

Operasyon pou Pèdi Pwa

Gid nitrisyon aprè operasyon



Tab Kontni

Etap rejim alimantè yo aprè operasyon pèdi pwa	3
Etap 1 Rejim alimantè	3
Etap 2 Rejim alimantè	4
Sipleman pwoteyin	6
Resèt bwason ki gen pwoteyin	7
Kisa ou dwe fè si ou pa renmen bwason ki gen pwoteyin ou an ankò	8
Sipleman vitamin ak Mineral	8
Twa fason pou ou pran sipleman ou yo	9
Etap 2 rejim alimantè: Egzanp meni	11
Etap 3 rejim alimantè	12
Etap 3 rejim alimantè: Egzanp meni	13
Etap 4 rejim alimantè	14
Manje pou ajoute	15
Preparasyon asyèt ou a	15
Ajoute legim ki gen anpil lanmidon epi grenn	16
Aprann konnen nouvo lestomak oswa pòch ou a	17
Kijan pou ou jere anvi manje	17
Konsèy pou lè w ap manje deyò	18
Pwoblèm nitrisyon ki komen ap konsèy	19
Resous operasyon pou pèdi pwa	21
Nòt	22

Etap rejim alimantè aprè operasyon pèdi pwa

Dosye sa bay yon gid sou rejim alimantè ou aprè operasyon pou pèdi pwa a. Tablo ki anba a se yon rezime tout kout sou diferan etap rejim alimantè a ak kantite tan ou pral pran nan chak etap yo. Nou pral egzamine chak etap sa yo pi byen nan paj k ap vini yo.

Etap 1	Etap 2	Etap 3	Etap 4
1 jou	2-3 semèn	4 semèn	Pou tout lavi
			
Likid tranparan	Bwason ki gen pwoteyin epi ki pa fin likid	Manje ki sen, ki gen anpil pwoteyin	Manje ki gen anpil pwoteyin epi anpil fib

Ou pral kòmanse sou yon rejim likid epi tou dousman pwogrese nan gwo manje yo lè vant ou geri. Si ou pran manje ki twò solid twò bonè, ou ogmante posiblite pou ou genyen konplikasyon ki grav aprè operasyon an. Li enpòtan anpil pou sekirite w pou ou pa chanje rejim alimantè ou san pèmisyon ekip baryatrik ou a.

Etap 1 rejim alimantè

W ap suiv rejim sa lè w nan lopital la sèlman. W ap ka konsome likid ki klè sèlman. Tout likid yo ap san kafeyin, san gaz, epi san sik.

Peryòd tan: 1 jou aprè operasyon

Enstriksyon yo

Bwè likid dousman, eseye bwè 1 ons (os) oubyen 30 mililit (mL) nan 15 minit epi ogmante ak tolerans.

Likid ki enkli nan etap 1 an:

- Dlo
- Te ki pa gen kafeyin
- Kafè ki pa gen kafeyin
- Jelatin san sik
- Limyè kristal
- Bouyon
- Sirèt glase san sik

Etap 2 rejim alimantè

Ou dwe suiv yon rejim semi likid pandan kèk semèn aprè operasyon an pou ede lestomak ou geri. Li enpòtan pou ou pa pase nan lòt etap rejim nan avan w jwenn otorizasyon chirijyen w lan.

Peryòd tan: 2 jou jiskaske vizit chirijyen an rive. An jeneral, etap sa dire 2-3 semèn.

Enstriksyon yo

Bwè bwason ki gen pwoteyin epi ½ tas manje ki pa fin likid pami opsyon ki nan lis la.

Ojektif likid: Omwen 48 ons likid. (6 tas oswa 1,5 lit) pa jou

Objektif pwoteyin: 60-80 gram pa jou

Vitamin/mineral: Komanse pran sipleman pou moulen oswa likid

- > Miltivitamin ak fè
- > Sitrat kalsyòm: 1200-1500 mg/jou
- > Vitamin B complex ak vitamin B12
- > Tyamin oswa vitamin B1

Etap 2 konsèy rejim alimantè

- Bwè tout likid yo dousman. Eseye bwè 4-8 ons. chak èdtan (1/2-1 tas).
- Evite itilize pay pou diminye gaz epi evite bwè twò rapid.
- Nenpòt kote w prale toujou pote yon bagay pou ou bwè.
- Kontwòle sa w ap manje ak bwè li enpòtan pou w ka evite dezidratasyon epi manje ase pwoteyin pou w byen geri.
- Pa pase nan lòt etap nan rejim alimantè w la jiskaske w rankontre ak chirijyen ou an.
- Rele Dyetetisyen ou an si ou genyen nenpòt kesyon sou kisa ou kapab oswa ou pa kapab manje oubyen bwè.

Opsyon etap 2

Tout bwason yo dwe san gaz, kafeyin, oswa alkòl.

Eksepte lèt oubyen bwason ki gen pwoteyin yo, tout lòt bwason yo ta dwe genyen 5 kalori oswa mwens pou chak pòsyon 8 ons. likid.

Opsyon bwason

- Dlo
- Te oswa kafe ki pa gen kafeyin
- Bouyon, bouyon oswa soup
- Dlo aromatize san sik
- Ji san sik oubyen ji dyetetik
- Sirèt glase san sik
- Jelatin san sik
- Bwason elektwolit san sik
- Ji tomat oswa ji V8 (Ka bezwen yon ti sodium)

Opsyon pwoteyin

- Bouyon zo
- Yogout Grèk oubyen Islandè
 - > 120 kalori oswa mwens pase 6 ons.
 - > 12g pwoteyin oubyen plis pase 6 ons.
 - > Pa gen okenn moso fwi oswa grenn
- Soup ze
- Pare pou bwè bwason ki gen pwoteyin

Ou ka itilize lèt ki gen krèm oswa ki pa gen anpil grès, lèt Lactaid oswa lèt Fairlife nan ka sa yo


- Pwoteyin an poud
- Pouding san sik
- Chokola cho san sik oswa dyetetik
- Soup tomat



Sipleman pwoteyin

Pandan yon peryòd aprè chiriji a w ap bezwen itilize sipleman pwoteyin pou ede w jwenn ase pwoteyin. Kèk opsyon ki akseptab ekri anba a.

Mande dyetetisyen w lan nenpòt sipleman ou planifye pou w itilize ki pa nan lis la.

Pwoteyin an poud	Pare pou bwè bwason ki gen pwoteyin
150 kalori oswa mwens	200 kalori oswa mwens
20 jiska 30 gram pwoteyin pou chak pòsyon	20 jiska 30 gram pwoteyin pou chak pòsyon
4 gram sik ajoute oubyen mwens	4 gram sik ajoute oubyen mwens
Direksyon: Melanje ak 8 ons. lèt ekreme, lèt zanmann san sik, oswa lèt soja	
Poud pwoteyin laktosewòm	Bwason laktosewòm pare pou bwè
	
Pwoteyin laktosewòm vegan	Bwason laktosewòm vegan pare pou bwè
	

Resèt bwason ki gen pwoteyin

W ap jwenn kèk opsyon anba a pou w prepare ji ki gen anpil pwoteyin. Tanpri itilize sik sèlman pou pouding, konfiti, siwo oubyen lòt awòm. Si w ap itilize yon yawout ki gen awòm, chèche opsyon ki pa gen okenn gram sik.

Bwason chokola ki gen pwoteyin

- 1 soukoup oswa 1 pòsyon poud pwoteyin chokola
- ½ tas yogout Grèk oswa Islandè ki pa gen anpil grès
- 1 tas dlo, oswa nenpòt lèt san sik ki pa gen anpil grès
- 5 moso glas

Bwason frèz zoranj Fig ki gen pwoteyin

- 1 soukoup oswa 1 pòsyon poud pwoteyin vaniy
- ½ tas yogout Grèk oswa Islandè ki pa gen anpil grès
- 2 ti kiyè. Melanj bwason Crystal light frèz zoranj fig
- 1 tas dlo, oswa nenpòt lèt san sik ki pa gen anpil grès
- 5 moso glas

Bwason ki gen pwoteyin ak manba

- 1 soukoup oswa 1 pòsyon poud pwoteyin vaniy
- ½ tas yogout Grèk oswa Islandè ki pa gen anpil grès
- 2 ti kiyè manba an poud PB2
- 1 tas dlo, oswa nenpòt lèt san sik ki pa gen anpil grès
- 5 moso glas



Resèt soup ze

Soup sa se yon bon opsyon lè w anvi yon bagay ki gou anpil.

Engredyan:

- 1 tas bouyon
- 1 ze oubyen 2 blan ze

Enstriksyon yo:

- Bat ze a nan yon ti asyèt epi mete l sou kote.
- Mete bouyon an bouyi nan yon mamit.
- Lè bouyon an fin bouyi, etenn dife a epi retire l.
- Vide ze a tou dousman nan mamit lan avèk yon fouchèt.
- Kanpe detanzantan pou bwase bouyon an tou won.
- Kontinye vide ze a jiskaske l fè yon sèl ak bouyon an.
- Sèl ak Pwav epi byen manje!



Kisa pou fè si ou pa renmen Bwason ki gen pwoteyin ou an ankò

Kèk fwa aprè operasyon, gou ak tolerans nan manje w kapab modifye, epi sipleman pwoteyik yo tou. Si ou santi bwason yo pa gou ankò, men kèk lòt opsyon:

- 1. Deleye:** Ajoute lèt epi redui nan kantite bwason ki gen pwoteyin oswa pwoteyin an poud pou w fè bwason an pa dous anpil.
- 2. Chanje tip pwoteyin:** Eseye pwoteyin an poud vejetalyen, soja, oswa blan ze oubyen bwason ki tou fèt yo pou w jwenn gou ak teksti diferan.
- 3. Eseye bwason klè ki gen pwoteyin yo:** Eseye pwodui ki melanje plis tankou ji pase bwason ki fèt ak lèt. Kèk egzanp tankou Nectar oswa Isopure pou poud, epi Isopure ak Protein2O pou bwason ki tou fèt.
- 4. Eseye sale pase dous:** Itilize bouyon zo, konpleman alimantè tankou bouyon, oubyen melanje pwoteyin an poud ki pa awomatize ak bouyon an oswa soup pou li ka pi gou.

Sipleman vitamin ak mineral

Après operasyon w ap manje mwens epi ou p ap absòbe tout eleman nitritif ou yo menm jan ou te konn fè avan operasyon an. Sa ka fè w manke vitamin ak mineral ki pral mennen gwo pwoblèm sante yo dwe pran sa pi serye. Ou dwe pran sipleman chak jou pandan tout rèz vi w pou w evite karans yo. Kèk pasyan ka bezwen pran plis sipleman.

Ou ka bezwen pran sipleman sa yo:

- Miltivitamin avèk fè
- Sitrat kalsyòm: 1200-1500 mg/jou
- Vitamin B complex ak vitamin B12
- Thiamin oswa vitamin B1

Tout sipleman vitamin ak mineral dwe sou fòm likid nan sis premye semèm aprè operasyon an. Ou ka pran konprime lè chirijyen w lan ba w otorizasyon.

Konsèy pou vitamin ak mineral yo:



- Evite tout chiklèt.
- Pwograme pou w pran sipleman yo nan lè w ap manje pou w ka sonje.
- Kite tan pase lè w ap pran sipleman yo pou w ka evite pran yo tout nan menm lè a.
- Si w ap pran yon sipleman kalsyòm apa, eseye pa pran l nan menm moman ak miltivitamin yo.
- Si w gen difikilte pou ou pran yon sipleman fè ekip baryatrik ou a konnen sa.

Twa fason pou ou pran sipleman ou yo

Opsyon 1

Tout opsyon yo: Pou = apeprè 25-30 dola/mwa

Enstriksyon yo: Pran yon konprime pou ou moulen kat fwa pa jou. Chwazi yon opsyon sèlman anba a.

Chwa Baryatrik Tout miltivitamin ak kalsyòm ansanm		Fizyon Baryatrik Konplè ki ka moulen	
--	---	---	---

Orè

Manje maten:	Tout baryatrik yo pou moulen
Manje midi:	Tout baryatrik yo pou moulen
Manje midi:	Tout baryatrik yo pou moulen
Lè ou pral dòmi:	Tout baryatrik yo pou moulen

Opsyon 2

Multivitamin Baryatrik ak fè + kalsyòm: Pou = apeprè 35-60 dola/mwa

Enstriksyon yo: Pran yo miltivitamin pou moulen epi twa konprime kalsyòm pa jou.

Chwazi 1 miltivitamin	Chwazi 1 kalsyòm		
Bariatric Pal Multivitamin yon Miltivitamin ak Fè pou moulen		Bariatric Pal Sitrat Kalsyòm	
Miltivitamin Procure ak Fè		Sitrat Kalsyòm Unjury	

Orè




Manje maten:	Miltivitamin Baryatrik ak Fè
Manje midi:	Kalsyòm
Manje aswè:	Kalsyòm
Avan dòmi:	Kalsyòm

Twa fason pou ou pran sipleman ou yo



Opsyon 3

Sipleman mak famasi: Pou = apeprè 15-40 dola/mwa

Enstriksyon yo: Pran de multivitamin pou moulen, twa konprime kalsyòm pou moulen oubyen yon ti kiyè likid, yon dòz B-Complex likid epi yon konprime Thiamine pou moulen chak jou.

Chwazi 1 multivitamin		Chwazi 1 kalsyòm	
Walmart Equate Mak multivitamin pou moulen pou timoun		Kalsyòm Likid Nature's Way ak Vitamin D3	
Target Up & UP Kid's Multivitamin konplè		Sitrat Kalsyòm GNC Brand pou moulen (40 dola/mwa)	

Ou dwe pran yon B-Complex ak yon sipleman Thiamine tou.

Vitamin B Complex avèk Vitamin B12		25mg Vitamin B1	
------------------------------------	---	-----------------	---

Orè

Manje matin:	Multivitamin with iron + B complex
Kolasyon:	Kalsyòm
Manje midi:	Kalsyòm
Manje aswè:	Miltivitamin ak Fè + B1 thiamin
Avan domi:	Kalsyòm

Estimasyon pri yo apwoksimatif epi yo ka varye selon kote a ak pwodui a. Pa itilize eleman ki pa nan ti liv sa san mande Dyetetisyen w lan.

Etap 2 rejim alimantè: Egzanp meni

Lè	Manje avèk bwason	Likid (ons.)	Pwoteyin (Gram)
7 - 8 nan maten.	Te fèy	4 ons.	
8 - 9 nan maten.	Bwason ki gen pwoteyin + vitamin	8 ons.	24 g
9 - 10 a.m.	Dlo	4 ons.	
10 nan maten - midi	Crystal Light	8 ons.	
12 - 1aprè midi.	½ tas soup tomat melanje ak ½ tas lèt ekreme	8 ons.	4 g
1 - 3 aprè midi.	Propel	8 ons.	
3: 30 - 4 aprè midi.	½ tas yogout Grèk	8 ons.	10 g
4: 30 - 6 aprè midi.	Dlo	8 ons.	
6 - 7 aprè midi.	Bwason ki gen pwoteyin + vitamin	12 ons.	30 g
7 - 8 aprè midi.	Dlo	4 ons.	
8 - 9 aprè midi.	• Sirèt glase san sik	1 ons.	
Total		65 ons.	64 g



Etap 3 rejim alimantè

Etap sa se pou bay aliman ki solid, men yo dwe on ti jan mou pou yo ka koupe l avèk bò yon fouchèt.

Peryòd tan: Kontinye pandan apeprè sis semèn aprè operasyon an.

Enstriksyon yo

Ojektif likid: Omwen 48 ons likid. (6 tas oswa 1.5L lit) pa jou

Objektif pwoteyin: 60-80 gram pa jou

Vitamin/mineral: Kontinye pran sipleman pou moulen oswa likid

- > Miltivitamin ak fè
- > Sitrat kalsyòm: 1200-1500 mg/jou
- > Vitamin B complex ak vitamin B12
- > Tyamin oswa vitamin B1

Etap 3 konsèy rejim alimantè

- **Vize piti.** Pòsyon yo pral apeprè ¼ a 1/3 tas lè w ap manje yon manje ki solid.
- **Manje dousman.** Planifye apeprè 20-30 minit pou w manje.
- **Moulen, Moulen, Moulen.** Moulen chak sa w mete nan bouch ou jiskaske l vin tankou pire pòm.
- **Pa bwè pandan w ap manje.** Sispann bwè 30 minit avan ou manje epi tann 30 minit aprè ou fin manje pou w bwè ankò.
- **Asire w manje w la mouye.** Sèvi ak kondiman ki pa gen anpil sik, sòs, ak marinad pou w mouye manje a.
- **Sispann manje lè w santi w rasazyè.** Pa fòse tèt ou manje plis pase sa w ka manje.
- **Eseye nouvo manje youn aprè lòt.** Si ou pa reyaji byen ak yon manje, tann kèk semèn epi eseye ankò. Pa bliye, gen manje ou p ap janm tolere byen, epi kèk fwa w ap bezwen plis tan pou ou geri.
- **Suiv sa w ap manje ak bwè nan yon jounal oubyen yon aplikasyon.** Sa ap ede w aprann konnen ki manje ak bwason k ap fè w pi byen.
- **Kontinye itilize bwason ki gen pwoteyin yo pou pifò pwoteyin ou yo.** Ou vle kontinye bwè bwason ki gen pwoteyin yo jiskaske ou ka atenn objektif pwoteyinik ou an pandan w ap manje manje ki solid sèlman.



Opsyon etap 3

Ou ka konsome tout manje ak bwason ki nan etap 2 rejim alimantè a. Ou ka eseye nouvo manje tou:

Manje	Montan	Pwoteyin (Gram)
Pwason kuit (Kristase pa ladanl)	1 ons.	7 g
Ton nan bwat oubyen Poul	¼ ons.	5 g
Vyann mèg (janbon, poul, kodenn, vyann bèf griye)	1 ons.	6-7 g
Fwomaj san grès oubyen ki pa gen anpil grès	1 ons. oswa ¼ tas rache	6 g
Fwomaj blan san grès oubyen ki pa gen anpil grès	¼ tas	8 g
Yogout Grèk oubyen Islandè	¼ tas	4-5 g
Gwo ze, 2 pati blan nan ze a oswa ¼ tas pou bat ze		6 g
Kodenn mèg rache oswa poul	1 ons.	7 g
Soya moulen oswa bègè pwa	1 ons.	5-7 g
Poul oubyen kodenn rache nan yon sòs, ki pa gen anpil grès, oubyen bouyon	1 ons.	7 g

Etap 3 rejim alimantè: Egzanp meni

Lè	Manje avèk bwason	Likid (ons.)	Pwoteyin (Gram)
7: 30 nan maten.	Te fèy	4 ons.	
8 - 8: 30 nan maten.	1 ze + 1 ons. fwomaj ki pa gen anpil grès + vitamin		12 g
9 - 10 nan maten.	Dlo	8 ons.	
10 - 11 nan maten.	½ Bwason ki gen pwoteyin	6 ons.	15 g
11 nan maten - 12: 30 aprè midi.	Dlo	8 ons.	
1 - 1: 30 aprè midi.	1 moso fwomaj +2 moso kodenn		13 g
2 - 5 aprè midi.	Propel	12 ons.	
5: 30 - 6 aprè midi.	2 ons. somon ki kuit sou fou + vitamin		14 g
6: 30 - 8 aprè midi.	Dlo	8 ons.	
8 - 9 aprè midi.	½ Bwason ki gen pwoteyin	6 ons.	15 g
9 aprè midi.	Te fèy	4 ons.	
	Total	56 ons.	69 g

Etap 4 rejim alimantè

Felisitasyon! Ou pare pou ou komanse konsome manje ki solid manje ki gen konsistans ak teksti ki prèske nòmal. Poutan, li enpòtan pou ou kòmanse manje tou dousman epi pou kenbe tras manje ou pa byen tolere yo. W ap kapab manje yon valè manje, men pou kounya, li enpòtan pou w eseye nouvo aliman youn aprè lòt.

Peryòd tan: Kòmanse 6 semèn aprè operasyon an.

Enstriksyon yo

Objektif likid yo: Omwen 48 ons likid. (6 tas oswa 1.5L lit) pa jou

Objektif pwoteyin: Mande Dyetetisyen ou

Vitamin/mineral yo: Kontinye sipleman ki anba yo. Lè sa, w ap kapab kontinye pran medikaman pou moulen oubyen likid oswa pase nan konprime yo.

- > Miltivitamin ak fè
- > Sitrat kalsyòm: 1200-1500 mg/jou
- > Vitamin B complex ak vitamin B12
- > Tyamin oswa vitamin B1

Etap 4 konsèy rejim alimantè

Suiv tout konsèy yo depi etap 3 a. An plis, pa bliye sa yo:

- Kontinye manje pwoteyin an premye lè n ap manje.
- Manje legim an dezyèm pou ogmante fib yo.
- Si ou gen espas toujou lè w fin pran pwoteyin ak legim yo, ajoute fwi.
- Lè w fin santi w alèz ak pwoteyin, legim, ak fwi yo, ou kapab kòmanse ajoute lanmidon ak Sereyal
- Manje 3 - 4 manje pa jou. Pa goute anyen avan w manje.
- Kontinye itilize bwason ki gen pwoteyin yo pou w ka jwenn plis pwoteyin.
- Kontinye pa bwè pandan w ap manje.
- Evite alkòl jiskaske chirijyen w lan oswa Dyetisyen w lan baw otorizasyon.

Manje pou w ajoute

Ou ka kontinye konsome tout manje ki nan lis etap yo 1 jiska 3 epi ajoute aliman sa yo.

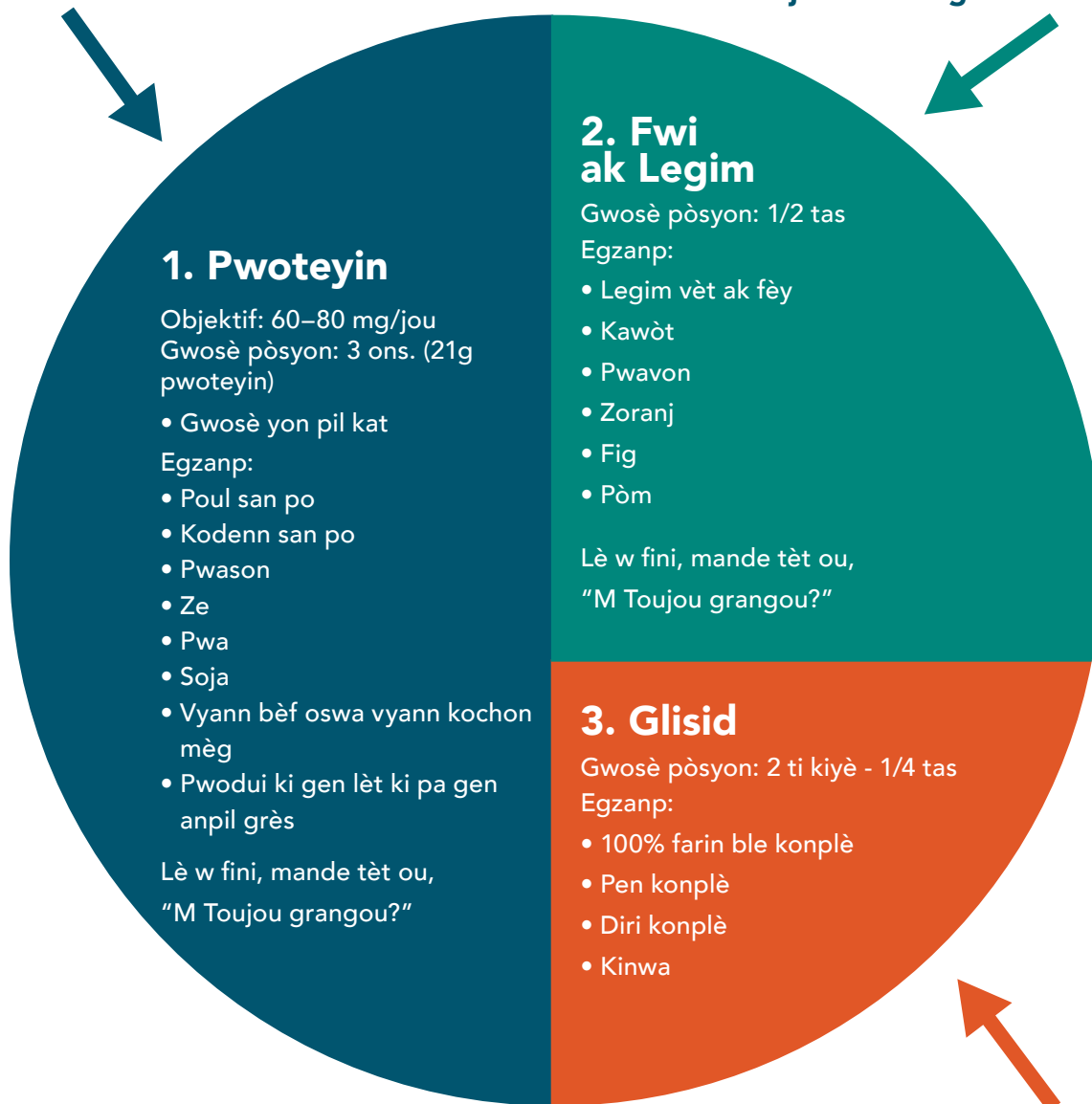
- Fwi ak legim ki fre – Kuit epi kri
- Nwa ak grenn
- Kristase
- Vyann

Kounye a ou ka ajoute plis teksti nan rejim alimantè ou, men sonje w ka bezwen retire po nan kèk fwi oswa legim epi ou ka lite ak teksti ki difisil pou moulen tankou vyann.

Mete asyèt la

Toujou manje pwoteyin avan

Manje fwi ak legim an dezyèm



Manje lanmidon oubyen sereyal si w gen plas

Ajoute Legim ak sereyal ki gen anpil lanmidon

Youn nan kesyon yo plis poze aprè operasyon an se konnen kilè y ap ka kòmanse lòt manje tankou diri epi pen. Pa gen yon sèl repons pou tout moun. Sa pral depann de manje a, pòsyon an, nan ki pwen w ye ak objektif pèdi pwa a epi fason kò w reyaji fizikman epi emosyonèlman ak manje a. Gen kèk pasyan ki ka jwenn manje ki fè yo vin manje anpil oswa anvi manje anvan operasyon an li ka gen menm efè a lè y ap eseye menm manje sa yo ankò.

Si ou vle ajoute kèk nan manje sa yo nan lis rejim ou ankò, mande tèt ou:

- Èske m jwenn tout pwoteyin mwen nan manje?
- Èske m konsome tout likid oswa bwason m yo?
- Èske m konsome legim nan omwen de manje pa jou?
- Èske m fè mouvman oubyen egzèsis souvan?
- Èske m satistè de pwa m pèdi yo jiskaprezan?
- Èske m pare pou m kenbe yon rejis alimentè?
- Èske mwen toujou kontan epi m pa gen estrès?
- Èske mwen domi ase?
- Èske m ap suiv enstriksyon ekip baryatrik mwen an jan yo mande l la?

Si ou reponn "wi" ak kesyon sa yo, sa ka rive ou pare pou ou ajoute yon ti legim oubyen yon ti sereyal ki gen anpil lanmidon nan rejim alimentè w la. Dyetetisyen w lan kapab ede w ak tranzisyon sa, epi li rekòmande pou w tcheke anvan ou ajoute kalite manje sa yo kèk mwa aprè w kòmanse.

Manje	Montan
Pòm detè, patat, yanm, joumou, youka, manyòk, Bannann	¼ tas ½ tas manje ki kuit
Pen konplè oswa sereyal konplè	1 ti moso
Ponmkèt Anglè oswa bagel	½ ponmkèt anglè oswa ¼ pen bagèl
Farin awàn ki kuit	½ tas manje ki kuit
Mayi oswa pwa	¼ tas
Kinwa, fawo, lòj, grenn ble, Ble diri sovaj, diri, diri mawon	¼ tas ki gen manje kuit

Aprann konnen lestomak oswa pòch ou

Chiriji pou Pèdi Pwa a se yon pwosesis pou aprann. Pa gen bon oswa move eksperyans sou wout la. Tout lestomak pa reyaji menm jan. Men kèk konsèy k ap ede w abitye ak pati ki pi nouvo nan kò w.

Aprann konnen lè w rasazyè

Tande lestomak ou Aprè operasyon an, ou p ap twò santi grangou, men w ap santi w rasazyè pi vit paske lestomak ou vin pi piti. Sansasyon sa ka sanble ak yon malèz oswa yon presyon, epi kapab pase byen rapid epi san avètisman. Se pou sa pa manje rapid lan enpòtan. Pran tan w pou w manje konsa w ap santi restriksyon an epi sispann manje lè vant ou fin plen epi pa fòse nan, doulè, tèt vire, oswa vomisman.

Konprann kijan lestomak ou oswa pòch ou detire

Nòmalmant, sou yon lane, lestomak tout moun ap detire. Y ap tann evolasyon sa a paske l pèmèt yo konsome manje ki nitritif. Sepandan li posib pou etann yon sak anplis pase kantite ki te espere a, se lè sa rekiperasyon pwa ka rive. Manje twòp, bwè pandan repa, ak bwè bwason gazez ka kontribye nan gwosi vant ou oswa pòch. Lè vant oswa pòch ou gwosi, ou ka reprann pwa. Kontinye suiv direktiv nitrisyonis ou yo pou evite sa pi plis posib.

Kijan pou jere anvi manje

Aprè operasyon, anvi manje ou yo soti nan sèvo ou, pa nan vant ou. Genyen dezi kout tèm ki souvan enfliyanse pa lanmou, emosyon, anviwònman, strès, move dòmi, annui ak ansyen abitud. Jere dezi manje a difisil, men li pral vin pi fasil ak pratik. Men kèk ide pou ede ou.

- Idantifye sa ki deklanche dezi manje ou yo: Sèvi ak jounal oswa mande èd nan men dyetisyen ou oswa pwofesyonèl sante konpòtman pou idantifye sa ki ka deklanche dezi sa a. Lè ou konn rezon an ou ka jwenn yon solisyon ki pa gen rapò ak manje.
- Idantifye altènativ yo: Ekri sa ki deklanche dezi manje ou yo, epi ekri bagay ou ka fè olye de manje. Manje se toujou yon opsyon, men ou pa vle li se sèl opsyon ou.
- Jere anviwònman ou: Lè ou konnen sa ki ka deklanche dezi manje, ou ka pran mezi pou retire deklanchman sa a. Pa egzanp si gen gouste sou kontwa a ki fè ou anvi manje yo, ou ka deplase yo nan yon zòn nan kwizin nan kote yo pa vizib. Sa se yon lòt bagay dyetisyen ou ka ede ou avèk li.
- Fè mouvman regilyèman: Egzèsis chanje repons ou ak manje nan sèvo a, sa ki fè li pi fasil pou pratike kontwòl pòsyon. Egzèsis ede jere strès tou ak amelyore dòmi, Sa ki pral ede anpeche dezi pou amann ak dous nan lavni.
- Bay tèt ou plezi ak konsyons: Ou pa bezwen gen yo rejim alimantè ki pafè pou pèdi pwa ak kenbe li. Men eseye fè atansyon ak manje ki pi rich oswa ki bay plis plezi. Pratik manje ak konsyans ka iti anpil pou sa. Pran tan pou jwi manje ou, epi pa gaspiye espas nan nouvo pòch ou pou manje ou pa pral vrèman jwi. Si ou santi w ive oswa ou swete entegre yon nouvo aliman nan rejim alimantè ou men ou pa konnen kòman pou fè sa pandan ou ap favorize pèdi pwa ou, mande dyetisyen ou.

Kèk konsèy pou manje nan restoran:

Manje nan restoran yo oswa nan evènman sosyal tankou fèt, ap toujou fè pati lavi w aprè ou fin fè operasyon pou pèdi pwa. Li enpòtan pou sonje kenbe manje ou tolere byen, epi prepare tèt ou davans pou ou ka santi w alèz, reyalize objektif nitrisyonèl ou yo, epi pou ou pa vin malad. Men kèk konsèy pou ede w jere manje nan restoran:

- Chwazi restoran ou abitye avèk li.
- Gade meni an davans epi planifye sa w ap manje.
- Mande sèvè a kijan manje a kwit ak prepare.
- Konsidere tout manje nan meni an, enkli meni timoun yo ak goute yo.
- Pataje yon plat ak yon zanmi oswa yon patnè.
- Mande pou yo mete ½ manje ou nan yon bwat anbalaj pou ou pote avan yo pote l ba ou. Sa ap ede w pa manje depase.
- Eseye evite manje nouvo manje an piblik. Sa a ap diminye nenpòt chans pou w vin malad akòz manje a. yon manje vant ou pa tolere byen, oswa ki ka ba w dyare.
- Kontinye mete pwoteyin an premye, apre sa legim.
- Evite manje a volonte yo paske w pa p janm manje sa ou peye a.
- Evite plat ki fri oswa ki gen sòs krèm oswa sòs fwomaj.

Example restaurant dishes:

Kalite restoran	Manje pou chèche
Manje rapid	Chili, salad ak poul griye, anmbègè oswa poul griye san pen
Meksiken	Fayitas, chili, takos (limite sòs asid) diri, ak tòtiyas
Fwi lanmè	Pwason kwit, legim chode, legim griye
Italyen	Pwason kwit, poul. bèf, boulèt vyann (limite pat yo)
Chinwa	Manje chode (limite dire)



Pwoblèm nitrisyon komen ak konsèy.

Suiv konsèy sa yo si ou gen youn nan pwoblèm sa yo apre operasyon ou. Asire w kenbe yon lis pwoblèm sa yo pou pataje avèk moun k ap pran swen ou si w kontinye genyen yo.

Noze ak vomisman

Kòz yo: Manje twòp oswa bwè pandan manje, konsome manje ki twò pike oswa ki gen anpil grès oswa sik

Konsèy pou prevansyon:

- Manje dousman, moulen manje ou byen anpil, epi sispann manje jis ou santi w plen.
- Bwè sèlman ant repa yo.
- Evite sik konsantre ak idrat kabòn rafine.
- Tounen nan bwason klè pandan 1-2 jou pou repoze vant ou. Si ou kontinye vomi, tanpri rele nou.

Alèji ak laktoz

Sentòm: Gaz, gonfleman, doule vant ak dyare apre ou bwè lèt

Konsèy pou prevansyon:

- Bwè ti kantite lèt chak fwa.
- Sèvi ak lèt san laktoz oswa lèt ki gen mwens laktoz.
- Eseye altènativ pwodui san lèt yo (sòya, zanmann, kokoye, oswa avwàn).

Dezidratasyon

Sentòm: Pipi ki fonsè epi ki gen sant fò, bouch sèch, tèt fè mal ak fatig

Konsèy pou prevansyon:

- Pran ti gòje dlo souvan pandan jounen an.
- Bwè omwen 48-64 onz likid chak jou.

Sendwòm devèsman (ki sèlman rive ak oprasyon bypass vant)

Kòz yo: Manje ki sòti twò vit nan vant la. Sendwòm devèsman rive prensipalman apre w fin konsome manje oswa bwason ki gen anpil sik, oswa apre w fin bwè likid twò vit apre yon repa.

Sentòm: Dyare, noze, swe, ak tèt vire

Nòt: Ou ka gen sentòm devèsman an reta tou, ki se yon fòm ipoglisemi ki rive 2-3 èdtan apre ou fin manje. Sèl mwayen ou ka evite sendwòm devèsman nèt se evite manje ki ka lakòz li.

Pwoblèm nitrisyon komen ak konsèy.

Pèt cheve tanporè oswa cheve tonbe

Kòz yo: Pèdi pwa rapid ak mank de pwoteyin nan manje. Li ka rive tou akòz mank fè, biyotin, zenk, /oswa asid gra esansyèl.

Konsèy pou prevansyon:

- Manje kantite pwoteyin ki rekòmande a (60-80 g/jou)
- Pran 300 mcg. biyotin.

Konstipasyon

Kòz yo: Pa resevwa ase likid oswa fib

Konsèy pou prevansyon:

- Manje aliman ki rich an fib yo tankou legim yo ak kèk fwi.
- Bwè anpil likid ant repa yo. (48-64 oz chak jou).
- Fè egzèsis fizik regilyèman (omwen 150 minit chak semèn).
- Pran yon siplèman fib, tankou Bene-fiber oswa Metamucil.

Dyare

Kòz yo: Manje manje gra yo, entolerans laktoz, sendwòm devèsman

Konsèy pou prevansyon:

- Limite oswa evite pwodui ki laktòz, tankou lèt. Ranplase ak san sik, altènativ pwodwi san lèt (zanmann, avwàn, kokoye, oswa soya).
- Manje dousman epi moulen byen.
- Bwè likid apa de repa
- Evite sik, grès, ak manje pike yo.
- Limite oswa evite alkòl sik tankou sorbitol oswa xylitol.
- Limite oswa evite Bwason ki gen kafeyin, tankou kafe.

Resous pou operasyon pou pèdi pwa

Sitwèb ak aplikasyon

- Sosyete Ameriken pou Chiriji Metabolik ak Bariyatrik - www.asmbbs.org
- Sant Sipò entènasyonal Bariyatrik- www.bariatricsupportcenter.com
- Kòalisyon Aksyon Obèzite-www.obesityaction.org
- Èd Obezite - www.obesityhelp.com
- Bariatric Pal (aplikasyon) - www.bariatricpal.com
- Baritastic (aplikasyon) - www.baritastic.com
- MyFitnessPal (aplikasyon) - www.myfitnesspal.com
- Pwogram egzèsis Loyola pou pasyan bariyatrik pa John Graham - <http://youtu.be/Oqf5o2OW3XM>

Pwodui, pwoteyin, vitamin, ak resèt yo

- Alimantasyon bariyatrik - www.bariatriceating.com
- Chwa bariyatrik - www.bariatricchoice.com
- Kabinè manje bariyatrik - www.bariatricpantry.com
- Chèf Dave - www.chefdave.com
- Unjury ak Opurity - www.unjury.comCelebrate
- Vitamin yo - www.celebratevitamins.com

Liv yo

- *Kit Premye Swen Emosyonèl la: Yon Gid Pratik pou Lavi Apre Operasyon Pèdi Pwa.* zèv Cynthia Alexander
- *Abitid reyisi pasyan ki sibi operasyon pèdi pwa yo* (disponib an espanyòl) zèv Colleen M. Cook
- *Egzòd Soti Nan Obèzite: Gid pou Siksesè alontèm Apre Operasyon Pèdi Pwa* zèv Paula F. Peck
- *Chiriji Pèdi Pwa pou Debitan* zèv Marina S. Kurian
- *Operasyon pou Pèdi Pwa: Jwenn Moun Sa a ki Kache Anndan Ou* Zèv Barbara Thompson
- *Reyalite sou Chiriji Pèdi Pwa* by Louis Flancbaum, MD
- *Resèt pou Lavi Apre Operasyon Pèdi Pwa ak Gid Konplè pou Byen Manje pou Debitan*
Apre chiriji pèdi pwa by Margaret Furtado, MS, RD

BOSTON
MEDICAL CENTER