

ODŻYWIANIE:**Pierwszy dzień- woda**

Następny dzień: płyny (woda, mleko, herbata, rosół, kawa).

Dzień 3 do 5: potrawy półpłynne: (rzadka zupa, kompot, jogurt, potrawy dla niemowląt).

Zaczynając od 6 dnia, jeśli czujesz się na siłach, zacznij jeść małe kęsy, ALE:

1. Wybieraj potrawy, które nie są ani zbyt suche ani zbyt włókniste. W związku z tym na początku lepiej jest unikać włóknistych potraw (por, karczoch), skórek z owoców (jabłka, grejpfruty), sałat, włóknistych i suchych mięs (kurczak, indyk, wołowina), topionych serów. Jeśli w pełni przystosowałeś się do łatwo przyswajalnego pożywienia, możesz próbować jeść inne produkty. Tolerancja na nowe potrawy jest różna u poszczególnych osób. Na przykład kurczak, może być jedzony łatwo przez jednych, podczas gdy inni nie będą go mogli spożywać.
2. Na początku będziesz musiał sprawdzić, które potrawy tolerujesz, nie tylko pod względem rodzaju, ale także pod względem objętości i wielkości. Jeśli jakiś rodzaj pożywienia nie będzie dobrze przelany, nawet po dokładnym pogryzieniu, wówczas spróbuj miksować, mielić lub siekać. Wkrótce poznasz swoje ograniczenia i będziesz coraz łatwiej dostosowywać się do nowych warunków.

INNE WSKAZÓWKI:

Miejsca, gdzie są założone szwy nie mocz zbyt długo (można wziąć prysznic) do momentu zdjęcia szwów (zwykle 10 dni), potem można kąpać się w wannie. Sport można uprawiać miesiąc po operacji.

8 ZŁOTYCH ZASAD (+1):

1. Jedz bardzo, bardzo powoli. Przestrzegaj tej zasady, nawet jeśli zjedzenie niewielkiej objętości zajmie Ci 45 minut.
2. Bardzo dokładnie i długo gryź.
3. Gazowane napoje (woda, soki) oraz musujące leki są całkowicie zakazane. Bąbelki gazu uwolnią się w żołądku, rozepchną go do dużych rozmiarów.
4. Pij pomiędzy posiłkami. Jeśli będziesz pił w trakcie jedzenia objętość płynu dodana do objętości posiłku będzie za duża dla małego żołądka.
5. Tuż przed spożyciem rozdrabniaj pożywienie na niewielkie kawałki.
6. Gdy pożywienie znajdzie się w ustach pogryź je dokładnie i połykaj powoli. Pamiętaj o sprawdzeniu stanu uzębienia, by gryzienie mogło być efektywne.
7. Przestań jeść, gdy tylko poczujesz wypełnienie żołądka. Już jedna łyżka za dużo może wywołać wymioty lub ból. Może to skutkować rozepchnięciem żołądka, może on zamienić się w duży zbiornik.
8. Dwa razy w tygodniu włącz do rozkładu zajęć aktywność fizyczną, np. gimnastykę, pływanie, jazdę na rowerze, spacer, taniec.
- 9.

+ 1 ZASADA: jeśli nie możesz połknąć niczego, nawet wody: niezwłocznie skontaktuj się ze swoim chirurgiem!

JAK UNIKAĆ NIEDOBORÓW:

Podczas okresu spadku masy ciała powinieneś odwiedzać lekarza prowadzącego co 6 miesięcy lub częściej, jeśli zmniejszy się możliwość przyjmowania pokarmów lub zmieni się ich jakość. Lekarz doradzi Ci jak radzić sobie z ewentualnymi niedoborami witaminowymi.

JAK JEŚĆ:

To nie jest książka z przepisami dietetycznymi. Chociaż nie jesteś na ścisłej diecie musisz jeść mądrze abyś:

- tracił wagę w optymalnych warunkach
- był zdrowy i nie miał objawów niedoborów
- cieszył się jedzeniem

Próbuj jeść dwa lub trzy posiłki dziennie. Każdego dnia jedz produkty z każdej grupy pokarmowej w połączeniu z innymi rodzajami pożywienia. Jedz TROCHĘ WSZYSTKIEGO I WSZYSTKO W MAŁYCH ILOŚCIACH. Każdego dnia jedz białka zwierzęce (ryby, produkty mleczne, jajka, mięso), warzywa, rośliny strączkowe (fasola, groch, soczewica), owoce i węglowodany (makaron, ryż, ziemniaki, pieczywo, płatki śniadaniowe, produkty zbożowe, kasza manna, itp.), z dodatkiem połowy łyżki stołowej oleju na posiłek i podobnej objętości masła.

Pamiętaj, aby zawsze stosować niskotłuszczowe metody gotowania (naczynia teflonowe, gotowanie na parze, szybkiwar, mikrofała).

Jedzenie powinno być przyjemnością. Dlatego jeden raz w tygodniu możesz pozwolić sobie na zjedzenie tego, na co masz specjalną ochotę (tłuszczce, słodczyce).

DWA GŁÓWNE BŁĘDY, KTÓRE NIE POZWOLĄ CI SCHUDNAĆ:

1 błąd: Jeśli zrobisz puree lub będziesz miksował wszystko co jesz, pożywienie będzie płynne – nie będziesz chudł! (nie jedz zup!!!!)

2 błąd: jeśli będziesz jadł zbyt dużo lodów, miodu, czekolady, lub innych słodkich lub tłustych produktów rozpuszczających się w ustach – nie będziesz chudł!

WPROWADŹ CODZIENNE ZWYCZAJE:

Unikaj szybko spalanych cukrów: cukru stołowego, miodu, czekolady, czekoladek, cukierków, karmelków, toffi, tortów, ciast, ciastek, biszkoptów, pierników, owocowej słodkiej gumy do żucia, słodkich konfitur i dżemów, syropów owocowych, jogurtów owocowych, suszonych owoców, orzechów (migdały, orzechy laskowe, włoskie, pistacjowe), jadalnych kasztanów, budyniów, lodów, słodkich soków owocowych, napojów gazowanych, napojów alkoholowych, słodkiego skondensowanego mleka.

Unikaj ukrytych tłuszczów: pieczywa, ciastek, herbatników, prażonej kukurydzy, słodzonego skondensowanego mleka, czekolady, chipsów, smażonego pożywienia.

Unikaj tłuszczów: oleju, majonezu, masła, margaryny, śmietany, smalcu, smażonego tłuszczu, metki, avocado, czarnych i zielonych oliwek, suszonych owoców i orzechów (migdały, orzechy laskowe, włoskie, pistacjowe).

ISTOTNE INFORMACJE

Aby operacja przyniosła pożądane efekty:

- Nieodzwone jest, abyś zmienił swoje nawyki żywieniowe. Pamiętaj o trzech głównych zasadach, które musisz wcielić w życie:
 1. Jedz powoli,
 2. Żuj starannie by jedzenie było rozdrobnione w ustach,
 3. Gazowane płyny są absolutnie zabronione.
- Zaakceptuj fakt, że będziesz musiał być pod okresową kontrolą medyczną do końca życia, możliwe, że będziesz musiał korzystać z pomocy psychologa.
- Zaakceptuj fakt, że operacja jest **tylko** środkiem, który pomoże Ci zmniejszyć masę ciała, ale sama, bez Twojej pomocy nie będzie wystarczająca by schudnąć tyle ile byś chciał. Zmniejszona, ustabilizowana masa ciała będzie dobrym kompromisem pomiędzy znaczną utratą masy ciała, pokarmowymi i chirurgicznymi powikłaniami oraz osobistym komfortem.

Operacja za Tobą. Dalsze wskazówki:

- Powrót do pracy po operacji za 14 – 21 dni.
- Nie będziesz odczuwał nasilonego bólu po zabiegu. Może wystąpić niewielki dyskomfort w brzuchu oraz niewielki ból w miejscu założonych szwów przez dzień lub dwa.
- Każdy epizod powtarzających się wymiotów powinien być zgłoszony Twojemu chirurgowi lub lekarzowi opiekującemu się Tobą po operacji.
- Zażywanie leków przeciwzapalnych musi być bardzo ostrożne. W wypadku bólu brzucha odstaw natychmiast leki i skontaktuj się z Twoim lekarzem.
- Możliwe, że będzie potrzebne zastosowanie chirurgii plastycznej gdy przejdiesz już fazę utraty masy ciała (dwa lata od operacji).
- Możesz pić tyle wody ile chcesz między posiłkami, pamiętaj jednakże by nie pić zbyt dużo na raz, nie pić szybko, unikać napojów gazowanych i słodzonych.
- jeśli wymiotujesz jest to znak, że:
 - zjadłeś za dużo,
 - zjadłeś za szybko,
 - połknąłeś zbyt duże kęsy,
 - zbyt krótko gryzłeś,
 - zbyt szybko przełykałeś,
 - wypięłeś zbyt dużo płynów podczas jedzenia.
- Objętość, którą możesz zjeść na każdy posiłek może być różna, zależy od twojego ogólnego stanu zdrowia, poziomu stresu, pory dnia (np. trudniej jeść rano, łatwiej wieczorem).
- Jednakże, często potrawy spożywane z pewną trudnością sprawiają największą satysfakcję.
- Jeśli będziesz odczuwał zgagę skontaktuj się ze swoim chirurgiem.
- Jeśli pokarmy przechodzą trudniej niż zazwyczaj, może być to spowodowane czasowym stresem lub zmęczeniem.

PODSUMOWANIE

Powinieneś chudnąć powoli, bez żadnych pokarmowych ani chirurgicznych powikłań, będąc w dobrej kondycji psychicznej i fizycznej. Jeśli pojawią się jakiegokolwiek problemy powinieneś skontaktować się z lekarzem prowadzącym. Jeśli wszystko będzie przebiegać dobrze powinieneś konsultować się ze swoim lekarzem co 6 miesięcy w okresie spadku masy ciała. Jest to niezbędne, by skontrolować, czy nie występują niedobory pokarmowe lub inne