

Cirurgia de perda de peso

Guia nutricional pós-cirurgia

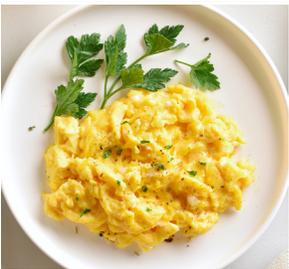


Índice

Estágios da dieta após a cirurgia de perda de peso	3
Dieta de estágio 1	3
Dieta de estágio 2	4
Suplementos de proteína	6
Receitas de bebidas proteicas	7
O que fazer se você não gosta mais da sua bebida proteica	8
Suplementos de vitaminas e minerais	8
Três maneiras de tomar seus suplementos	9
Dieta de estágio 2: Exemplo de cardápio	11
Dieta de estágio 3	12
Dieta de estágio 3: Exemplo de cardápio	13
Dieta de estágio 4	14
Alimentos para adicionar	15
Montar o seu prato	15
Adicionar hortaliças ricas em amido e grãos	16
Aprender sobre seu novo estômago ou bolsa gástrica	17
Como controlar o desejo por comida	17
Dicas para comer fora	18
Problemas nutricionais comuns e dicas	19
Recursos para cirurgia de perda de peso	21
Anotações	22

Estágios da dieta após a cirurgia de perda de peso

Este pacote fornece um guia para sua dieta após a cirurgia de perda de peso. A tabela abaixo é um breve resumo dos diversos estágios da dieta e do tempo em que você permanecerá em cada estágio. Veremos mais detalhes de cada estágio nas próximas páginas.

Estágio 1	Estágio 2	Estágio 3	Estágio 4
1 dia	2-3 semanas	4 semanas	A vida inteira
			
Líquidos claros	Bebidas proteicas e semilíquidos	Alimentos macios e ricos em proteínas	Alimentos ricos em proteínas e fibras

Você começará com uma dieta líquida e lentamente progredirá para alimentos mais sólidos assim que seu estômago estiver cicatrizado. Se você introduzir alimentos sólidos muito cedo, aumentará o risco de uma complicação séria após a cirurgia. É muito importante para sua segurança que você não avance sua dieta sem a permissão da sua equipe bariátrica.

Dieta de estágio 1

Você ficará nesta dieta apenas enquanto estiver no hospital. Você ficará limitado a líquidos claros. Todos os líquidos serão sem cafeína, sem gás e sem açúcar.

Período: Dia 1 após a cirurgia

Instruções

Beba líquidos lentamente, com a meta de tomar cerca de 1 oz ou 30 ml ao longo de 15 minutos e aumente conforme sua tolerância.

Líquidos incluídos no estágio 1:

- Água
- Chá descafeinado
- Café descafeinado
- Gelatina sem açúcar
- Bebida Crystal Light
- Caldo
- Picolé sem açúcar

Dieta de estágio 2

Você ficará em uma dieta semilíquida por algumas semanas após a cirurgia para ajudar na cicatrização do estômago. É muito importante não avançar para o próximo estágio da dieta até que seja liberado pelo seu cirurgião.

Período: Dia 2 até a consulta de acompanhamento com o cirurgião. Geralmente, este estágio dura de 2 a 3 semanas.

Instruções

Beba bebidas proteicas e cerca de ½ xícara de alimentos semilíquidos entre as opções listadas abaixo.

Meta de líquidos: pelo menos 48 oz fluidas (6 xícaras ou 1,5 l) por dia

Meta de proteína: 60 a 80 gramas por dia

Vitaminas/minerais: comece com suplementos mastigáveis ou líquidos

- > Multivitamínico com ferro
- > Citrato de cálcio: 1200-1500 mg/dia
- > Complexo de vitamina B com vitamina B12
- > Tiamina ou vitamina B1

Dicas para a dieta de estágio 2

- Beba todos os líquidos bem devagar. Tente beber de 4 a 8 oz (1/2 a 1 xícara) por hora.
- Evite usar canudos para reduzir os gases e arrotos e não beba rápido demais.
- Sempre leve uma bebida com você aonde for.
- Faça um acompanhamento do que está comendo e bebendo. É importante evitar a desidratação e ingerir proteína suficiente para uma boa cicatrização.
- Não avance para o próximo estágio da dieta até a consulta com o seu cirurgião.
- Ligue para o seu nutricionista se tiver alguma dúvida sobre o que pode ou não comer ou beber.

Opções do estágio 2

Nenhuma bebida deve conter bolhas, gás, cafeína nem álcool. Com exceção do leite ou bebidas proteicas, todas as outras bebidas devem ter 5 calorias ou menos por porção de 8 oz fluidas.

Opções de bebidas

- Água
- Chá ou café descafeinados
- Brodo, caldo ou sopa coada
- Água aromatizada sem açúcar
- Suco sem açúcar ou dietético
- Picolé sem açúcar
- Gelatina sem açúcar
- Bebidas eletrolíticas sem açúcar
- Suco de tomate ou V8 (baixo teor de sódio)

Opções de proteínas

- Caldo de ossos
- Iogurte grego ou islandês
 - > 120 calorias ou menos por 6 oz
 - > 12 g de proteína ou mais por 6 oz
 - > Sem pedaços de fruta ou sementes
- Sopa de ovos
- Bebida proteica pronta para beber

Você pode usar leite desnatado ou com baixo teor de gordura, leite Lactaid ou Fairlife, nas seguintes opções:

- Proteína em pó
- Pudim sem açúcar
- Chocolate quente sem açúcar ou dietético
- Sopa de tomate



Suplementos de proteína

Haverá períodos após a cirurgia em que você precisará usar suplementos de proteína para ajudar a obter proteína suficiente. Algumas opções aceitáveis estão listadas abaixo.

Consulte seu nutricionista sobre qualquer suplemento que você planeja usar que não esteja nesta lista.

Proteína em pó	Bebida proteica pronta para beber
150 calorias ou menos	200 calorias ou menos
20 a 30 gramas de proteína por porção	20 a 30 gramas de proteína por porção
4 gramas de açúcar adicionado ou menos	4 gramas de açúcar adicionado ou menos
Instruções: misture 8 oz de leite desnatado, leite de amêndoa sem açúcar ou leite de soja.	
Proteína em pó de soro de leite	Bebidas proteicas pronta para beber de soro de leite
	
Proteína em pó vegana	Bebidas proteicas veganas prontas para beber
	

Receitas de bebidas proteicas

Abaixo estão algumas opções de como preparar vitaminas com muitas proteínas. Use somente opções sem açúcar para pudim, geleias, xaropes ou outros aromatizantes. Se for usar iogurte com sabor, procure opções que tenham zero grama de açúcar adicionado.

Bebida proteica de chocolate

- 1 medida ou 1 porção de proteína em pó de chocolate
- ½ xícara de iogurte grego ou islandês com baixo teor de gordura
- 1 xícara de água ou leite com baixo teor de gordura e sem açúcar da sua preferência
- 5 cubos de gelo

Bebida proteica de morango, laranja e banana

- 1 medida ou 1 porção de proteína em pó de baunilha
- ½ xícara de iogurte grego ou islandês com baixo teor de gordura
- 2 colheres de chá de mistura para bebida Crystal Light sabor morango, laranja e banana
- 1 xícara de água ou leite com baixo teor de gordura e sem açúcar da sua preferência
- 5 cubos de gelo



Bebida proteica de manteiga de amendoim

- 1 medida ou 1 porção de proteína em pó de baunilha
- ½ xícara de iogurte grego ou islandês com baixo teor de gordura
- 2 colheres de sopa de manteiga de amendoim em pó PB2
- 1 xícara de água ou leite com baixo teor de gordura e sem açúcar da sua preferência
- 5 cubos de gelo

Receita de sopa de ovos

Esta sopa é uma ótima opção quando você está com vontade de comer algo salgado.

Ingredientes:

- 1 xícara de caldo
- 1 ovo ou 2 claras de ovo

Instruções:

- Bata um ovo em uma xícara pequena e reserve.
- Em uma panela, ferva o caldo.
- Assim que o caldo estiver fervendo, desligue e retire do fogo.
- Despeje lentamente o ovo sobre a borda de um garfo na panela.
- Pare com frequência para bater o caldo, fazendo um movimento no sentido horário.
- Continue adicionando o ovo até estar totalmente incorporado ao caldo.
- Tempere com sal e pimenta a gosto e bom apetite!



O que fazer se você não gosta mais da sua bebida proteica

Às vezes, após a cirurgia, você pode desenvolver alterações no paladar ou na tolerância a certos alimentos, e isso pode incluir os suplementos de proteína. Se você está achando que as bebidas proteicas não têm mais um sabor agradável, aqui estão algumas opções:

- 1. Diluir:** adicione leite extra e reduza a quantidade de bebida proteica ou proteína em pó para tornar a bebida menos doce.
- 2. Mudar o tipo de proteína:** experimente proteínas em pó veganas, de soja ou de clara de ovo ou bebidas proteicas prontas para beber a fim de mudar o sabor e a textura.
- 3. Experimentar bebidas proteicas transparentes:** experimente produtos que sejam mais parecidos com um suco do que com um milk-shake. Alguns exemplos são os pós Nectar e Isopure, ou as opções prontas para consumo da Isopure e Protein2O.
- 4. Experimentar salgado em vez de doce:** utilize caldo de ossos, suplementos de caldo Unjry ou misture proteína em pó sem sabor em caldos ou sopas coadas para uma opção mais salgada.

Suplementos de vitaminas e minerais

Depois da cirurgia, você comerá menos e não absorverá todos os seus nutrientes tão bem quanto antes da cirurgia. Por isso, você corre o risco de desenvolver deficiências de vitaminas e minerais, que podem causar problemas graves de saúde e precisam ser levadas a sério. Você precisará tomar suplementos todos os dias pelo resto da vida para evitar, com segurança, essas deficiências. Alguns pacientes podem precisar tomar suplementos adicionais.

Você precisará tomar os seguintes suplementos:

- Multivitamínico com ferro
- Citrato de cálcio: 1200-1500 mg/dia
- Complexo de vitamina B com vitamina B12
- Tiamina ou vitamina B1

Todos os suplementos vitamínicos e minerais devem ser na forma mastigável ou líquida nas primeiras seis semanas após a cirurgia. Você pode mudar para comprimidos ou cápsulas depois que o seu cirurgião permitir.

Dicas para vitaminas e minerais:

- Evite aqueles em estilo bala de goma.
- Planeje tomar suplementos com as refeições para ajudá-lo a se lembrar.
- Deixe espaço entre os suplementos para não tomá-los todos de uma vez.
- Se tomar um suplemento de cálcio separado, tente tomá-lo em um horário diferente do multivitamínico.
- Informe sua equipe bariátrica se você estiver tendo dificuldades com qualquer suplemento.

Três maneiras de tomar seus suplementos

Opção 1

Opções tudo-em-um: Custo = cerca de US\$ 25-30/mês

Instruções: tome uma pastilha mastigável quatro vezes ao dia. Escolha apenas uma opção abaixo.

Bariatric Choice All-in-One Multivitamin and Calcium Citrate		Bariatric Fusion Complete Chewable	
--	---	---------------------------------------	---

Programação

Café da manhã: pastilha mastigável bariátrica tudo-em-um
 Almoço: pastilha mastigável bariátrica tudo-em-um
 Jantar: pastilha mastigável bariátrica tudo-em-um
 Hora de dormir: pastilha mastigável bariátrica tudo-em-um

Opção 2

Multivitamínico bariátrico com ferro + cálcio: Custo = cerca de US\$ 35-60/mês

Instruções: tome um multivitamínico mastigável e três pastilhas de cálcio por dia.

Escolha um multivitamínico		Escolha um cálcio	
Bariatric Pal Multivitamin One Chewable Multivitamin with Iron		Bariatric Pal Calcium Citrate	
Procare Multivitamin with Iron		Unjury Calcium Citrate	

Programação

Café da manhã: multivitamínico bariátrico com ferro
 Almoço: cálcio
 Jantar: cálcio
 Hora de dormir: cálcio

Três maneiras de tomar seus suplementos

Opção 3

Suplementos de marca de farmácia: Custo = cerca de US\$ 15-40/mês

Instruções: tome dois multivitamínicos mastigáveis, três cálcios mastigáveis ou uma colher de sopa de líquido, uma dose de complexo B líquido e uma tiamina mastigável por dia.

Escolha um multivitamínico		Escolha um cálcio	
Walmart Equate Brand Children's Chewable Multivitamin		Nature's Way Liquid Calcium & Vitamin D3	
Target Up & UP Kid's Multivitamin Complete		GNC Brand Calcium Citrate Chews (US\$ 40/mês)	

Você também deve tomar um suplemento de complexo B e de tiamina.

Complexo de vitamina B com vitamina B12		Vitamina B1 – 25 mg	
---	---	---------------------	---

Programação

Café da manhã:	multivitamínico com ferro + complexo B
Lanche:	cálcio
Almoço:	cálcio
Jantar:	multivitamínico com ferro + tiamina B1
Hora de dormir:	cálcio

As estimativas de custos são aproximadas e podem variar conforme o local e o produto. Não use nada que não esteja incluído neste folheto sem consultar o seu nutricionista.

Dieta de estágio 2: Exemplo de cardápio

Hora	Comidas e bebidas	Oz fluidas	Proteína (gramas)
7h – 8h	Chá de ervas	4 oz	
8h – 9h	Bebida proteica + vitaminas	8 oz	24 g
9h – 10h	Água	4 oz	
10h – 12h	Bebida Crystal Light	8 oz	
12h – 13h	½ xícara de mistura de sopa de tomate com ½ xícara de leite desnatado	8 oz	4 g
13h – 15h	Bebida Propel	8 oz	
15h30 – 16h	½ xícara de iogurte grego	8 oz	10 g
16h30 – 18h	Água	8 oz	
18h – 19h	Bebida proteica + vitaminas	12 oz	30 g
19h – 20h	Água	4 oz	
20h – 21h	Picolé sem açúcar	1 oz	
	Total	65 oz	64 g



Dieta de estágio 3

Esta fase consiste em alimentos sólidos, mas eles devem ser macios o suficiente para serem cortados com a borda do garfo.

Período: continuar por cerca de seis semanas após a cirurgia.

Instruções

Meta de líquidos: pelo menos 48 oz fluidas (6 xícaras ou 1,5 l) por dia.

Meta de proteína: 60-80 gramas por dia

Vitaminas/minerais: continuar suplementos mastigáveis ou líquidos

- > Multivitamínico com ferro
- > Citrato de cálcio: 1200-1500 mg/dia
- > Complexo de vitamina B com vitamina B12
- > Tiamina ou vitamina B1

Dicas para a dieta de estágio 3

- **Seja modesto.** As porções serão de cerca de ¼ a 1/3 de xícara ao comer alimentos sólidos.
- **Coma devagar.** Programe cerca de 20 a 30 minutos para fazer uma refeição.
- **Mastigue, mastigue, mastigue.** Mastigue cada porção até que esteja com a consistência de purê de maçã.
- **Não beba junto com as refeições.** Pare de beber 30 minutos antes de comer e espere 30 minutos após comer para beber novamente.
- **Deixe a comida úmida.** Use condimentos, molhos e marinadas com baixo teor de açúcar para umedecer os alimentos.
- **Pare de comer assim que sentir que está satisfeito.** Não se obrigue a comer mais do que é confortável para você.
- **Experimente novos alimentos um de cada vez.** Se você não reagir bem a um alimento, aguarde algumas semanas e tente novamente. Lembre-se: haverá alguns alimentos que você talvez nunca tolere bem, e às vezes você simplesmente precisa se curar um pouco mais.
- **Faça o acompanhamento do que você está comendo e bebendo em um diário ou aplicativo.** Isso ajudará você a aprender quais alimentos e bebidas funcionam bem para você.
- **Continue usando suas bebidas proteicas para a maior parte da sua ingestão de proteína.** Você deve continuar tomando as bebidas proteicas até conseguir atingir confortavelmente sua meta de proteína apenas com alimentos sólidos.



Opções do estágio 3

Você pode consumir todos os alimentos e bebidas listados na dieta de estágio 2. Também pode experimentar alguns alimentos novos:

Alimentos	Quantidade	Proteína (gramas)
Peixe cozido (não crustáceos)	1 oz	7 g
Atum ou frango enlatado	¼ oz	5 g
Frios magros (presunto, frango, peru, rosbife)	1 oz	6-7 g
Queijo sem gordura ou com baixo teor de gordura	1 oz ou ¼ de xícara de queijo ralado	6 g
Queijo cottage sem gordura ou com baixo teor de gordura	¼ de xícara	8 g
Iogurte grego ou islandês	¼ de xícara	4-5 g
Ovo grande, 2 claras de ovo ou ¼ de xícara de substituto de ovos		6 g
Peru ou frango magro moído	1 oz	7 g
Hambúrguer de soja ou feijão moído	1 oz	5-7 g
Frango ou peru úmido, cortado em cubos, com molho, caldo ou molho de carne magro	1 oz	7 g

Dieta de estágio 3: Exemplo de cardápio

Hora	Comidas e bebidas	Oz fluidas	Proteína (gramas)
7h30	Chá de ervas	4 oz	
8h – 8h30	1 ovo + 1 oz de queijo magro + vitaminas		12 g
9h – 10h	Água	8 oz	
10h – 11h	½ bebida proteica	6 oz	15 g
11h – 12h30	Água	8 oz	
13h – 13h30	1 fatia de queijo + 2 fatias de peito de peru fatiado		13 g
14h – 17h	Bebida Propel	12 oz	
17h30 – 18h	2 oz de salmão assado + vitaminas		14 g
18h30 – 20h	Água	8 oz	
20h – 21h	½ bebida proteica	6 oz	15 g
21h	Chá de ervas	4 oz	
	Total	56 oz	69 g

Dieta de estágio 4

Parabéns! Você está pronto para começar a comer alimentos sólidos com textura e consistência quase normais. No entanto, é essencial que você comece novos alimentos lentamente e registre os alimentos que não tolera bem. Com o tempo, você poderá comer uma grande variedade de alimentos, mas por enquanto é importante experimentar novos alimentos um de cada vez

Período: inicia seis semanas após a cirurgia.

Instruções

Metas de líquidos: pelo menos 48 oz fluidas (6 xícaras ou 1,5 l) por dia.

Meta de proteína: pergunte ao seu nutricionista

Vitaminas/minerais: continue os suplementos conforme mostrado abaixo. Neste momento, você pode continuar com os produtos mastigáveis ou líquidos ou pode mudar para comprimidos ou cápsulas.

- > Multivitamínico com ferro
- > Citrato de cálcio: 1200-1500 mg/dia
- > Complexo de vitamina B com vitamina B12
- > Tiamina ou vitamina B1

Dicas para a dieta de estágio 4

Continuar com todas as dicas do estágio 3. Além disso, lembre-se do seguinte:

- Continue a comer primeiro as proteínas nas refeições.
- Depois coma as hortaliças para aumentar as fibras.
- Se tiver espaço após consumir proteínas e hortaliças, adicione alguma fruta.
- Assim que se sentir confortável comendo proteínas, hortaliças e frutas, você pode começar a adicionar amidos e grãos.
- Comer 3 a 4 refeições por dia. Não faça lanches ou belisque entre as refeições.
- Continue utilizando as bebidas proteicas conforme necessário para obter proteína suficiente.
- Continue sem beber durante as refeições.
- Evite bebidas alcoólicas até receber a autorização do seu cirurgião ou nutricionista.

Alimentos para adicionar

Você pode continuar comendo todos os alimentos listados nos estágios 1 a 3 e também adicionar o seguinte:

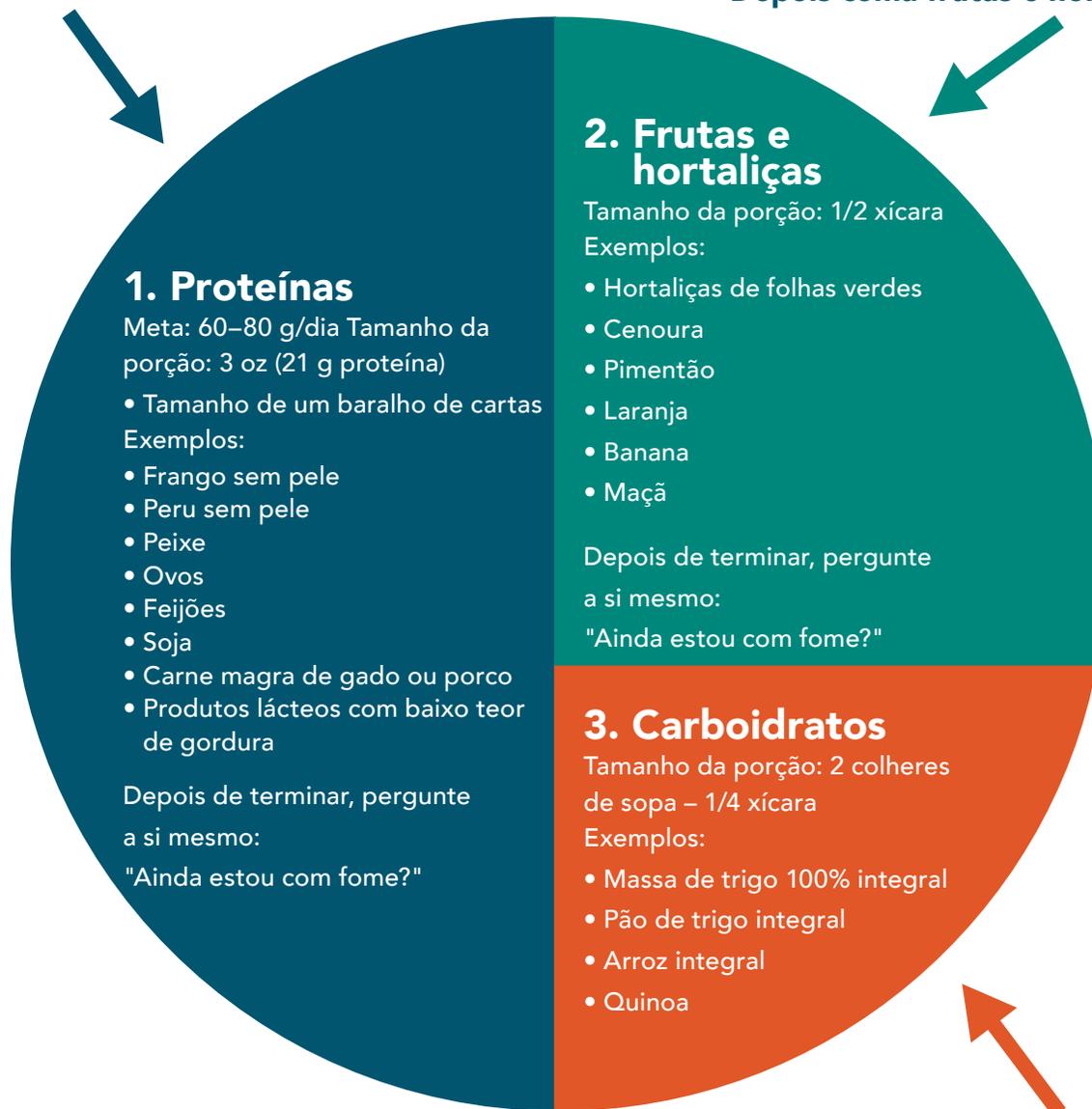
- Frutas e hortaliças frescas, cozidas e cruas
- Nozes e sementes
- Frutos do mar
- Carne

Agora você pode adicionar mais textura à sua dieta, mas lembre-se de que pode ser necessário remover as cascas de frutas ou hortaliças e você pode ter dificuldade com texturas como a da carne dura.

Montar o seu prato

Coma sempre a proteína primeiro

Depois coma frutas e hortaliças



Coma amido ou grãos se sobrar espaço

Adicionar hortaliças ricas em amido e grãos

Uma das perguntas mais comuns após a cirurgia é quando você pode começar a comer alimentos como arroz e pão. Não existe uma resposta única que funcione melhor para todos. Isso vai depender do alimento, da porção, de onde você está em sua jornada de perda de peso e de como seu corpo reage física e emocionalmente ao alimento. Alguns pacientes podem descobrir que alimentos que desencadeavam compulsão alimentar ou o desejo por comida antes da cirurgia podem ter o mesmo efeito ao serem reintroduzidos na dieta.

Se você quiser começar a adicionar alguns desses alimentos de volta à sua dieta, pergunte a si mesmo:

- Estou recebendo toda a proteína que preciso por meio dos alimentos?
- Estou ingerindo todo o líquido ou a bebida necessária?
- Estou consumindo hortaliças em pelo menos duas refeições por dia?
- Tenho me mantido fisicamente ativo ou praticado exercícios com regularidade?
- Estou satisfeito com a minha perda de peso até agora?
- Estou disposto a manter um registro alimentar?
- No geral, estou contente e livre de estresse?
- Estou dormindo o suficiente?
- Estou mantendo o acompanhamento com a minha equipe bariátrica como fui instruído?

Se você responder "sim" a essas perguntas, pode estar pronto para começar a adicionar pequenas quantidades de hortaliças ricas em amido ou grãos à sua dieta. O seu nutricionista pode ajudá-lo com essa transição, e recomendamos fortemente que você consulte antes de adicionar esses tipos de alimentos e também alguns meses após fazer isso.

Alimentos	Quantidade
Batata, batata-doce, inhame, abóbora de pescoço, iúca, mandioca, banana-da-terra	¼ de xícara a ½ xícara, cozidos
Pão integral ou de trigo inteiros	1 fatia pequena
Muffin inglês ou rosquinha de bagel	½ muffin inglês ou ¼ de rosquinha de bagel
Aveia cozida	½ xícara, cozida
Milho ou ervilha	¼ de xícara
Quinoa, farro, cevada, grãos de trigo, trigo-sarraceno, arroz selvagem, arroz, arroz integral	¼ de xícara, cozidos

Aprender sobre seu novo estômago ou bolsa gástrica

A cirurgia de perda de peso envolve um processo de aprendizado. Não há experiência certa ou errada ao longo do caminho. Cada estômago reage de forma diferente. Aqui estão algumas maneiras de ajudá-lo a se familiarizar com a parte mais nova do seu corpo.

Aprenda a reconhecer quando está satisfeito

Escute o seu estômago. Após a cirurgia, você não necessariamente sentirá fome, mas provavelmente se sentirá satisfeito muito mais rápido, já que seu estômago ficou muito menor. Sentir-se satisfeito pode se manifestar como desconforto ou pressão, e pode acontecer de forma muito rápida e sem aviso. Por isso é tão importante comer devagar. Coma devagar para sentir a restrição e pare de comer quando estiver confortavelmente satisfeito, não empanturrado, com dor, náuseas ou vomitando.

Compreenda como seu estômago ou bolsa gástrica poderá se dilatar

Naturalmente, ao longo de um ano, o estômago vai se dilatar. Isso é esperado e é benéfico porque permite que você consuma alimentos mais nutritivos. É possível dilatar a bolsa gástrica além do esperado, o que pode levar você a ganhar peso novamente. Comer em excesso, beber durante as refeições e consumir bebidas gaseificadas podem contribuir para a dilatação excessiva do estômago ou da bolsa gástrica. Quando o estômago ou a bolsa gástrica são dilatados, você pode voltar a ganhar peso. Continue a seguir as suas orientações nutricionais para evitar ao máximo que isso aconteça.

Como controlar o desejo por comida

Depois da cirurgia, o desejo por comida vem do seu cérebro, não do seu estômago. Esses são desejos de curto prazo que frequentemente são afetados por humor, emoção, ambiente, estresse, sono inadequado, tédio e velhos hábitos. Lidar com o desejo por comida é difícil, mas ficará mais fácil com a prática. Aqui estão algumas ideias para ajudar.

- **Identifique seus gatilhos alimentares:** use o diário ou peça ajuda ao seu nutricionista ou clínico de saúde comportamental para identificar o que pode estar desencadeando esse desejo. Assim que você souber o motivo, poderá encontrar uma solução que não envolva comida.
- **Identifique alternativas:** anote seus gatilhos alimentares e, depois, escreva coisas que você pode fazer em vez de comer. A comida é sempre uma opção, mas você não quer que seja sua única opção.
- **Controle seu ambiente:** depois que souber o que pode desencadear o desejo por comida, você poderá tomar medidas para remover esse gatilho. Por exemplo, se deixar petiscos em cima do balcão faz com que você queira comê-los, talvez tenha que realocá-los para uma área da cozinha onde não fiquem visíveis. Essa é outra coisa com a qual o seu nutricionista pode ajudá-lo.
- **Pratique atividade física regular:** o exercício altera sua resposta à comida no cérebro, facilitando o controle das porções. Ele também ajuda a controlar o estresse e melhora o sono, o que ajudará a prevenir o desejo por amidos e doces no futuro.
- **Permita-se com consciência:** você não precisa ter uma dieta perfeita para perder peso e mantê-lo. Mas tente ser consciente ao consumir alimentos por prazer. Práticas conscientes de alimentação podem ser muito úteis nesse sentido. Reserve um tempo para saborear sua comida e não desperdice espaço no seu estômago novo com alimentos que você não vai realmente apreciar. Se você está se sentindo privado ou quer incorporar um novo alimento na sua dieta, mas não tem certeza de como fazer e ainda continuar a perder peso, pergunte ao seu nutricionista.

Dicas para comer fora

Comer fora em restaurantes ou em um evento social, como uma festa, ainda fará parte da sua vida após a cirurgia de perda de peso. É importante se lembrar de consumir alimentos que você tolera bem e de se preparar com antecedência para se sentir confortável, atingir suas metas nutricionais e não ficar doente. Aqui estão algumas dicas para ajudá-lo a comer fora:

- Escolha restaurantes com os quais você está familiarizado.
- Revise o cardápio com antecedência e planeje o que você vai pedir.
- Pergunte ao garçom como a comida é cozida e preparada.
- Considere todas as partes do cardápio, incluindo o cardápio infantil e os aperitivos.
- Divida uma refeição com um amigo ou parceiro.
- Peça para embalarem a metade da sua refeição para viagem antes de ela ser servida. Isso ajudará você a não comer demais.
- Tente evitar comer uma nova comida em público. Isso minimizará qualquer chance de adoecer com uma comida que seu estômago não consegue tolerar bem ou que pode causar síndrome do esvaziamento rápido.
- Continue a priorizar a proteína, depois as hortaliças.
- Evite os bufês, porque você nunca vai comer o equivalente ao que pagou.
- Evite pratos que sejam fritos ou servidos com molhos de creme ou queijo.

Exemplos de pratos de restaurante:

Tipo de restaurante	Alimentos a procurar
Fast food	Chili, saladas com frango grelhado, hambúrguer ou frango grelhado sem pão
Mexicano	Fajitas, chili, tacos (limite o creme azedo), arroz e tortilhas.
Frutos do mar	Peixe assado, hortaliças cozidas no vapor ou grelhadas
Italiano	Peixe assado, frango, carne bovina, almôndegas (limite as massas)
Chinês	Alimentos cozidos no vapor (limite o arroz)



Problemas nutricionais comuns e dicas

Consulte estas dicas se tiver algum dos seguintes problemas após a sua cirurgia. Mantenha uma lista desses problemas para compartilhar com seus prestadores de cuidados de saúde se continuar a senti-los.

Náusea e vômito

Causas: comer demais ou muito rápido, beber durante as refeições, comer alimentos muito apimentados ou com alto teor de gordura ou açúcar

Dicas de prevenção:

- Coma devagar, mastigue muito bem a comida e pare de comer assim que se sentir satisfeito.
- Beba apenas entre as refeições.
- Evite carboidratos refinados e doces concentrados.
- Volte a ingerir líquidos claros por 1 ou 2 dias para dar um descanso para o estômago. Se continuar vomitando, ligue para nós.

Intolerância à lactose

Sintomas: gases, inchaço, cólicas e diarreia após beber leite

Dicas de prevenção:

- Beba quantidades menores de leite de cada vez.
- Utilize leite sem lactose ou com baixo teor de lactose.
- Tente alternativas de leite sem lácteos (de soja, amêndoa, coco ou aveia).

Desidratação

Sintomas: urina escura e com cheiro forte, boca seca, dor de cabeça e fadiga

Dicas de prevenção:

- Tome pequenos goles de líquido com frequência ao longo do dia.
- Beba pelo menos 48 a 64 oz de líquidos por dia.

Síndrome do esvaziamento rápido (geralmente ocorre somente com gastroplastia com derivação intestinal)

Causas: esvaziamento rápido da comida no estômago. A síndrome do esvaziamento rápido ocorre principalmente após o consumo de alimentos ou bebidas ricos em açúcar ou ao ingerir líquidos logo após uma refeição.

Sintomas: diarreia, náusea, suor e vertigens

Observação: *você também pode experimentar a síndrome do esvaziamento rápido tardio, que é uma forma de hipoglicemia que ocorre 2 a 3 horas após as refeições. A única forma de evitar completamente a síndrome do esvaziamento rápido é evitar os alimentos que a desencadeiam.*

Problemas nutricionais comuns e dicas

Perda ou queda de cabelo temporária

Causas: perda de peso rápida e ingestão insuficiente de proteína. Também pode ocorrer devido a deficiências de ferro, biotina, zinco e/ou ácidos graxos essenciais.

Dicas de prevenção:

- Consuma a quantidade recomendada de proteína (60-80 g/dia).
- Tome 300 mcg de biotina.

Constipação

Causas: não ingerir líquidos ou fibras suficientes

Dicas de prevenção:

- Coma alimentos ricos em fibras, como hortaliças e algumas frutas.
- Beba bastante água (48-64 oz diariamente).
- Exercite-se regularmente (pelo menos 150 minutos por semana).
- Tome um suplemento de fibras, como Benefiber ou Metamucil.

Diarreia

Causas: ingestão de alimentos gordurosos, intolerância à lactose, síndrome do esvaziamento rápido

Dicas de prevenção:

- Limite ou evite produtos com lactose, como o leite. Substitua por alternativas sem açúcar e sem laticínios (de amêndoa, aveia, coco ou soja).
- Coma devagar e mastigue bem.
- Consuma líquidos fora das refeições.
- Evite alimentos açucarados, gordurosos e picantes.
- Limite ou evite álcoois de açúcar, como sorbitol ou xilitol.
- Limite ou evite bebidas com cafeína, como café.

Recursos para cirurgia de perda de peso

Sites e aplicativos

- Sociedade Americana de Cirurgia Metabólica e Bariátrica – www.asmbbs.org
- Bariatric Support Centers International – www.bariatricsupportcenter.com
- Coalizão de Ação contra a Obesidade – www.obesityaction.org
- Obesity Help – www.obesityhelp.com
- Bariatric Pal (app) – www.bariatricpal.com
- Baritastic (app) – www.baritastic.com
- MyFitnessPal (app) – www.myfitnesspal.com
- Programa de exercícios de Loyola para pacientes bariátricos de John Graham - <http://youtu.be/Oqf5o2OW3XM>

Produtos, proteínas, vitaminas e receitas

- Bariatric Eating – www.bariatriceating.com
- Bariatric Choice – www.bariatricchoice.com
- Bariatric Pantry – www.bariatricpantry.com
- Chef Dave – www.chefdave.com
- Unjury and Opurity – www.unjury.com Celebrate
- Vitaminas – www.celebratevitamins.com

Livros

- *The Emotional First Aid Kit: A Practical Guide to Life after Weight Loss Surgery* de Cynthia Alexander
- *The Success Habits of Weight Loss Surgery Patients* (disponível em espanhol) por Colleen M. Cook
- *Exodus from Obesity: The Guide to Long-Term Success After Weight Loss Surgery* de Paula F. Peck
- *Weight Loss Surgery for Dummies* de Marina S. Kurian
- *Weight Loss Surgery: Finding the This Person Hiding Inside You* de Barbara Thompson
- *The Real Skinny on Weight Loss Surgery* do Dr. Louis Flancbaum
- *Recipes for Life After Weight Loss Surgery and The Complete Idiot's Guide to Eating Well After Weight Loss Surgery* de Margaret Furtado, MS, RD

BOSTON
MEDICAL



CENTER