



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz

[O zdraví](#) 27. 10. 2020 |



PhDr. Karolína Hlavatá, Ph.D.

Jak vlastně vypadá dieta po bariatrii?

URL článku:

magazin/clanky/o-zdravi/Jak-vlastne-vypada-dieta-po-bariatrii__s10012x19827.html

Stravování po bariatrické operaci vypadá úplně jinak než to, na které jste byli zvyklí před zákrokem. Dieta po operaci nespočívá jen v krátkodobém omezení založeném na tekuté a kašovitě stravě, ale především v dlouhodobé změně stravovacích návyků.



Začátky ve znamení tekutin a kaší

Dieta po bariatrické operaci se dá rozdělit do několika fází. První dny jsou ve znamení tekuté stravy, kdy můžete pít například čaj a jíst vývary nebo tekuté mléčné výrobky.

- Vypít byste měli maximálně 100 až 150 ml v rámci jedné porce.

Přibližně po dvou týdnech můžete jídlo **postupně zahušťovat na kašovitou konzistenci**, což v praxi znamená konzumaci jogurtů, různých druhů kaší, pyré nebo přesnídávek. Všechna **jídla v této fázi by měla být skutečně „hladká“**, tedy bez semínek, zbytků slupek nebo hrubších kousků surovin. Za další dva týdny se pak kaše mohou změnit na hustější jídla, do kterých už můžete přidat například mleté maso nebo si místo bramborové kaše udělat šťouchané brambory.

Tuhá strava: pečlivě kousat a jíst pomalu

- Po přechodu na tuhou stravu **je potřeba dodržovat zásady**, které se týkají složení stravy i způsobu, jakým jíte. Co se týče jídelníčku, měl by **vycházet z pravidel zdravé výživy**.
- Po operaci budete muset dbát hlavně na dostatečný **přísun bílkovin, a to v každém jídle**.
- V pozadí ale nesmí zůstat [ani další živiny, jako jsou zdravé tuky](#), přiměřené množství sacharidů a hlavně **vitamíny, minerály a stopové prvky**, které mohou pacientům po některých bariatrických operacích chybět.

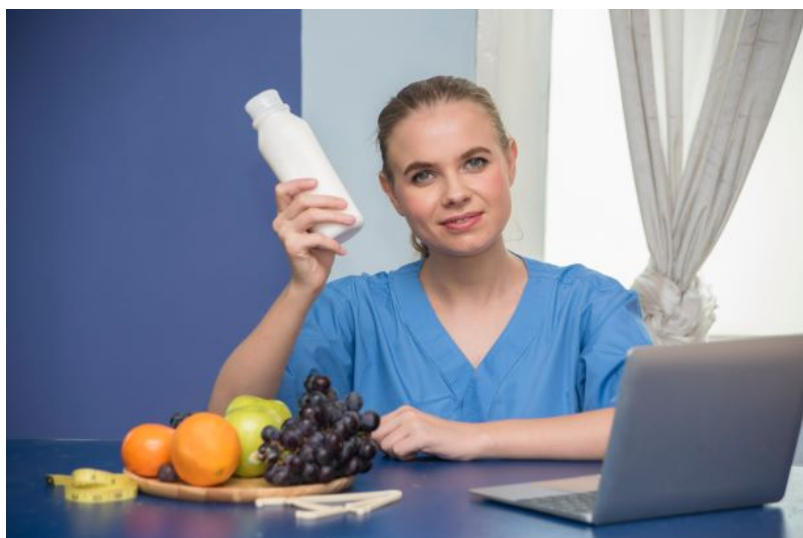
Počítejte i s tím, že některé potraviny byste z jídelníčku měli vyškrtnout nebo je omezit, abyste si zbytečně nezpůsobovali trávicí potíže.

- Jedná se o potraviny **s tuhou slupkou, zrníčky, dlouhými vlákny nebo o nadýmavé druhy zeleniny**.

Jak přesně jíst?

- 1) Každé sousto je potřeba řádně **rozkousat**.
- 2) Jezte **pravidelně** alespoň pětkrát denně po malých porcích.
- 3) Pití při jídle není vhodné, napít byste se měli alespoň 15 minut před jídlem.
- 4) Při jídle nepospíchejte a **jezte pomalu, v klidu**.
- 5) Porce si dávejte na menší talíř, abyste neměli pocit, že „strádáte“ a na velkém talíři toho máte málo.

Nevíte si rady? Poradí výživový poradce



Pokud je pro vás dieta po bariatrické operaci příliš velkým „soustem“ a tápete, jaké suroviny kupovat nebo co a jak z nich doma vařit, **pomocníkem může být výživový poradce.**

Díky němu se prakticky seznámíte se všemi novými návyky i jejich významem a postupně si všechno zautomatizujete.

- Užitečné **tipy a rady** mohou přidat také ti, kteří už mají chirurgickou léčbu obezity za sebou.
- Pokud chcete znát názor lidí, kteří bariatrickou operaci podstoupili, **přidejte se do Facebookové skupiny mojecbaobezity.cz**
<https://www.facebook.com/groups/572480943215248>

Copyright © 2022

Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz