

Megan Moore

BARIATRIA BEZ TAJEMNIC



Więcej o książce na stronie [wydawcy](#)



Książkę możesz kupić w [sklepie](#)



Kompletny przewodnik
po żywieniu, ćwiczeniach i regeneracji
dla pacjentów przed i po operacji żołądka



BARIATRIA BEZ TAJEMNIC

Megan Moore

BARIATRIA BEZ TAJEMNIC



Kompletny przewodnik
po żywieniu, ćwiczeniach i regeneracji
dla pacjentów przed i po operacji żołądka

vital
GWARANCJA ZDROWIA

REDAKCJA: Dawid Maciejewski
SKŁAD: Emilia Dajnowicz
PROJEKT OKŁADKI: Emilia Dajnowicz
TŁUMACZENIE: Iwona Gol
FOTOGRAFIE: © 2019 Thomas J. Story.
KOMPOZYCJA: Karen Shinto.
GRAFIKI: trigga / istock / Getty Images; str. 22, str. 72: © 2018 Nadine Greeff.
AUTOR ZDJĘĆ: Kate Miller Photography

Wydanie I
Białystok 2026
ISBN 978-83-8429-151-1

Tytuł oryginału: *The Complete Bariatric Cookbook and Meal Plan:
Recipes and Guidance for Life Before and After Surgery*

Copyright © 2019 Callisto Publishing LLC
First Published in English by Callisto Publishing LLC

© Copyright for the Polish edition by Wydawnictwo Vital, Białystok 2026
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Bez uprzedniej pisemnej zgody wydawcy żadna część tej książki nie może być powielana w jakimkolwiek procesie mechanicznym, fotograficznym lub elektronicznym ani w formie nagrania fonograficznego. Nie może też być przechowywana w systemie wyszukiwania, przesyłana lub w inny sposób kopiowana do użytku publicznego lub prywatnego – w inny sposób niż „dozwolony użytek” obejmujący krótkie cytaty zawarte w artykułach i recenzjach.

Książka ta zawiera porady i informacje odnoszące się do opieki zdrowotnej. Nie powinny one jednak zastępować porady lekarza ani dietytyka. Jeśli podejrzewasz u siebie problemy zdrowotne lub wiesz o nich, powinieneś skonsultować się z lekarzem, zanim rozpoczniesz jakikolwiek program poprawy zdrowia czy leczenia. Dołożono wszelkich starań, aby informacje zaprezentowane w tej książce były rzetelne i aktualne podczas daty jej publikacji. Wydawca ani autor nie ponoszą żadnej odpowiedzialności za jakiegokolwiek skutki dla zdrowia, mogące wystąpić w wyniku stosowania zaprezentowanych w książce metod.



Bądź na bieżąco i śledź nasze wydawnictwo na Facebooku.
facebook.com/wydawnictwovital

vital
GWARANCJA ZDROWIA

15-762 Białystok
ul. Antoniuk Fabr. 55/24
85 662 92 67 – redakcja
85 654 78 06 – sekretariat
85 653 13 03 – dział handlowy – hurt
85 654 78 35 – vitalni24.pl – detal
strona wydawnictwa: wydawnictwovital.pl
Więcej informacji znajdziesz na portalu superodzywianie.pl

PRINTED IN POLAND

Dla moich niesamowitych pacjentów.
Oby nadal dawali z siebie to, co najlepsze,
świętowali swoje osiągnięcia
i po drodze przygotowywali smaczne posiłki.



Spis treści

Przedmowa	8
Wprowadzenie	11
Rozdział 1: Nowe początki	13
Rozdział 2: Żywieniowy styl życia	23
Rozdział 3: Plan posiłków	43
Rozdział 4: Na każdym kroku	73
Rozdział 5: Posiłki na okres pooperacyjny	85
Rozdział 6: Śniadania	117
Rozdział 7: Dodatki i przekąski	139
Rozdział 8: Dania wegetariańskie	157
Rozdział 9: Ryby i owoce morza	179
Rozdział 10: Drób	201
Rozdział 11: Dania z wołowiny i wieprzowiny	221
Rozdział 12: Desery	241
Rozdział 13: Sosy, dressingi i przyprawy	257
The Dirty Dozen i The Clean Fifteen™*	264
Przelicznik miar	266
Źródła	268
Literatura	270
Podziękowania	271
O Autorce	272

* Termin ten oznacza w języku polskim „Parszywą dwunastkę i czystą piętnastkę”, czyli listę najbardziej i najmniej zanieczyszczonych warzyw i owoców (przyj. wyd. pol.).

Przedmowa

Próba utraty wagi to bitwa każdego dnia. Łatwo pogubić się w tym, co, kiedy i jak jeść – zwłaszcza obecnie, gdy zalewa nas potok modnych diet oraz sprzecznych wytycznych i zaleceń. Jeśli dodamy do tego jeszcze stale zmieniające się trendy w świecie ćwiczeń, to już sama myśl o odchudzaniu zaczyna przytłaczać. Ale to ważna walka, którą warto stoczyć. To bitwa, którą można wygrać.

Weźmy za przykład Jenny. Chorowała na insulinozależną cukrzycę typu 2 i z powodu nadciśnienia przyjmowała trzy różne leki, a w nocy musiała mieć założony aparat CPAP, ze względu na obturacyjny bezdech senny. Mówiono jej, że jest bezpłodna i nigdy nie będzie w stanie założyć rodziny. Wszystkie problemy medyczne przypisywano jej wadze. Jenny podejmowała wiele prób utraty zbędnych kilogramów, ale bez powodzenia. W końcu zdecydowała się na zabieg bariatryczny, z pomocą którego zrzuciła łącznie 45 kilogramów i utrzymuje ten wynik do dzisiaj. Cukrzyca i bezdech senny są w remisji, a ona jest dumną mamą pięknej, zdrowej córeczki.

Otyłość to choroba złożona i wieloczynnikowa. Wpływ na nią mają uwarunkowania genetyczne, dieta, środowisko, a nawet bakterie w jelitach. Pomimo znacznego postępu w naukach żywieniowych i medycynie, otyłość staje się coraz bardziej powszechna. Trzy czwarte osób dorosłych w Stanach Zjednoczonych ma nadwagę lub otyłość. Otyłość jest główną przyczyną zgonów, którym w Stanach Zjednoczonych można było zapobiec. Szacuje się, że całkowity koszt ekonomiczny otyłości wynosi 1,72 biliona dolarów w skali roku, co stanowi około 9,3 procent PKB. Zbędne kilogramy da się zrzucić dzięki tradycyjnej diecie i ćwiczeniom, ale zazwyczaj to nie utrata masy ciała jest największym problemem. Prawdziwe wyzwanie stanowi utrzymanie nowej wagi. Jak dotąd nie znaleziono innego skutecznego sposobu leczenia, które dawałoby znaczną, trwałą utratę wagi, poza chirurgią bariatryczną – zwłaszcza w przypadku osób z dużą otyłością.

Celem chirurgii bariatrycznej jest osiągnięcie znaczącej utraty masy ciała, która korzystnie wpływa na jakość życia i zdrowia. Liczba na skali wagi jest częścią ogólnego planu, ale na pewno nie jest ostatecznym celem. Chirurgia bariatryczna jest potężnym narzędziem medycznym, które obejmuje też zmiany behawioralne, prowadzące do utraty wagi. Wymaga poważnej zmiany

stylu życia. Bycie pacjentem bariatrycznym to niemal praca na pełen etat. Trzeba jeść kilka małych posiłków w ciągu dnia, nawadniać się, przyjmować witaminy i między tym wszystkim włączyć jakąś formę aktywności fizycznej. Inna duża modyfikacja stylu życia wynika ze zmiany diety, którą z pomocą odpowiedniej książki kucharskiej, takiej jak **Bariatria bez tajemnic**, łatwiej zarządzać. Jak pokazuje przykład Jenny – wynik jest warty ciężkiej pracy.

Od wielu lat mam przyjemność pracować z autorką książki, Megan Moore. Wspólnie zajmowaliśmy się tysiącami pacjentów, walcząc z otyłością pacjent po pacjencie, stosując multidyscyplinarne podejście. Jako pracownik ochrony zdrowia i certyfikowany specjalista w zakresie leczenia otyłości i zarządzania wagą, Megan stosuje w tej książce to samo holistyczne podejście, aby edukować, wspierać i wzmacniać pacjentów, by zrozumieć i zarządzać ich wagą oraz ryzykiem, wynikającym z nadwagi lub otyłości, uwzględniając aspekty żywieniowe, fizyczne, psychologiczne, behawioralne, medyczne oraz chirurgiczne. Ta książka kucharska jest jedną z pierwszych, która dostarcza wskazówek i zaleceń zarówno przed, jak i po operacji bariatrycznej. Zasady w niej promowane to także cenne źródło informacji dla członków rodziny, którzy chcą wspierać swoich bliskich w ich podróży bariatrycznej. Część z nich może nawet chcieć je zastosować we własnym życiu, z myślą o swoim zdrowiu. Badania potwierdziły, że zdrowe postawy, promowane przez chirurgię bariatryczną, mogą dawać efekt aureoli, powodując utratę wagi u członków rodziny pacjentów.

Bariatria bez tajemnic to pozycja, którą w swojej biblioteczce powinien mieć każdy pacjent bariatryczny. Zawiera przejrzystą, łatwą do wdrożenia i kompleksową koncepcję z przepisami na smaczne potrawy oraz pożywnymi planami posiłków, które są łatwe w przygotowaniu i wspomagają utratę wagi. Ta książka kucharska jest świadectwem pasji, a zarazem misji Megan, by pomóc większej liczbie osób, dzieląc się swoją wiedzą na temat nauk żywieniowych, pomagając zwalczać problemy związane z wagą i osiągać lepsze zdrowie poprzez utratę zbędnych kilogramów.

dr Brian Sung
Chirurg bariatryczny
Seattle, Waszyngton

Azjatycka surówka z kapusty, strona 147



Wprowadzenie

Począwszy od roku 2013 miałam zaszczyt pracować z tysiącami osób, które zmieniły swoje życie, poddając się operacji bariatrycznej. Zabiegi bariatryczne mają ogromny wpływ na zdrowie, czasami niemal natychmiastowy. Tym, co zawsze najbardziej mnie cieszy i czym dzielą się ze mną pacjenci, są małe chwile radości oraz osiągnięcia na drodze ku lepszemu zdrowiu. Wielu z nich z niecierpliwością czeka na świętowanie tzw. „nieskalowanych zwycięstw”, czyli, przykładowo, możliwości krzyżowania nóg, kupowania ubrań w zwykłych sklepach, aktywności z bliskimi oraz korzystania z życia z nowo pozyskaną pewnością siebie.

Myśl o tym, jak opanować dbanie o siebie po operacji, może przytłaczać, dlatego też oddaję na twoje ręce tę książkę, która ułatwi przejście przez każdy etap, zarówno przed, jak i po operacji. W pierwszych kilku rozdziałach znajdziesz pomysły i wskazówki dotyczące dostosowania diety oraz stylu życia. Pomogą ci one przygotować się do operacji i życia po niej.

Po zabiegu pomogę ci znaleźć równowagę i właściwe proporcje w wyborach żywieniowych. Znajdziesz tu również pomocne strategie radzenia sobie podczas wydarzeń towarzyskich, jedzenia na mieście czy pokonywania zastojów. Przepisy w tej książce są proste, smaczne i pożywne. Nabierzesz pewności, co jeść oraz jak gotować i planować posiłki dla osiągnięcia sukcesu.

Podróż ku zdrowiu zaczyna się oczywiście od ciebie, ale bardzo ważna jest też ścisła współpraca z kliniką chirurgiczną. To tam uzyskasz wytyczne w ramach złożonego procesu bariatrycznego. Nie ma czegoś takiego jak „złota zasada”. Kluczowa jest konsultacja z zespołem prowadzącym, który będzie wspierał indywidualne potrzeby. W całym procesie będzie prawdopodobnie dużo okazji do świętowania, jak i wiele wyzwań. Ale jak doskonale wiesz, sukces nie przychodzi z dnia na dzień. Rozpoczynaj każdy poranek ze świeżą perspektywą i skup się na codziennej pracy nad małymi celami.

To szansa na nowy początek. Czas zostawić przeszłość za sobą i iść naprzód z ufnością oraz podniesioną głową. Myśl o operacji i całkowitej zmianie stylu życia może przerażać, dlatego ta decyzja może nie przyjść ci łatwo. Ale gdy już ją podejmiesz, wiedz jedno – dokonałeś niesamowitej inwestycji w resztę swojego życia. A teraz chodźmy gotować!



Nowe początki

DECYZJA

Gratulacje z powodu podjęcia decyzji o operacji bariatrycznej! To ekscytujący, nowy początek, szansa na zresetowanie umysłu, ciała i stylu życia. Decyzję prawdopodobnie poprzedziły długie rozważania i przygotowania. Nawet u kogoś, kto zgromadził rozległą wiedzę na temat zabiegu i całego procesu, operacja i konieczne zmiany stylu życia mogą budzić lęk. W twoim otoczeniu mogą być osoby, które kwestionowały twoją decyzję lub sugerowały inne, bardziej tradycyjne sposoby odchudzania i poprawy zdrowia. Ale dla ciebie operacja wydawała się koniecznym krokiem w kierunku lepszej kontroli nad zdrowiem, co potwierdził lekarz prowadzący. Ta książka pomoże rozwiązać wszelkie obawy i da ci narzędzia potrzebne do wdrożenia nowego stylu życia. W pierwszych kilku rozdziałach znajdziesz informacje o tym, jak przygotować się do operacji, co jeść po niej, jak robić zakupy i przygotowywać posiłki, ale także, mam nadzieję, inspiracje do wprowadzania trwałych zmian, aby żyć zdrowo. Kolejne rozdziały zawierają pyszne przepisy, które pomogą ci czuć się doskonale.

PYSZNE, ZDROWE JEDZENIE

W ciągu pierwszych kilku tygodni po operacji, kiedy twoim podstawowym źródłem pożywienia będą płyny, może być ci trudno wyobrazić sobie, że jeszcze kiedyś będziesz cieszył się prawdziwym jedzeniem, które trzeba przeżuwać. Pomiędzy łykami koktajli białkowych i płynów nawadniających możesz nawet zastanawiać się, czy operacja była właściwą decyzją. Trudno sobie zwizualizować, jak będą wyglądały twoje życie i dieta za kilka lat, a nawet kilka miesięcy po operacji. Ale kiedy z powrotem nabierzesz sił i wrócisz do żywności o normalnej konsystencji, odkryjesz na nowo bogaty świat pełnowartościowego jedzenia.

W miarę zmierzania ku zdrowszemu stylowi życia, książka pomoże ci poznać kreatywne sposoby gotowania z tradycyjnych składników, używając do tego prostych narzędzi kuchennych, które prawdopodobnie masz już w swoim domu. Bardzo szybko nauczysz się znajdować nowe zastosowania dla składników łatwo dostępnych w sklepie spożywczym, bez względu na porę roku.

MAŁE MODYFIKACJE

Podczas tej podróży zauważysz, że małe, zrównoważone zmiany będą miały wielki wpływ na twoje życie i zdrowie. Być może czasem będziesz porównywać się z innymi, martwiąc się, że nigdy nie osiągniesz tego, co oni mają. Ale wszystko jest w twoich rękach – krok po kroku, ciężką pracą i poświęceniem dotrzesz do celu. Nie trać energii na rozmyślanie o tym, jak daleko jesteś od miejsca, w którym chcesz się znaleźć. Zamiast tego, pomyśl, co możesz zrobić tu i teraz. Jeśli na przykład twoim celem jest bycie bardziej aktywnym, nie jedź windą, a wybierz schody lub wysiądź z autobusu przystanek wcześniej, aby pokonać resztę drogi pieszo. Jeśli natomiast twoim założeniem jest poprawa wyborów żywieniowych, pominiń na talerzu bogaty w skrobię dodatek, w zamian decydując się na dodatkową porcję warzyw. Podobnie jak przysznic czy mycie zębów – wszystkie te małe decyzje staną się codziennymi nawykami, gdy będziesz je praktykować.

OPERACJA

Najpopularniejszymi operacjami bariatrycznymi są obecnie: wyłączenie żołądkowe na pętli Roux-en-Y (RYGB), laparoskopowa rękawowa resekcja żołądka (LSG) i regulowana opaska żołądkowa (AGB). Wszystkie te zabiegi mają na celu zmniejszenie głodu i sprzyjają kontroli wielkości przyjmowanych porcji. Niektóre z nich działają również na głębszym poziomie metabolicznym. Co więcej, udowodniono, że poszczególne metody mają korzystny wpływ na cukrzycę typu 2, podwyższone ciśnienie krwi, bezdech senny, stłuszczenie wątroby oraz inne choroby współistniejące. Ustalenie, która metoda jest dla ciebie najlepsza, to zadanie dla chirurga i zespołu medycznego. Każda operacja ma swoje wady i zalety, ale wszystkie pomagają przejąć kontrolę nad

swoim zdrowiem. Bez względu na to, na jaki zabieg się zdecydujesz, możesz być pewny, że była to najlepsza decyzja.

WYŁĄCZENIE ŻOŁĄDKOWE NA PĘTLI ROUX-EN-Y

Metoda ta, powszechnie znana pod nazwą bypass żołądka, jest uważana za „złoty standard” chirurgii odchudzającej. Obejmuje dwa etapy: najpierw zespół chirurgiczny tworzy małą kieszonkę na żołądku o pojemności około 30 ml i dzieli jelito cienkie. Następnie kieszonka jest łączona z dolną częścią jelita cienkiego. Połknięte jedzenie będzie podróżować bezpośrednio z kieszonki żołądkowej do dolnej części jelita cienkiego, omijając znaczną część żołądka i pierwszą sekcję jelita.

Zalety:

- ogranicza pojemność żołądka i spożycie pokarmu
- korzystnie zmienia hormony jelitowe, zmniejszając apetyt i zwiększając uczucie sytości
- zmienia wydatek energetyczny, który może wspierać utratę wagi i jej późniejsze utrzymanie
- zabieg jest – w razie konieczności – odwracalny
- prawdopodobieństwo wysokiej, trwałej redukcji masy ciała (o 60–80%), przy utrzymaniu spadku o ponad 50%

Wady:

- wyższe wskaźniki powikłań chirurgicznych w stosunku do metod rękawowej i opaskowej
- wysokie ryzyko długotrwałych niedoborów witamin i minerałów
- najdłuższy pobyt w szpitalu
- wysokie ryzyko wystąpienia nietolerancji pokarmowych i zespołu poposiłkowego (patrz strona 33)

LAPAROSKOPOWA RĘKAWOWA RESEKCJA ŻOŁĄDKA

W przypadku tej metody zespół chirurgiczny usuwa około 80% żołądka pacjenta. Jest ona skuteczna dzięki znacznemu ograniczeniu ilości pokarmu, który żołądek może pomieścić w jednym czasie – pozostaje tylko niewielka, podłużna kieszonka w kształcie banana. Ale największy wpływ metoda ta ma na hormony jelitowe, które warunkują głód, uczucie sytości i kontrolę poziomu cukru we krwi.

BŁĘDNE PRZEKONANIA

1. *Operacja to droga na skróty.* Zabieg jest narzędziem, a nie czarodziejską różdżką. Droga do sukcesu będzie wymagała ciężkiej pracy i poświęcenia.
2. *Operacja u większości ludzi nie działa. Większość wraca do swojej wagi.* Badania potwierdziły, że pacjenci bariatryczni po operacji nie tylko stracili więcej kilogramów, ale także lepiej utrzymali swój postępek, w porównaniu z tymi, którzy schudli dzięki samej diecie i ćwiczeniom.
3. *Chirurgia bariatryczna nie jest bezpieczna.* Dane z bazy danych centrów doskonałości ASMBS Bariatric Centers of Excellence pokazują, że ryzyko zgonu w ciągu pierwszych 30 dni po operacji wynosi 0,13%. Odsetek ten jest znacznie niższy w porównaniu z innymi powszechnymi zabiegami chirurgicznymi, takimi jak operacje pęcherzyka żółciowego czy wymiana stawu biodrowego. Ponadto dane potwierdzają, że po operacji znacznie spada wskaźnik śmiertelności w związku z chorobami o podłożu wagowym. Dla przykładu odsetek zgonów w wyniku cukrzycy ulega redukcji o ponad 90%.

PRZYGOTOWANIE MENTALNE

Liczne seminaria, spotkania, zajęcia i podobne środki przygotowały cię do kolejnego kroku, a zespół prowadzący wyraził zgodę na zabieg. Im bliżej będzie data operacji, tym częściej odczuwać będziesz mieszankę podekscytowania i zdenerwowania, co jest zupełnie normalne. Oto kilka wskazówek, które pomogą uspokoić umysł i ciało, gdy poczujesz, że nerwy biorą górę:

- Oddychaj wolno i głęboko.
- Praktykuj techniki medytacyjne lub słuchaj prowadzonej medytacji.
- Stosuj progresywną relaksację, powoli napinając i rozluźniając każdą grupę mięśni w ciele, zaczynając od palców stóp, a na szczycie kończąc.
- Korzystaj z prowadzonych technik wizualizacji, aby wizualizować siebie w miejscu, które przynosi komfort, radość i spokój.

PO OPERACJI

Twoja dieta pooperacyjna rozpocznie się od płynów, przejdzie na papki, a następnie miękkie pokarmy, aż ostatecznie powrócisz do normalnych tekstur. W okresie rekonwalescencji twoim podstawowym paliwem będzie białko. Twój lekarz określi, ile dokładnie będzie trwać dana faza powrotu do zdrowia i jakie wymagania z niej wynikają, ale oto kilka ogólnych wytycznych, które warto mieć na uwadze:

- **Dieta płynna klarowna:** ten etap trwa zwykle krócej niż dwa dni. Pozwala zespołowi medycznemu ocenić twoją tolerancję na płyny i pomaga ćwiczyć częste nawadnianie.
- **Dieta płynna:** gdy płyny są już przez ciebie przyswajane, ten etap ma na celu maksymalizację ich spożycia i włączenie suplementów białkowych.
- **Dieta papkowata:** na tym etapie wprowadzasz na nowo różne produkty do swojego jadłospisu. Gdy zaczniesz nabierać sił, twój organizm będzie w stanie wchłonać więcej składników odżywczych i powrócić do prawidłowego trawienia. Skup się na wielkości porcji i zrozumieniu, ile jedzenia twój żołądek jest w stanie bezpiecznie strawić.
- **Dieta miękka:** po włączeniu większej ilości produktów żywnościowych i miękkich tekstur z powrotem do diety, możesz odstawić koktajle i proszki białkowe. Dla osiągnięcia celów dietetycznych wybieraj jak najczęściej pokarmy bogate w białko.
- **Dieta ogólna:** po zakończeniu diety przejściowej możesz ponownie wprowadzać różne tekstury. Nadal kontroluj wielkości porcji, jedz najpierw białko oraz unikaj pokarmów o wysokiej zawartości tłuszczu i węglowodanów.

10-TYGODNIOWY PLAN POSIŁKÓW

Jak wspomniałam, 10-tygodniowy plan posiłków w tym rozdziale jest przeznaczony dla pacjentów z bypassem żołądka. Poniżej opisałam jednak, jak dostosować go odpowiednio do pacjentów z opaską lub rękawem żołądkowym. Zalecenia twojego lekarza mogą odbiegać od tego planu, więc konsultuj się z nim zawsze przed przechodzeniem do kolejnych faz diety.

Plan zawiera też pomysły na włączenie aktywności fizycznej do swojego życia. Ćwiczenia są dostosowane do każdego etapu powrotu do sił.

MODYFIKACJE DLA PACJENTÓW Z OPASKĄ LUB RĘKAWEM

Opaska żołądkowa, rękaw żołądkowy i bypass różnią się znacznie pod względem złożoności chirurgicznej, która determinuje długość powrotu do normalnych tekstur w diecie. Przed wprowadzeniem jakichkolwiek zmian w diecie zawsze konsultuj się z zespołem prowadzącym, ale poniżej znajdziesz kilka wskazówek, jak dostosować jadłospis do konkretnych potrzeb.

REGULOWANA OPASKA ŻOŁĄDKOWA

Większość pacjentów z opaską żołądkową przejdzie do fazy diety miękkiej po 4 tygodniach, a diety ogólnej po 5 lub 6 tygodniach. Po upływie około 6 tygodni od założenia opaski może mieć miejsce pierwsze napełnianie solą fizjologiczną. Po umieszczeniu opaski i po każdym kolejnym napełnieniu, będziesz musiał przestrzegać diety przejściowej, począwszy od diety płynnej, aż do stałej, w zależności od tolerancji, co zwykle zajmuje od 7 do 10 dni.

LAPAROSKOPOWA RĘKAWOWA RESEKCJA ŻOŁĄDKA

Ze względu na złożoność rękawowej resekcji żołądka, długość diety przejściowej i okresy regeneracji różnią się w zależności od pacjenta. Zazwyczaj pacjenci z rękawem stosują dietę w pełni płynną przez 2 tygodnie, dietę papkową przez kolejny tydzień i dietę miękką przez 3 tygodnie przed powrotem do normalnych tekstur, które są przyswajane po 6 tygodniach od operacji.

DIETA PAPKOWATA

Po 1–2 tygodniach przyjmowania płynów można rozpocząć przechodzenie na dietę papkowatą. Pokarmy na tym etapie powinny mieć konsystencję gładkiej pasty i nie zawierać żadnych stałych kawałków. Do żywności, która dobrze się miksuje zaliczamy: miękkie mięso z sosem, owoce, gotowane warzywa, niskotłuszczowe produkty mleczne, jaja, niskobłonnikowe płatki zbożowe na ciepło, rośliny strączkowe i zupy niskotłuszczowe. Większość z tych produktów można zmiksować blenderem lub robotem kuchennym.

Ze względu na małą pojemność żołądka powinieneś ograniczać wielkość porcji do około 60 ml do 90 ml (4 do 8 łyżek) na raz. Pomyśl o dodawaniu do żywności bezsmakowej odżyvky białkowej lub beztłuszczowego mleka w proszku lub kontynuuj spożywanie koktajli białkowych, aby osiągnąć swój cel białkowy (co najmniej 60 g dziennie).

Podczas przejścia z diety płynnej na papkowatą ważne jest, żeby utrzymywać nawodnienie, pijąc 1,5 l płynów dziennie, w tym koktajli białkowych. Pamiętaj również, że nie powinieneś pić podczas jedzenia, a odczekać co najmniej 30 minut po zakończeniu posiłku.

Teraz, gdy twoje ciało wraca do zdrowia, możesz wprowadzić lekkie ćwiczenia, żeby zbudować siłę i elastyczność. Możesz też zacząć chodzić na dłuższe spacerunki lub zwiększyć tempo chodzenia.

Przydatne wskazówki:

1. Jeśli zmienił ci się smak, np. pojawiła się wrażliwość na słodycz, rozważ dodawanie przypraw lub suszonych ziół do potraw i koktajli.
2. Jeśli odczuwasz nudności lub dyskomfort podczas jedzenia, bierz mniejsze kęsy i jedz bardzo powoli.
3. Jeżeli nie masz apetytu, dalej pij koktajle białkowe, by spełnić codzienne cele.

Pieczeń rzymska z indyka

Pieczeń rzymską można przygotować na wiele sposobów, tradycyjnie robi się ją z wołowiny. Jednak jeśli wołowinę zastąpimy indykiem, danie będzie nie tylko mniej tłuste, ale też będzie miało wyższą zawartość białka. W trzecim kroku możesz dodać podsmażone, drobno posiekane warzywa, takie jak paprykę lub pieczarki, aby dodać daniu smaku i składników odżywczych. Podawaj z purée czosnkowo-parmezanowym z kalafiora (strona 108) lub pieczonymi warzywami ogrodowymi (strona 144).

LICZBA PORCJI: 4 / CZAS PRZYGOTOWANIA: 10 MINUT /

CZAS GOTOWANIA: 1 GODZINA / CZAS CAŁKOWITY: 1 GODZINA 10 MINUT

¼ szklanki, plus
2 łyżki ketchupu,
oddzielnie
2 łyżeczki sosu
Worcestershire
450 g chudego
mięsa mielonego
z indyka
½ średniej cebuli,
posiekanej
1 ząbek czosnku
½ szklanki płatków
owsianych
1 duże jajko
1 łyżka przyprawy
włoskiej
½ łyżeczki soli
¼ łyżeczki pieprzu
czarnego, świeżo
mielonego
Nieprzywierający
olej spożywczy
w sprayu

1. Rozgrzej piekarnik do temperatury 180°C.
2. W małej misce połącz 2 łyżki ketchupu i sos Worcestershire.
3. W średniej misce połącz indyka, cebulę, czosnek, płatki owsiane, jajko, pozostałe ¼ szklanki ketchupu i przyprawę włoską, sól oraz pieprz. Uważaj, żeby nie zagnieść za mocno mięsa.
4. Umieść gotową masę w formie do chleba lub uformuj z niej kształt chleba i umieść w brytfannie. Polej masę sosem od góry.
5. Piecz bez przykrycia 55–60 minut lub do momentu, gdy sonda termiczna pokaże 75°C.
6. Wyjmij z piekarnika i odstaw na 5 minut, następnie pokrój na plastry i podaj.



Megan Moore – certyfikowana specjalistka ds. otyłości, kontroli wagi i żywienia klinicznego. W pracy opiera się na bezpiecznych, medycznych standardach, stosowanych w USA i Europie, pomagając chorym przejść przez cały proces leczenia zaburzeń metabolicznych.

Czeka cię operacja bariatryczna? A może jesteś już po niej i nie wiesz, co może się znaleźć w twojej diecie?

Ta książka to kompletny plan działania zdejmujący z ciebie ciężar niepewności. To nie tylko książka kucharska, ale również medyczny drogowskaz, który bezpiecznie przeprowadzi cię przez wszystkie etapy: przygotowania do zabiegu, operacji i rekonwalescencji po niej.

Dzięki tej książce:

Otrzymasz jasne wytyczne żywieniowe – dowiesz się co, kiedy i w jakich ilościach jeść, aby uniknąć bólu i powikłań pooperacyjnych.

Zabezpieczysz swój organizm – zbilansujesz dietę tak, aby uniknąć niedoborów żywieniowych.

Oszczędzisz czas i nerwy – skorzystasz z gotowych jadłospisów i przepisów, bez konieczności żmudnego liczenia kalorii i makroskładników.

Przejmiesz kontrolę nad nawykami – zrozumiesz mechanizmy głodu i sytości, co pozwoli ci zachować efekty operacji na lata.

**Przestań się martwić o to, co masz na talerzu.
Ciesz się nowym życiem!**

Więcej o książce na stronie [wydawcy](#)



Książkę możesz kupić w [sklepie](#)

