



## ŽIVOTOSPRAVA PO CHIRURGICKÉ LÉČBĚ OBEZITY

Po operaci je správná životospráva jednou z nejdůležitějších podmínek dobrých váhových úbytků. V případě laparoskopické operace je vhodné již za dva týdny začít s přiměřenou pohybovou aktivitou, která může zlepšit váhový úbytek. Zásadní změna je v pitném režimu. Je doporučeno se trochu napít několik minut před jídlem a pak až 15-20 minut po jídle, a dále „popíjet“ mezi jednotlivým příjmem stravy. Přesto je třeba vypít 1,5-2 litry denně.

### 1.- 5. DEN PO OPERACI:

voda a čaj, slabý čistý bujón

pijte po malých doušcích, mezi doušky 1-2 minuty vyčkejte

nepijte najednou víc než 50-100 ml na jednu dávku

pijte čaj neslazený, minerální vody nejsou vhodné

vhodný interval příjmu čaje či vody je 10-15 min a celkový objem by neměl být větší než 1,5 litru za 24 hodin

ostatní živiny a minerály budou podávány v podobě infuzní terapie

### 5.– 14. DEN PO OPERACI: STRAVA TEKUTÁ - MUSÍ „PROJÍT“ VIDLIČKOU

- v tyto dny již můžete přijímat větší množství tekutiny najednou, obsah by však neměl být větší než 150 ml
- nikdy nepijte a nejezte do pocitu tlaku v nadbřišku či pocitu na zvracení
- můžete zařadit silnější vývary, do kterých lze přidat jemné těstoviny, kapání, vejce nebo rozmixovanou zeleninu, krémové polévky, ty je lepší procedit
- z mléčných výrobků: polotučné mléko, dobře rozředěný polotučný kefir, acidofilní mléko, jogurtové nápoje, jemné jogurty
- rozředěné dětské přesnídávky, nejen ovocné, ale i kombinace zelenina s masem
- vhodné jsou ovocné nebo zeleninové šťávy - rajčatová, mrkvová, pomerančová a různé kombinace z nich

### 15. - 30. DEN PO OPERACI - STRAVA ŘÍDCE KAŠOVITÁ

- pro dodržení denního příjmu tekutin je vhodné se před každým jídlem v klidu napít
- není vhodné pít ihned po jídle, ale vyčkat 15-20 minut
- do diety můžete zařadit rozmixovanou zeleninu, rozmixované maso, bramborovou kaši.  
V případě hustší stravy jezte velmi pomalu po malých soustech a pečlivě potravu rozmělněte v ústech
- soustřeďte se jen na jídlo a nevykonávejte jinou činnost
- VHODNÉ POTRAVINY V TOMTO OBDOBÍ:
- Pečivo: střídka chleba, knäckebrot

- Ovoce a zelenina: mrkev, špenát, rajče - bez slupek a zrníček, cuketa, dýně, tykev, všechno vařené, dušené nebo strouhané
- Strouhané jablko, meruňka, broskev - bez slupky, banán. Ve formě kompotů nebo uvařeného čerstvého ovoce.
- Mléko a mléčné výrobky: podle individuální snášenlivosti - jogurty středně tučné, polotučný tvaroh a z něho různé pomazánky, Cottage nebo tofu, Šmakoun, Lučina, Gervais. Mozzarella, dále pak kakao, bílá káva, sýry středně tučné tvarohové, tavené méně často, polotučné tvrdé sýry - strouhat.
- Koření: bylinky, tymián, badyán, oregano, rozmarýn, majoránka, bazalka, v menším množství kari koření, vegeta, mletý kmín

### NEVHODNÉ POTRAVINY V TOMTO OBDOBÍ:

Pečivo: celozrnné s hrubými zrny, sladké pečivo, ovesné vločky a müsli v jakékoli formě  
 Ovoce a zelenina: chřest, brokolice, pórek, zelí, kapusta, zelená fazolka, starý květák, luštěniny, kedlubna, reveň, ředkev, ředkvičky, cibule, česnek. Ovoce vše s peckami, třešně, hrozny, hrušky, pomeranče, grapefruity, kiwi...  
 Uzeniny všeho druhu. Max. šunková pěna.

Koření: chilli, feferonky, kmín celý, pepř, orchestr, sojová omáčka, maggi, pálivá paprika

### 30. - 40. DEN PO OPERACI:

- postupně přecházejte na pestrou racionální nízkoenergetickou stravu
- vše je nutné velmi dobře pokousat
- frekvence jídel 6-8x denně
- postupně můžete zařadit šunku, rýži, zeleninu a ovoce bez slupek a jádřinců
- je nezbytné stále zachovat malý objem přijímané stravy, aby nedošlo k roztažení žaludeční trubice a tím k nedostatečné redukci hmotnosti
- nikdy nejezte do pocitu tlaku či pocitu na zvracení nebo přejídáním zvracení vyvolávat
- je třeba si zvyknout na dostatečný příjem tekutin (2-3litry - dle teploty okolí a fyzické práce), před každým jídlem, kdy je tubulizovaný žaludek lačný vypít pomalu 200 ml tekutiny. Vyvarujte se vysokoenergetických nápojů typu Coca-cola, Fanta, Sprite, ale i čerstvé ovocné džusy obsahují vysoký obsah kalorií