



TEKST: <http://www.obesityaction.org/>

Opracowanie: Magdalena Gajda

Prezes Fundacji **OD-WAGA**

**Chirurgia bariatryczna pomaga w redukcji masy ciała, ale nie leczy choroby otyłości. Zanim poddasz się operacji musisz nauczyć się nowych zasad żywienia, aby kontrolować swoją chorobę po zabiegu i utrzymać wagę na prawidłowym poziomie. O narzędziach i metodach, które mogą w tym pomóc mówi dr Melissa Majumdar, specjalista ds. żywienia, która pracuje z pacjentami bariatrycznymi w Centrum Chirurgii Metabolicznej i Bariatrycznej „Brigham Health” w Bostonie (USA).**

### **1. Odpowiedz sobie na pytanie – dlaczego jesz?**

Chirurgia bariatryczna nie jest chirurgią mózgu. Podczas operacji chirurg zmniejszy twój żołądek oraz usunie, lub wyłączy z działania tę jego część, w której produkowana jest grelina – hormon, wysyłający do mózgu sygnał głodu. Ale to nie znaczy, że nie będziesz myśleć o jedzeniu i czuć apetytu lub głodu. Zastanów się więc, dlaczego jesz? Czy jesz dlatego, że czujesz głód i chcesz dostarczyć organizmowi składników pokarmowych? Czy może zajadasz stres, nudę, złe emocje? A może jesz z przyzwyczajenia? Operacja nie zmieni powodów, dla których jesz i tego co jesz. Przed zabiegiem zacznij więc budować nowe zasady żywienia, aby jeść mądrze. Skonsultuj się z dietetykiem, który ułoży plan żywienia dostosowany indywidualnie do twoich potrzeb oraz psychologiem, który pomoże ci zrozumieć dlaczego jesz, dlaczego jesz za dużo i niezdrowo.

### **2. Znajdź „nie jedzeniowe” metody łagodzenia stresu.**

Każdy z nas ma własne metody radzenia sobie z napięciem emocjonalnym, stresem, nerwami. Jedną z nich jest jedzenie, ale są też i inne np. szydełkowanie, robienie na drutach, spacerowanie, uprawianie ogródka, malowanie obrazów itp. Przed operacją przygotuj sobie listę właśnie takich „nie jedzeniowych” sposobów na „zabicie stresu” i korzystaj z nich jeśli tylko zachce ci się jeść poza wyznaczonymi godzinami posiłków.

### **3. Wygadaj się!**

Warto też, abyś miał wokół siebie osoby – kogoś z rodziny, przyjaciela, znajomych pacjentów z grupy wsparcia dla pacjentów bariatrycznych, z którymi będziesz mógł szczerze porozmawiać o życiu przed i po operacji. Nastawienie osób bliskich i znajomych do twojej otyłości może cię zadziwić, zmienić postrzeganie siebie, ale też pomoże w budowaniu nowego wizerunku i ułożeniu nowych relacji z ludźmi po operacji.

### **4. Nie porównuj siebie z innymi.**

Każdy chory ma własną historię swojej otyłości. Każdy chory po operacji traci wagę w innym tempie. Nie oceniaj, czy chudniez wolniej lub szybciej niż inni. Twoim celem jest twoja własna waga, przy której czujesz się najlepiej i przy której twój organizm działa prawidłowo. Ustal ją przed operacją ze swoim lekarzem.

### **5. Jedz zgodnie z harmonogramem.**

Po operacji bariatrycznej, będziesz jadł posiłki co 3-4 godziny. Będą to niewielkie porcje. Takie, które zmieszczą się w jednej garści. Szybkie przestawienie się na takie żywienie może

być trudne, więc zacznij to robić jeszcze nie przed zabiegiem. Ważna jest także jakość jedzenia. Po operacji z wielu składników (np. cukru, tłuszczu) i produktów (np. napoje gazowane, produkty z konserwantami, warzywa rozdymające) będziesz musiał zrezygnować. Zrób to jeszcze przed zabiegiem, a listę nowych produktów i potraw ustal z dietetykiem.

#### **6. Przeżywaj jedzenie tak, jak po operacji bariatrycznej.**

Rób to bardzo wolno i dokładnie. Po operacji twój żołądek będzie trawił pokarm zupełnie inaczej. Nie będzie mieszał jedzenia, będzie też miał mniej enzymów i kwasu żołądkowego do jego strawienia. Dlatego musisz nauczyć się, że żołądkowi trzeba „podać” jedzenie jak najbardziej przetarte, rozdrobnione przez zęby. Po operacji, połknięcie zbyt dużego kęsa może skończyć się wymiotami.

#### **7. Potraktuj butelkę z wodą niegazowaną jak wiernego przyjaciela.**

Trzymaj ją pełną zawsze przy sobie i popijaj z niej małe łyki co kilka minut. Tak właśnie będziesz pił po operacji bariatrycznej. Nie będziesz mógł kilkoma wielkimi haustami wypić kubka herbaty czy szklanki soku. Przygotowując się do operacji nie pij także w trakcie jedzenia, ale ok. 30 minut po posiłku. To jedna z głównych zasad żywienia po zabiegu. Twój zmniejszony żołądek nie pomieści i jedzenia i wody. A picie płynów jest ogromnie ważne, bo odwodnienie to jedno z najczęstszych powikłań operacyjnych.

#### **8. Bądź ze sobą szczerzy i trzymaj się planu.**

Nie rób sobie przerw w nowym harmonogramie żywienia, czy nagłych jedzeniowych przyjemności. Po operacji nie będziesz sobie mógł na to pozwolić. Lepiej więc być odpowiedzialnym wobec samego siebie i lekarzy, specjalistów jeszcze przed zabiegiem. W utrzymaniu reżimu przed i pooperacyjnego pomoże ci także prowadzenie dziennika, w którym będziesz zapisywał: potrawy, wielkość porcji, ilość kalorii, aktualną wagę, formy aktywności fizycznej (w tym ćwiczenia) i swoje emocje. Przykładowy dziennik znajdziesz tutaj:

#### **9. Po operacji – nie unikaj wizyt kontrolnych u specjalistów.**

Utrata masy ciała i zmiana stylu życia w pierwszym roku po operacji, to ta łatwiejszy etap leczenia, który cię czeka. O wiele trudniejsze jest utrzymanie wagi na prawidłowym poziomie w następnych latach. Może zdarzyć się, że przytyjesz, ale też możesz gwałtownie chudnąć, albo mieć niedobory składników odżywczych. Dlatego stawiaj się zawsze na wizyty kontrolne u chirurga, aby w porę „wychylić” wszystkie nieprawidłowości i mógł je leczyć. Bądź też pod stałą opieką innym specjalistów: dietetyka, psychologa i fizjoterapeuty.

#### **10. Motywuj się zdjęciami.**

Zrób sobie zdjęcia przed operacją bariatryczną i po niej – na każdym etapie spadku masy ciała. Nie zawsze będziesz odczuwał emocjonalnie lub widział na wadze, lub na swoim ciele postęp w leczeniu, a zdjęcia pomogą ci dostrzec jak bardzo się zmieniłeś i sprawią, że ty sam i inni ludzie docenią twój trud.

#### **Opracowano na podstawie tekstu ze strony:**

***Obesity Action Coalition (OAC) – <http://www.obesityaction.org/> - amerykańskie zrzeszenie ponad 54 000 organizacji pozarządowych i osób indywidualnych chorych na otyłość. Cele koalicji to upowszechnianie wiedzy na tematy choroby otyłości - jej profilaktyki i leczenia, zapewnienie chorym lepszego dostępu do leczenia oraz walka z dyskryminacją chorych na otyłość w Stanach Zjednoczonych.***