

Operasyon pou Pèdi Pwa

Gid Nitrisyon Avan Operasyon



Tab Kontni

Responsablite	3
Kenbe Motivasyon	3
Selebre Siksè	4
Leve Defi	4
Aprann kijan pou rezoud pwoblèm	4
Objektif Entèlijan	5
Kontwole Siksè Ou	6
Jwenn sipò	7
Swiv Alimantasyon Ou	8
Aprann Li Etikèt Manje yo	9
Mezire Dòz Ou yo	10
Alimantasyon Aprè Chiriji pou Pèdi Pwa	11
Alimantasyon ak tout bon sans	12
Alimantasyon ki Sen Aprè Chiriji pou Pèdi Pwa	13
Manje ki gen pwoteyin	14
Fwi ak Legim	18
Matyè Gra ki Sen	19
Fekilan	20
Prepare Plan Manje Ou a	21
Sipleman Pwoteyin	22
Bwason	23
Egzanp Bwason	24
Rejim Likid an Pati Avan Operasyon	25
Egzanp meni 1/Egzanp meni 2	26

Responsablite

Chiriji pou pèdi pwa se sèlman yon zouti pou ede w jere pwa w. Pou kenbe pwosesis pèdi pwa ou a pi lontan epi amelyore eta sante jeneral ou, ou dwe manje pou w nourri kò w epi bouje yon fason regilye. Ti liv sa ap gide epi dyetetisyen ou an ap travay avè w pou atenn objektif pèsònèl ou yo nan sa ki gen pou wè ak pèdi pwa.

Kisa ki responsablite?

Genyen kèk aspè nan pran pwa oubyen pèdi pwa ki pa sou kontwòl ou. Sa ka bagay tankou kondisyon medikal yo oswa jenetik ou pa ka chanje kèlkeswa sa w manje oubyen fè. Sa w ka chanje se konpòtman w sou kesyon manje ak egzèsis fizik. Responsablite vle di gade ki konpòtman ki mache byen pou ou, ki ka nwi efò w yo epi fè chanjman pou ede tèt ou.

Kijan pou pratike responsablite

1. Kenbe motivasyon
2. Selebri siksè
3. Leve Defi
4. Kontwole siksè Ou
5. Jwenn sipò

Kenbe Motivasyon

AP gen moman kote w ap santi w kontrarye, ak kote l ap difisil pou ou pou kenbe chanjman ou te reyalize yo. Lè w tante pou pa ale jiskobou, li ka difisil pou ou raple w poukisa li enpòtan pou ou pa bay vag. Motivasyon pou chanje lavi ou a dwe soti nan ou ak nan sa w swete de li a.

Idantifye motivasyon w pou pèdi pwa

Tout moun vle pèdi pwa pou pwòp rezon pa yo. Pran yon moman pou ekri poukisa pèdi pwa enpòtan pou ou:

Selebre Sikse!

Ou dwe konsantre sou tout chanjman pozitif, pa sèlman pwa ou. Souvan, nou rekonpanse efò nou yo ak manje, kidonk asire nou gen rekonpans ki pa manje ki prè pou sèvi.

Men kèk egzanp rekonpans ki pa manje:

- Li yon liv oswa gade yon fim
- Pran yon beny
- Achte yon ti kado pou tèt ou, tankou chosèt ki konfòtab
- Fè zong ou yo oswa cheve ou, oubyen òganize yon jounen idwoterapi(spa)
- Poste foto "avan ak aprè"
- Jwenn tikè oswa òganize yon evènman tankou match oubyen konsè
- Pataje sikse w ak zanmi oswa fanmi
- Pran yon masay
- Remèsye zanmi ak fanmi ki te sipòte ou
- Danse sou mizik

Pran yon moman pou idantifye fason ou ka selebre. Kijan w ap planifye selebre sikse ou yo?

Lanse w epi reflechi aprè!

Pafwa, eseye yon bagay ki pa mache ede w jwenn yon pi bon solisyon nan avni a! Si ou konsantre twòp sou pèfeksyon bagay yo, oswa blame tèt ou lè yon bagay pa mache, ou ka pase akote yon pi bon solisyon.



Leve Defi

Lè nou ap konfronte defi oswa yon peryòd difisil, sèl bagay ki pa janm mache se bay vag nèt. Ekip ou a toujou disponib pou ede w lè w rankontre difikilte.

Aprann kijan pou rezoud pwoblèm

Dekri pwoblèm nan:

Evite blame epi jis idantifye defi aktyèl la. Si ou gen dout, se moman ideyal pou w ekri yon jounal sou manje epi pran randevou ak dyetetisyen ou a.

Pwopoze solisyon:

Jwen mwayen pou simonte pwoblèm nan.

Chwazi pi bon opsyon an

Panse sou kisa ki ap pi byen mache pou ou, epi bay tèt ou yon Objektif ENTÈLIJAN:

Yon objektif ENTÈLIJAN ap ede w chanje bagay yo pandan w ap konsantre w sou chimen ou fè pou w atenn objektif ou yo, pa jis liy final la.

- **Espesifik** Objektif la dwe espesifik.
- **Kapab mezire** Asire w ou kapab mezire objektif la.
- **Kapab reyalize** Objektif la ta dwe alafwa reyalis ak nan pouvwa w pou chanje kounya.
- **Pètinan** Objektif sa ta dwe ede w jwenn rezilta ou swete yo.
- **Tan** Endike tan ou bay tèt ou pou ou mete objektif sa an pratik.

Yon objektif ENTÈLIJAN ap ede w defini yon plan aksyon. Tankou:

- **Objektif ki Pa ENTÈLIJAN:** M ap travay plis.
- **Objektif ki ENTÈLIJAN:** M ap fè wonn katye a twa fwa Lendi, Madi, ak Vndredi 6 p.m. chak semèn pandan kat semèn k ap vini yo.

Pratike kounya

Ekri yon objektif ENTÈLIJAN ou ta renmen travay sou li.

Kontwole Sikse Ou

Chanjman, ak rezilta nou jwenn de efò nou yo, souvan pi lan pase sa nou atann oswa swete. Pafwa chanjman nou fè yo piti, epi li difisil pou wè pwòp pwogrè pa nou. Nan jwenn fason pou swiv pwogrè ou yo, ou ka wè itilite efò w yo epi rete motive. Eseye rekòmandasyon sa yo pou ede w kontwole sikse ou.

- **Ekri epi swiv pwa w**

Etid yo montre pran pwa tèt ou yon fason ki regilye ogmante kantite pwa ki pèdi ak dire pèdi pwa a. Nou rekòmande w pran pwa tèt ou chak yon semèn.

- **Ekri epi swiv mansirasyon kòporèl.**

Itilize yon riban mèt pou mezire tay ou, anch ou yo, pwatrin ou yo, bra w yo ak kwis ou yo. Souvan ou konstate rad ou yo pi laj menm si balans lan pa endike yon chanjman nan pwa w. Se yon fason pou mezire chanjman sa.

- **Ekri tout chanjman pozitif yo.**

Pafwa lè n ap fè chanjman pou n pèdi pwa, nou konstate kèk chanjman nou pa te espere nan lòt demèn sante nou, tankou plis enèji osaw bès presyon ateryèl. Asire w ou swiv sa yo.

- **Kenbe tras egzèsis ou yo.**

Tank ou ap ogmante mouvman ou yo ak egzèsis yo, kò w ap vin pi bon nan sa!

- **Ekri yon journal sou manje.**

Anpil bagay ka afekte sa n ap manje, lè nou manje, ak kanite nou manje. Kenbe yon tras de abitud ou nan yon journal sou manje oswa yon aplikasyon ka ede w idantifye enfòmasyon sou alimantasyon ou ki ka ede w ou menm ak dyetetisyen w la jwenn bon solisyon rejim yo pou ou.



Jwenn Sipò

Ap gen moman kote l ap difisil pou ou fè oubyen kenbe chanjman yo. Gen yon sipò ka ede w atenn objektif ou yo sou yon tan ki pi long.

Ekip BMC Ou a: Ekip ou a la pou sipòte w kèlkeswa ou tw bezwen yon soutyen medikal, nitrisyonèl oubyen konpòtmantal. Toujou swiv randevou ou yo epi kontakte nou imedyatman si ou bezwen èd.

Zanmi, fanmi, ak kominote: Mande èd ak soutyen moun ou gen konfyans nan yo. Modifye mòd de vi w ansanm ka ede w rete bon chimen an epi atenn pi fasil ou objektif ou yo.

Gwoup sipò: Pasyan ki patisipe yon fason regilye nan gwoup sipò yo aprè operasyon pèdi pwa gen tandans pèdi plis pwa toujou epi kenbe pwosesis sa pi plis toujou. Nou ofri gwoup sipò ki konsantre yo alafwa sou nitrisyon ak alimantasyon emosyonèl.

W ap jwenn kalandriye konplè pwochen gwoup soutyen nou yo sou adrès sa:
www.bmc.org/weight-loss-surgery/patient-information



Ekri kote ou planifye jwenn sipò aprè chiriji pou pèdi pwa ou a:

Swiv Alimantasyon Ou

Chak moun manje pou plizyè rezon diferan, epi anpil faktè ka afekte moman, kontni, lye, oswa kantite sa n ap manje. Sa fè pati de relasyon pèsònèl ou ak manje. Plis ou konprann poukisa ou manje, plis l sa ap fasil pou ou pou idantifye solisyon oswa fè chanjman ki ap ede w atenn objektif pèdi pwa ou yo.

Men kèk egzanp gagay ki ka afekte alimantasyon ou a

- Manje ki antoure ou
- Manje ou te aprann manje
- Strès
- Annwi
- Depresyon ak anksyete
- Vakans
- Fèt oswa selebrasyon
- Abitid
- Grangou
- Anvirònman travay
- Kote ou achte manje
- Kote fanmi w manje
- Sòti sosyal
- Medikaman
- Kondisyon medikal

Chiriji ka ede kontrole grangou w, epi limite kantite ou ka manje nan yon sèl fwa, men ou ka bezwen plis èd pou idantifye moman kote ou manje pou lòt rezon olye grangou, paske sa ka fè objektif ou yo pèdi ray epi fè w reprann pwa aprè chiriji a. Dyetetisyen ou a ap ede w ak sa.

Yon jounal sou manje se yon fason pou kolekte done sou konpòtman w sou sa ki gen pou wè ak manje. Li ka ede w idantifye sa ki sou kontwòl ou, ak sa ki pa sou kontwòl ou ki ka afekte alimantasyon ou.

Avantaj kenbe yon rejis alimantè

- Idantifye sa ki afekte alimantasyon ou
- Asire w alimantasyon ou a sifi (espesyalman pwoteyin yo ak likid yo)
- Ede w rete atantif, sa ki ka evite w manje san reflechi, paske annwiye ou, oswa akòz emosyon

Kisa pou swiv

- Tan
- Anplasman
- Sa w ap manje
- Sa w ap bwè
- Kijan w santi w ak sa k ap pase nan moman an
- Nivo grangou ou

Fason pou swiv

Ou ka itilize yon jounal oubyen chwazi nan yon aplikasyon anba.

Baritastic: www.baritastic.com

Cronometer: www.cronometer.com

Loselt: www.loseit.com

Myfitnesspal: www.myfitnesspal.com

Aprann Li Etikèt Manje yo

Gwosè Pòsyon

Li endike kantite ki koresponn ak yon pòsyon manje oubyen bwason. Chak valè nitritif ki mansyone sou etikèt la baze sou kantite sa.

Kalori

Kalori yo reprezante kantite enèji ki genyen nan aliman yo. Sa soti nan pwoteyin, aliman gwa, ak glisid yo.

Total glisid yo

Sa se kantite amidon, sik, ak fib ki genyen nan yon pòsyon manje oswa bwason.

Sik ki ajoute

Kèk manje tankou fwi oswa lèt gen sik yon fason natirèl. Sik ki ajoute a di w ki kantite sik an plis ki ajoute nan manje a.

Fib

Fib ede w santi w plen, gen twalèt yon fason regilye, epi bon anpil pou kontwole sik nan san. Chwazi pwodwi ki pi rich yo ak fib lè yo disponib.

Nutrition Facts	
Serving Size 3 oz. (240mL)	
Servings Per Container 2	
Amount Per Serving	
Calories 250	Calories from Fat 110
% Daily Value*	
Total Fat 12g	18%
Saturated Fat 3g	15%
Trans Fat 3g	
Cholesterol 30mg	10%
Sodium 470mg	20%
Total Carbohydrate 31g	10%
Dietary Fiber 0g	0%
Sugars 5g	
Protein 5g	
Vitamin A	4%
Vitamin C	2%
Calcium	20%
Iron	4%

*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your Daily Values may be higher or lower depending on your calorie needs.

	Calories	2,000	2,500
Total Fat	Less than	65g	80g
Sat Fat	Less than	25g	25g
Cholesterol	Less than	300mg	300mg
Sodium	Less than	2,400mg	2,400mg
Total Carbohydrate		300g	375g
Dietary Fiber		25g	30g

Grès Total

Sa a se total kantite grès **sa ki gen ladan li grès satire** ak grès ki pa satire.

Grès satire ka ogmante kolestewòl ou pou evite sa, chwazi manje ki pa gen anpil grès lè sa posib.

Sodyòm

Sa ap di ou ki kantite sèl ki nan manje oswa bwason a. Doktè ou ka mande ou pou w limite sodyòm nan rejim alimantè ou si ou gen kèk pwoblèm sante.

Total glisid yo

Sa se kantite amidon, sik, ak fib ki genyen nan yon pòsyon manje oswa bwason.

Sik ki ajoute

Kèk manje tankou fwi oswa lèt gen sik yon fason natirèl. Sik ki ajoute a di w ki kantite sik an plis ki ajoute nan manje a.

Pwoteyin

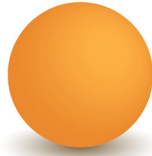


Chèche pwodui ki gen plis pwoteyin lè sa posib.

Mezire Dòz Ou yo

Gen zouti sa yo pou mezire manje yo:

- Tas mezi
- Kiyè mezi
- Balans

Estime dòz yo:

Gwosè pòsyon	Objè	Referans
2 ti kiyè	Boul Ping-pong	
1 ons fwomaj	4 de	
3 ons fwomaj oswa volay	Pla men ou oswa jwèt kat yo	
1/4 tas	Balon gòlf	
1/2 tas	Balon tennis	
1 tas	Baseball	

Alimentasyon Aprè Chiriji pou Pèdi Pwa

Kòm lestomak ou pi piti, w ap gen plis mal pou dijere yon fason ki konfòtab manje ou yo. Si ou pa swiv rekòmandasyon pou alimentasyon aprè operasyon an, ou riske genyen:

- Malèz
- Doulè
- Degobye oswa gaz
- Noze
- Vomisman
- Manje kole nan gòj
- Mous oswa mikis
- Pran pwa
- Sendwom vidanj gastrik

Men kèk konsèy sou kijan pou manje aprè chiriji pou Pèdi Pwa:

Manje dousman: Planifye apeprè 20-30 minit pou chak manje. Depoze fouchèt oswa kiyè w la lè w fin pran yon bouche, pou sa ka ede w manje pi dousman. Toujou itilize yon kwonomèt si sa nesèsè.

Pran ti kal bouche: Bouche yo dwe gwose yon ti pwa.

Moulen manje a byen. Moulen chak bouche manje jiskaske li gen yon teksti dlo oswa manje timoun.

Sèvi ak ti istansil, bòl, ak asyèt: Sa ap evite ou sèvi tèt ou twòp epi manje plis pase sa ki bon pou lestomak ou.

Toujou manje pwoteyin avan: Pwoteyin esansyèl ou dwe jwenn li nan manje yo pou evite pwoblèm sante yo. Manje manje pwoteyin ou yo an premye pou w asire w ou pran yo.

Evite patiraj: Chiriji a limite kantite manje ou ka manje alafwa, men li p ap anpeche w manje ti manje ki pa solid pandan jounen an. Patiraj oswa manje ti manje ki pa solid pandan tout jounen an ka mennen rebran pwa.

Manje manje ki fre: Manje ki sèk yo ka pi difisil pou tolere, epi w ap genyen yon tan ki pi fasil ak manje ki fre yo.

Fè atansyon ak manje chiklèt epi bwè ak chalimo: Sa yo ka fè w vale van an plis, sa ki ka koz malèz. Itilize yon chalimo ka fè tou ou bwè yon twò gwo kantite alafwa.

Alimantasyon ak tout bon sans

Alimantasyon ak tout bon sans lan se yon pratik kote ou ap itilize tout sans ou yo pou eksperimante manje ou a, epi fè atansyon ak reyaksyon kò w alafwa sou plan emosyonèl ak fizik. Sa ede w kenbe yon relasyon pozitif ak manje epi ka fasilite w kontinye manje manje ou renmen pandan w ap eseye tou kenbe yon alimantasyon ki sen.

Chita epi respire.

Eseye manje yon kote ki pa gen bri avèk yon ti kras distraksyon. Avan w kòmanse manje, enspire yon fason ki pwofon epi ekspire. Pèmèt tèt ou detann epi konsantre w sou prezan an.

Verifye emosyon ou yo.

Verifye ak tèt ou epi gade kijan w santi w nan moman an. Eske ou santi grangou? Eske ou strese? Eske ou santi nwi?

Fè atansyon ak manje ou.

Itilize sans ou yo pou eksperimante manje ou a avan w manje. Panse ak prezantasyon manje yo epi sant yo. Eske w santi yon emosyon fò ki lye ak manje a?

Manje ak detèminasyon.

Itilize tout sans ou yo lè w ap manje. Fè atansyon ak gwosè bouche a, sansasyon yo epi gou yo nan bouch ou. Fè atansyon ak aspè li a, tanperati li, ak gou li. Eseye moulen pandan kèk tan epi savoure tout bon savè manje ou a.

Reflechi sou eksperyans lan.

Pandan w ap manje, panse sou sansasyon vant plent ou santi a. Eseye sispann manje lè w santi satisfè, men pa lè ou plen. Kijan manje a te ye? Èske w te santi w prese oubyen detann? Èske w te renmen manje a? Eske w te ka santi lè pou w sipann manje?

Konsakre yon tan pou pratike alimantasyon ak tout bon sans pandan yon repa chak yon jou, konsa de, konsa twa. Finalman li ap vin pi fasil pou manje ak tout bon sans.



Alimantasyon ki Sen Aprè Chiriji pou Pèdi Pwa

Bezwen nitrisyonèl ou yo aprè chiriji a se menm ak sa yo te ye avan, men lestomak ou pi piti. Sa vle di ou limite nan yon kantite manje ou ka manje epi kantite ou ka absòbe aprè chiriji a.

Manje chak 3-4 èd tan

W ap sèlman kapab manje yon ti kal kantite manje alafwa. Sa vle di ou dwe manje chak 3-4 èd tan pou gen tout eleman nitritif kò w bezwen yo. Ou pa kapab sote manje epi ratrape w pita nan jounen an. Si w abitye sote manje, kòmanse pran kounya abitud manje manje regilye.

Priyorize pwoteyin

Pwoteyin yo se eleman nitritif esansyèl ou dwe jwenn li nan rejim ou a. Akoz sa, ou dwe manje manje ki rich ak pwoteyin nan chak repa oswa nan ti manje ki pa solid epi manje manje manje ki gen pwoteyin avan. Konsa, ou p ap plen w ak manje ki manke pwoteyin yo.

An kòmansman, w ap sèlman kapab manje nan ¼ tas manje yo alafwa, konsa w ap sèlman manje manje ki gen pwoteyin yo. Tank w ap pwogrese epi lestomak ou ka pran plis manje, ou ka kòmanse mete lòt kalite manje yo.

0-3 mwa	3-6 mwa	6-9 mwa	9-12 mwa
1/4 tas al nan 1/2 tas	1/2 tas al nan 3/4 tas	3/4 tas al nan 1 tas	1 tas al nan 1 1/2 tas
Pwoteyin	Pwoteyin, legim ak fwi	Pwoteyin, legim ak fwi, fekilan	Pwoteyin, legim ak fwi, fekilan



Manje ki gen Pwoteyin

Pwoteyin yo se eleman nitritif esansyèl, vle di nou pa ka fè l nou menm, epi nou dwe jwenn li nan rejim nou an. Kò nou dijere pwoteyin pi lan pase lòt manje yo, kidonk ou santi w rasazyè pi lontan Manje ase pwoteyin aprè chiriji a tou ede evite pèdi anpil cheve, zo, ak misk pandan w ap pèdi pwa.

Fè manje pandan w ap itilize yon metòd kwison ki itilize yon ti kal grès. Sa ki gen ladann poche, fè manje nan fou, woti, fri manje an plennè, sote, oswa tou itilize yon otokwisè. Evite fri.

Objektif pwoteyin ou anvan ak aprè chiriji a menm bagay. Objektif chak jou (gram): Objektif manje (gram):

Gwosè pòsyon	Manje ki rich ak Pwoteyin	Pwoteyin (gram)
4 ons(oz.) ¼ liv (lb.) kri	Poul san po, san zo	24 g
4 ons. oswa ¼ liv kri	Kwis poul san po, san zo	21 g
2	Zèl poul san po, san zo	12 g
1	Pilon poul san po	11 g
4 ons. oswa ¼ lb. kri	93% vyan bèf moulen ki pa gen anpil grès	21 g
4 ons. oswa ¼ lb. kri	93% vyan koden moulen ki pa gen anpil grès	24 g
4 ons. oswa ¼ lb. kri	Blan kodenn san po	27 g
4 ons. oswa ¼ lb.	Janbon kodenn, poul, woti bèf, janbon	20 g
4 ons. oswa ¼ lb. kri	Echin kochon oswa kòt kochon	24 g
4 ons. oswa ¼ lb. kri	Stèk ki pa gen anpil grès, fofilè, oswa filè minyon	24 g
4 ons. oswa ¼ lb. kri	Somon/pwason fre	21 g
4 ons. oswa ¼ lb. kri	Ekrevis (san venn, san koki)	21 g
4 ons. oswa ¼ lb. kri	Langous	15 g
4 ons. oswa ¼ lb. kri	Koki Sen Jak	18 g
1	Gwo ze, oswa 2 pati blan nan ze a	7 g
6 ons.	Yogout Grèk oubyen Islandè	12-16 g
½ tas	Fwomaj blan ki pa gen anpil oswa ki pa gen grès ditou	14 g
1 ons. oswa ¼ tas fwomaj rape	Fwomaj ki pa gen anpil oswa ki pa gen grès ditou	6-7 g
1 tas oswa 8 ons likid.	Lèt ekreme oswa san grès	8 g
½ tas	Pwatann (kale)	9 g
½ tas	Ariko ak lanti kwit	7-9 g
2 ons.	Tofou ki byen djanm	6-10 g
bwat 5 ons.	Pwason Ton	22 g

Kantite pwoteyin yo se estimasyon. Tanpri refere w ak etiktaj nitrisyonèl la pou konnen mezi ki pi presi sou manje w ap manje yo.

Limite nan yon pòsyon chak jou selman si sa tolere

Gwosè pòsyon	Manje ki rich ak Pwoteyin	Pwoteyin (gram)
1 ons. oswa ¼ tas	Grenn joumou	9 g
1 ons. oswa ¼ tas	Zanmann, pistach, grenn tounesòl	6 g
1 ons. oswa ¼ tas	Kakawèt	7 g
2 kiyè soup.	Manba	7 g
2 kiyè soup.	Manba zanmann	6 g
1 ons. oswa ¼ tas	Nwa kajou, nwa	5 g

Objektif pwoteyin chak jou:

Objektif pwoteyin pou chak manje:



Manje ki gen Pwoteyin

Manje ki gen Pwoteyin sa yo gen apeprè 7 gram pwoteyin pou chak pòsyon.



1 gwo e oswa
2 pati blan nan ze a



1 ons. poul
(san po ak san zo)



1 ons. pwason



1 ons. ekrevis, koki Sen
Jak, oubyen krab



1 ons. echin kochon,
filè, kòt kochon



1 ons. 93% vyan moulen
bèf, poul, oswa kodenn



1 ons. janbon kodenn,
poul, woti bèf, janbon,
oswa poul



1/3 bwat pwason ton nan
dlo



½ tas Ariko oswa lanti



½ tas pwatann kale



2 ons. tofou ki byen
djanm



1 tas lèt soja ki pa gen
anpil grès



1 ons. womaj ki pa gen
anpil grès oswa fwomaj
ki pa gen grès ditou



¼ tas ki pa gen anpil grès
fwomaj blan



4 ons. Yogout Grèk
oubyen Islandè



1 tas lèt ekreme oswa
lèt ki pa gen anpil grès



¼ tas grenn joumou



2 kiyè soup kakawèt oswa
manba nwa



¼ tas kakawèt
oswa nwa



Bwason ki gen pwoteyin



Fwi ak Legim

Rejim ki rich ak fwi epi legim yo lye ak yon pi bon sante jeneral epi yon to pi fèb maladi kwonik tankou maladi kadyak epi kansè. Yo se tou gwo sous vitamin, mineral, ki anpeche oksidasyon, fib, ak dlo, epi ede kenbe sansasyon vant plen an lè w ap manje.

Sonje pwoteyin se priyorite prensipal aprè chiriji a. Ou ta dwe sèlman kòmanse manje fwi ak legim lè w atenn yon fason konfòtab objektif ou yo nan sa ki gen pou wè ak pwoteyin.

Legim

Gwosè Pòsyon: ½ tas ki kuit oswa 1 tas ki kri

Avan epi aprè operasyon: 3 oswa plis pòsyon chak jou

- Aspèj
- Bwokoli
- Chou
- Chou flè
- Konkonm
- Seleri
- Militon
- Pwavon
- Zonyon
- Lay
- Fèy kolza
- Chou frize
- Epina
- Chou Briksèl
- Ariko vèt
- Navè
- Tomat
- Kawòt
- Djondjon
- Bètrav
- Koujèt
- Berejèn

Fwi

Gwosè pòsyon: 1 tas fwi ki koupe oswa 1 mòso fwi ki gwosè yon ponyen men

Anvan operasyon: 1-3 pòsyon chak jou

Après operasyon: Manje 1-2 pòsyon chak jou. Evite bwè ji epi prefere pito fwi ki fre oswa ki jele. Fwi yon fason natirel genyen plis sik pase legim yo. Fè atansyon ak gwosè pòsyon epi evite patiraj oswa ti manje ki pa solid sou fwi ant repa yo.

- Frèz
- Rezen
- Pòm
- Fwi pwa
- Zoranj
- Mango
- Papay
- Kiwi
- Prino
- Pèch
- Abriko
- Nektarin
- Anana
- Fig
- Mitiy
- Franbwaz
- Fwi wons
- Melon
- Melon frans
- Melon myèl
- Pitaya
- Gwayav
- Grenadya
- Pòm dore
- Grenad

Matyè Gra ki Sen

Matyè gra ki sen pou kè yo esansyèl pou kò a epi ka rann manje yo pi satisfèzan. Yo ede kò a tou absòbe vitamin epi jwe yon wòl esansyèl nan kenbe sitèm iminitè ou a, po, zong, sèvo ak kè w an sante.

Eseye pa depase pòsyon pou chak manje oswa amizbouch.

Gwosè pòsyon	Manje	Fason pou Itilize
1/4	Zaboka	Ajoute nan salad, ze, takos
2 kiyè soup.	Manba Kakawèt oswa Nwa	Ajoute nan bwazon ki gen pwoteyin, seleri, pòm
¼ tas	Pistach, Nwa, grenn	Ajoute nan salad, yogout
½ kiyè soup.	Lwil Oliv, lwil zaboka, Lwil Vejetal, Lwil Kanola	Itilize pou fè manje sòs salad
1 kiyè soup.	Mandarin ki pa tatinen anpil	Ajoute nan legim ki kwit ak vapè pou savè
1-2 kiyè soup.	Moyonèz	Itilize pou poul, pwason ton, oswa salad fwi lanmè
6	Oliv	Ajoute nan salad



Fekilan glisid yo

Fekilan glisid yo se manje ki sòti nan plant ki rich ak glisid, tankou diri, pòm detè, oswa yanm. Manje sa yo se gwo sous enèji.

Manje sa yo se dènye priyorite aprè chiriji a paske yo rasazyè anpil. Si ou manje yon moso pen aprè chiriji a, ou ka gen ase plas pou manje lòt pwoteyin ou bezwen yo.

Anvan operasyon: 1-2 pòsyon chak jou

Après operasyon: Vize jiska 2 pòsyon chak, selon tolerans ou Pa ajoute manje sa yo nan rejim ou an toutotan ou pa satisfè de kantite pwoteyin ak legim ou yo. Sa abityèlman pran sis mwa.

Kèk manje ka difisil pou w sipòte aprè chiriji a, ki gen ladann pat yo, diri, epi pen. Manje sa yo ka fasil konsome depase, sa ki fè souvan se ak kalte manje sa yo pasyan yo dwe debat lè yo ap eseye pèdi pwa yo a aprè chiriji a. Sonje priyore manje ki rich ak pwoteyin ak legim, epi manje fekilan glisid yo avèk moderasyon.

Gwosè Pòsyon: ½ tas ki kuit, sof si yo enkide kontrè a.



Pòm detè



Patat
oswa yanm



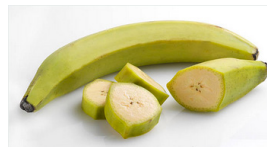
Malanga



Labouyi mayi



Avwàn



½ bannann



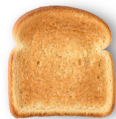
Pen konplè oswa
pat ak sereyal konplè



Diri oswa diri jòn



Mayi oswa antye
pen tòtiya ak baz ble



1 tranch pen oswa pen
griye



Mayi oswa pwa



Joumou miske, joumou
glann, joumou



Ariko oswa lanti



Kinoya, fawo, oswa bilga



Sereyal antye



½ mèfin anglè ki fèt ak
ble antye, ½ pita 6",
oswa ¼ pen bagèl

Prepare Plan Manje Ou a




Travay ak dyetetisyen ou an pou planifye manje ou yo. Mete opsyon ki koresponn ak objektif ou yo sou zafè pwoteyin ak nitrisyon.

Manje	Egzanp meni 1	Egzanp meni 2
Manje 1 Pwoteyin:		
Manje 2 Pwoteyin:		
Manje 3 Pwoteyin:		
Manje 4 Pwoteyin:		

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
	

Bwason

Objektif avan epi aprè operasyon: 48 – 64 oz. chak day

Bwè likid se yon fason enpòtan pou rete idrate. Si ou pa bwè ase likid, ou ka vin dezidrate.

Lòt siy ak sentòm dezidratasyon yo gen ladan yo

- Fatig
- Vètij, tèt vire
- Pèdi konesans
- Kranp nan misk
- Konstipasyon
- Po sèch
- Pipi fonce
- Pa pipi souvan
- Enfeksyon irinè
- Pyè nan Ren
- Domaj nan Ren
- Pyè nan fwa

Bwason pou evite

Kafeyin

Evite kafe omwen pandan yon mwa aprè operasyon an.

Kabonasyon

Avèk vant ou ki pi piti, gen anpil gaz ak boul nan li ka vin trè deranjan. Ou pral bezwen evite bwason gazez aprè operasyon.

• Alkòl

Kò w ka pa reyaji menm jan ak alkòl aprè operasyon. N ap rekòmande ou evite alkòl aprè operasyon an pou rezon suivan sa yo:

- Alkòl rich an kalori epi li ka fè ou rebran pwa.
- Ou ka vin entoksike pi vit e rete entoksite pi lontan.
- Ou ka ogmante risk pou devlope yon depandans ak alkòl.

Bwason ak plis ke 5 kalori chak pòsyon

Chwazi bwason ak 5 kalori oswa mwens chak 8 ons. pòsyon.



Egzanp Bwason



Rejim Likid an Pati Avan Operasyon

Fournisè ou ka mande w swiv rejim sa a anvan operasyon an. Rejim sa a gen ladan li bwason ki gen pwoteyin epi ki pa gen anpil grès ak glisid. Objektif rejim sa se pou:

- Redwi gwosè fwa ou, sa ki diminye risk konplikasyon pandan operasyon an.
- Ede ou reyalize objektif pèdi pwa ou anvan operasyon an.
- Ede w abitye ak itilizasyon sipleman pwoteyin.

Pasyan dyabetik ki depann de enslin: Tanpri pale ak doktè prensipal ou pou ajiste dòz ensilin ou pou anpeche nivo sik nan san desann twò ba.

Tanpri pran sa yo chak jou:

- 2 Bwason ki gen pwoteyin
- 1 manje solid ak
 - > 20-30 gram pwoteyin
 - > 1-2 tas legim ki pa fekilan
 - > 1 pòsyon fwi

Oswa repa glase komèsyal tankou Lean Cuisine, oswa Healthy Choice ak:

- > 350 kalori oswa mwens
 - > Omwen 20 gram pwoteyin,
 - > Opsyonèl: Ajoute yon tas legim san amidon anpli
- Likid yo: 48-60 ons. bwason san sik
 - > Omwen 12 ons. rejim bwason elektwolit san sik tankou Powerrade Zero oswa Gatorade Zero

Goute opsyonèl yo:

- Jelatin san sik
- Yogout Grèk oubyen Islandè(6 ons.)
- Sirèt glase san sik (plis pase 2 chak jou)
- 1 tas fwi ki koupe oswa 1 mòso fwi ki gwosè yon ponyen men
- 1 baton fwomaj oswa fwomaj an fil



Rejim Likid an Pati Avan Operasyon

Egzanp meni 1

Lè	Manje	Pwoteyin (gram)
8 nan maten -	Bwason ki gen pwoteyin	20-30 g
10 nan maten -	1 pòm	
Midi	Bwason ki gen pwoteyin	20-30 g
3 aprè midi.	Baton fwomaj	6 g
5 aprè midi.	4 ons. poul griye, 2 tas Legim kwit nan fou, ak 1 tas anana	28 g
7 aprè midi.	• Jelatin san sik	
	Total	74-94 g

Egzanp meni 2

Lè	Manje	Pwoteyin (gram)
8 nan maten -	Bwason ki gen pwoteyin	20-30 g
10 nan maten -	1 pòm	
Midi	Healthy Choice Power Bowl, ak 1 tas legim kwit legim glase yo	28 g
3 aprè midi.	Yogout Grèk	12 g
5 aprè midi.	Bwason ki gen pwoteyin	20-30 g
7 aprè midi.	• Jelatin san sik	
	Total	72-92 g



BOSTON
MEDICAL CENTER