



## Stravovací plán před bariatrickou operací

Máte v plánu podstoupit bariatrickou operaci a musíte zhubnout 5–10 % tělesné hmotnosti? Tento informační leták vám bude nápomocný.

V první řadě musíme zopakovat, že zhubnout před bariatrickou operací není zbytečné, ale opravdu důležité, protože zpřehledníte chirurgovi operační pole. Tím,

že zhubnete, zmenšíte svá játra, ze kterých odejde tuk a operace bude snadněji proveditelná. A výhoda je i pro vás. Změníte stravovací návyky, které se vám pak budou snáze dodržovat i po bariatrické operaci, abyste dosáhli výborného hmotnostního úbytku a dlouhodobé udržení hmotnosti.

### začněte jednoduše:

- \* Zařad'te pohybovou aktivitu alespoň 3x v týdnu 20–60 minut – chůze, plavání, jízda na kole nebo rotopedu, tanec, kondiční cvičení.
- \* Zmenšete porce jídla.
- \* Jezte pravidelně 5–6x denně.
- \* Naučte se snídat.
- \* Dodržujte pitný režim, 2–3 litry tekutin za den.
- \* Pijte neslazené nápoje, neslad'te nebo alespoň uberte cukr v čaji i kávě.
- \* Přílohy k hlavním pokrmům zmenšete o polovinu.
- \* Pečivo snižte na maximální dávku 1–2 plátky (ks) 2x denně a vyměňte bílé pečivo za celozrnné.



### Dále vyřad'te z jídelníčku:

- \* Tučná masa a masné výrobky – kachna, husa, krkovice, bůček, slanina, uzeniny jako jsou klobásy, párky, buřty, trvanlivé suché salámy, měkké salámy, zabijačkové pokrmy a paštiky.
- \* Vysokotučné a slazené mléčné výrobky – šlehačky, smetany, mascarpone, tučné sýry (niva, hermelín, camembert, gouda, ementál, smetanové tavené sýry, lučina apod.), ochucené a smetanové jogurty, smetánky, tučné tvarohy, ochucená mléka a kakao.
- \* Majonézy, tatarské omáčky, dresinky.
- \* Mazání pečiva a maštění pokrmů máslem, rostlinnými másly i pomazánkovým máslem.
- \* Smažené pokrmy, vysokoenergetické pokrmy (pizza, hranolky, hamburgery, řízky, smažený sýr, smažená zelenina).
- \* Brambůrky, krekry, solené oříšky.
- \* Sladké pečivo a sladkosti (sušenky, čokolády, bonbóny, zákusky, slazené snídaňové cereálie a müsli tyčinky, zmrzliny).
- \* Vysokoenergetické nápoje – alkohol, džusy, energy drinky, limonády a ochucené minerální vody.



## Co naopak do jídelníčku zařadit:

- \* **Zeleninu**
- \* **Ovoce**
- \* **Kvalitní bílkoviny** – libové maso (šunku) a ryby  
– vejce (do 2 ks denně)  
– nízkotučné mléčné výrobky: nízkotučný tvaroh, sýr, sýry do 30 % tuku, olomoucké tvarůžky, Mozzarella light, sýry typu žervé, Cottage, jogurty bílé do 3 % tuku, zakysané mléčné nápoje (přírodní kefíry, acidofilní mléka, podmáslí), případně polotučné mléko.
- \* **Složené sacharidy** – poloviční porce příloh jako jsou luštěniny, rýže, těstoviny, brambory. Celozrnné pečivo, ovesné vločky, quinoa, pohanka, kuskus, bulgur.
- \* **Zdravé tuky** – řepkový a olivový olej, semínka a ořechy v dávce max. 20 g denně.
- \* **Neenergetické nápoje** – voda, čaje (bylinné, ovocné, zelené), neslazené caro, melta, káva.

V případě chuti na sladké volte raději dezert z tvarohu a ovoce, ovesné lívanečky s jogurtem, hrst ořechů se sušeným ovocem, proteinovou či ovocnou tyčinku.

V případě přidruženého onemocnění typu diabetes, DNA či jiné, výběr potravin zohledníme k dané dietě.



## Příprava na pooperační období:

První měsíc po operaci dodržujte šetřící stravu s úpravou konzistence od tekuté přes kašovitou k pevné. Následně přijímejte stravu v pravidelných menších porcích po 100 ml (g) a dbejte na výběr potravin s dostatečným pitným režimem viz výše. Myslete také na dostatek kvalitních bílkovin, které jsou v režimu po bariatrické operaci klíčové, a ne vždy požadované množství bílkovin zvládnete ujíst.

Proto již teď zvažte nákup proteinových doplňků typu Protifar, Fresubin Protein Powder nebo Resource Protein z lékárny či čistých proteinových drinků z řad pro sportovce.

Na prvních 14 dní po bariatrické operaci doporučujeme i doplňky klinické výživy obsahující bílkoviny, cukry, tuky, vitamíny a minerály. K zakoupení jsou v lékárně pod názvy Nutridrink Protein, Fresubin Protein Energy drink, Resource Protein atd.

Na několik měsíců po operaci, než se příjem stravy ustálí, doporučujeme také komplex vitamínů a minerálů. V počátku ve formě tekuté či rozpustné, později v tabletách. Po bariatrických operacích typu žaludeční bypass počítejte s trvalým doplňováním vitamínů a minerálů.

Při nejasnostech se obraťte na kvalifikovaného pracovníka v oblasti výživy – nutričního terapeuta či lékaře obezitologa.

### Bariatrická poradna Třebíč

Nemocnice Třebíč, příspěvková organizace

Purkyňovo nám. 133/2, 674 01 Třebíč

Tel. lékař: +420 568 809 780, tel. sestra : +420 568 809 205

Vypracoval dne 1. 4. 2020 kolektiv  
nutričních terapeutek KNL, a.s. – nemocnice Turnov.