 100 g



**Pitný režim:** džus 250 ml, ochucená minerální voda 1 500 ml, ochucené  
jogurtové mléko 100 ml

**Energie:** 7 288 kJ, Bílkoviny 27 g, Tuky 57 g, Sacharidy 289 g, Vlákna 9 g



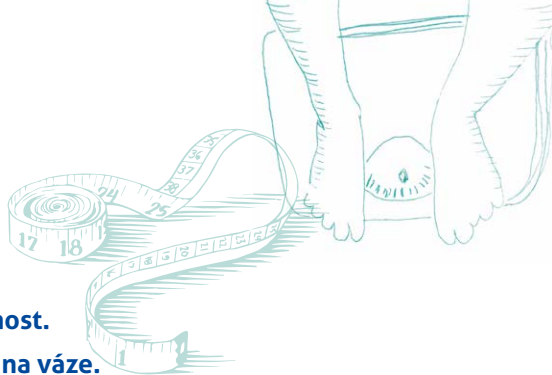
## Pohybová aktivita



Je nedílnou součástí režimu po bariatrické operaci. Vyberte aktivitu, ve které si najdete zálibu. Svižná chůze, chůze s trekingovými holemi, jízda na kole, plavání apod. Pokud Váš pohybový aparát není limitován, můžete tančit, chodit na lekce zumbly, aerobiku, spinningu, kruhových tréninků, chodit běhat či tvarovat své tělo v posilovně.

**Nevymlouvejme se na nedostatek času. I 20 minutová procházka v tempu alespoň 3x v týdnu, například s psem, přispěje ke snížení hmotnosti, udržení hmotnosti, ale i k prevenci srdečně-cévních onemocnění. Uvidíte, že pravidelným pohybem zvýšíte svoji kondici a budete se cítit o mnoho lépe.**

# Rady na závěr



**Kontrolujte pravidelně svou hmotnost.**

**Zbystřete, pokud začnete přibývat na váze.**

**Zbystřete, pokud je úbytek váhy výrazný a vaše BMI klesá pod 23.**

**Pokud musíte podstoupit operaci, plánujete těhotenství nebo jste v rekonvalescenci po nemoci a přitom máte snížený příjem stravy nebo ubýváte na váze, využijte k doplnění energie přípravky klinické výživy z lékárny (sipping).**

**Chod'te na pravidelné kontroly k lékaři.**

**Konzultujte jídelníček s nutričními terapeuty.**

**Pokud máte jakékoliv dotazy, obraťte se na náš tým, rádi vám poradíme.**

## **Bariatrická poradna Třebíč**

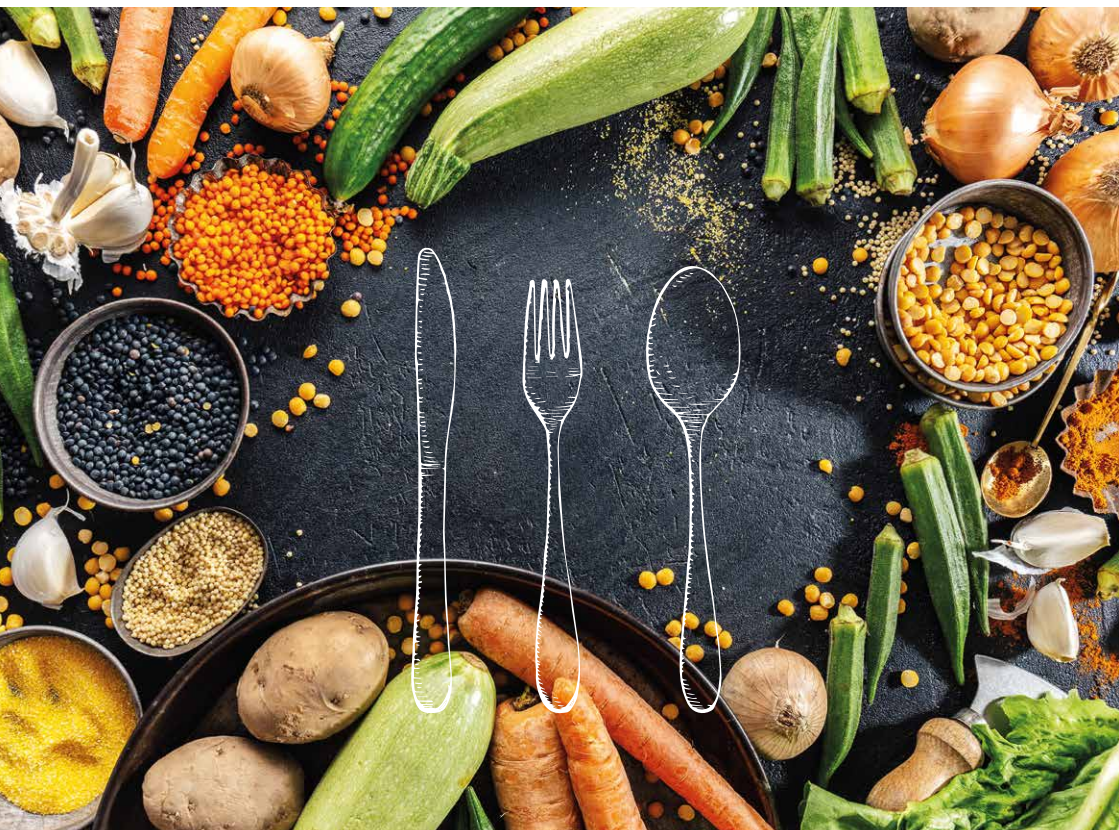
**Nemocnice Třebíč, příspěvková organizace**

Purkyňovo nám. 133/2, 674 01 Třebíč

**Objednání, informace:** tel. sestra: +420 568 809 205, +420 568 809 202

**Konzultace:** tel. lékař: +420 568 809 780

**E-mail:** [jjerabek@nem-tr.cz](mailto:jjerabek@nem-tr.cz), [jcagas@nem-tr.cz](mailto:jcagas@nem-tr.cz)



Vyrobila Krajská nemocnice Liberec – Nemocnice Turnov.

Publikaci zpracovali:

Pavla Kalousková, DiS., ve spolupráci s MUDr. Martinem Hrubým

Grafická úprava: PR oddělení KNL, a.s.

Fotografie: freepik.com

Vydání – březen 2021.

Změny vyhrazeny.



[www.nem-tr.cz](http://www.nem-tr.cz)