

<i>Okres po zabiegu</i>	<b>Zalecenia dietetyczne w poszczególnych okresach bariatrycznym</b>
<i>Dzień 1.–2.</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Należy spożywać jedynie płyny obojętne (bez dodatku cukru, niezawierające węglowodanów ani kofeiny)</li> <li>• Płyny powinno się sączyć w ilości tolerowanej przez organizm, stopniowo zwiększając ich objętość do około 1500 ml/dobę</li> <li>• Trzeba unikać picia przez słomkę, aby zredukować ilość połykanego powietrza</li> </ul>
<i>Dzień 3.–7.</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Należy kontynuować podaż płynów obojętnych w ilości około 1500–1900 ml/dobę (połowę powinny stanowić płyny obojętne)</li> <li>• Powinno się zacząć wprowadzać napoje odżywcze (odtłuszczone mleko, mleko sojowe, odtłuszczony jogurt naturalny, zmiksowane zupy)</li> <li>• Do odżywczych płynów można dodawać sproszkowane białko serwatkowe lub izolowane białko sojowe (nie więcej niż 20 g/porcję)</li> <li>• Trzeba wprowadzić suplementację</li> </ul>
<i>Tydzień 2.–3.</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Należy zwiększyć ilość wypijanych płynów obojętnych do 1500–1900 ml//dobę</li> <li>• Płyny odżywcze powinno się zastępować stałymi, miękkimi, wilgotnymi, mielonymi niskotłuszczowymi, wysokobiałkowymi artykułami spożywczymi (jaja, ryby, drób, chude mięso, niskotłuszczowy serek ziarnisty, gotowana fasola)</li> <li>• Trzeba spożywać 4–6 posiłków (zalecana objętość posiłku — 1/4 filiżanki)</li> <li>• W pierwszej kolejności należy spożywać białko w ilości 60 g/dobę</li> </ul>
<i>Tydzień 4.–6.</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Powinno się stopniowo rozszerzać dietę, wprowadzając ugotowane, miękkie warzywa, miękkie i/lub obrane lub konserwowe owoce (bez dodatku cukru)</li> <li>• Należy włączyć jeden miękki posiłek/artkuł spożywczy o stałej konsystencji — jeśli jest dobrze tolerowany</li> <li>• Powinno się spożywać 4–6 posiłków (zalecana objętość — 1/2 filiżanki) dostarczających 60–80 g białka</li> <li>• W pierwszej kolejności trzeba spożywać białko w ilości 60–80 g dobę</li> <li>• Należy kontynuować podaż płynów obojętnych w ilości 1500–1900 ml/dobę</li> <li>• Płyny powinno się wypijać 30 minut przed posiłkiem lub 30–60 minut po posiłku</li> <li>• Trzeba dobrze przeżuwać pokarmy</li> </ul>
<i>Tydzień 7. i później</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Wartość kaloryczną diety należy dostosować do wzrostu, masy ciała i wieku</li> <li>• Powinno się spożywać zbilansowane posiłki, na które składają się chude mięso, owoce, warzywa i produkty pełnoziarniste</li> </ul>

- Trzeba unikać spożywania surowych owoców i warzyw o wysokiej zawartości błonnika pokarmowego, jeśli są źle tolerowane (seler naciowy, kukurydza, karczochy, pomidory, ananasy, pomarańcze); można je spożywać, jeśli zostały starte lub dobrze ugotowane
- Należy spożywać 3 posiłki i 2 przekąski w ciągu dnia (objętość posiłku — 1 filiżanka)
- Powinno się wypijać płyny obojętne w ilości 1500–1900 ml/dobę
- Płyny należy wypijać 30 minut przed posiłkiem lub 30–60 minut po posiłku
- Trzeba dobrze przeżuwać pokarmy

**Kulick D., Hark L., Deen D. The bariatric surgery patient: a growing role for registered dietitians. J. Am. Diet. Assoc. 2010; 110: (4): 593–599.**