

## Recomanacions nutricionals | Pacient Post Cirurgia de l'Obesitat

### DEFINICIÓ

La cirurgia de l'obesitat és el tractament més eficaç per perdre pes i per mantenir-lo a llarg termini, quan l'obesitat és molt greu i altres mesures han fracassat.

Donats els canvis que es produeixen al tracte digestiu, i per evitar tant la desnutrició, com el fracàs en la pèrdua de pes, és fonamental modificar el seu pla nutricional.

---

### CARACTERÍSTIQUES IMMEDIATS TRAS LA CIRURGIA:

- Permetre la consolidació de les sutures
- Prevenir l'aparició de complicacions
- Garantir una adequada tolerància a la dieta i evitar deficiències nutricionals

### A LLARG TERMINI

- Aconseguir una alimentació saludable i suficient per garantir una pèrdua de pes adequat, mantinguda amb el temps i evitar deficiències nutricionals.

---

### RECOMANACIONS GENERALS

- Preneu les vitamines i els minerals receptats pel seu metge. És recomanable ingerir-los en forma líquida, en pols, masticables o triturats.
- Consumiu de 2 a 2'5 litres al dia de líquids.
- Eviteu les begudes alcohòliques i els refrescs ensucrats pel seu elevat contingut en calories.
- Deixeu de menjar si noteu plenitud, pot produir nàusees i vòmits.

### FASE 1 DIETA LÍQUIDA (1-4 SETMANES DESPRÉS CIRURGIA)

- Preneu els líquids a petits sorbets fins completar les recomanacions diàries.
- Realitzeu 7-8 preses al dia, entre 100-150 ml.

## **FASE 2 DIETA SEMISÒLIDA O TIPUS PURÉ**

Després de 2-4 setmanes i fins a 8-10 setmanes després la cirurgia, en funció de la seva tolerància, pot incorporar purés o aliments molt suaus i ben mastegats.

- Realitzeu 6-8 ingestes al dia , de petits volums i triturades.
- Els aliments rics en proteïnes (carn magra, peix blanc, ous, làctics desnatats) són molt importants després de la cirurgia, introdueix-los en cada presa, preferentment triturats.
- Progressivament pot influir els següents aliments: iogurts i formatges tendres desnatats, ou remenat, fruita cuïta en compota o molt madura i sense pell.

## **FASE 3 DIETA SÒLIDA**

Després de 8-10 setmanes de la cirurgia, l'alimentació torna a ser pràcticament sòlida.

- Incorporeu els aliments sòlids d'un en un. Si algun aliment no el tolera, torneu-ho a intentar en 3-4 setmanes.
- Alguns pacients no toleraran bé dos plats (primer i segon). Comenceu pel segon.
- Escolliu aliments amb contingut de greix i controleu la quantitat d'oli que afegiu als plats.
- Preneu amb tolerància aliments rics en oxalats (cacau, xocolata, espinacs, germen de blat, carxofa, cacauet, remolatxa, cafè instantani, té)

## **RECOMANACIONS PER GRUPS D'ALIMENTS**

- Escolliu begudes sense calories. Eviteu l'alcohol i els refrescs amb sucre.
- Els aliments integrals poden produir sensació de plenitud gàstrica i augment de gasos.
- Tolerarà millor les verdures cuïnades abans que les crues i pitjor les que tinguin fibra o siguin molt flatulents.
- Les llegums, cuïnades de manera senzilla, son una bona font de proteïna i fibra.
- Les fruites que millor tolerarà son les elaborades amb compota o

rostides, triturades o madures.

- Tingueu en compte que el peix es més tolerat que la carn. Feu servir els cuinats senzills.
- Escolliu la llet desnatada enriquida amb vitamina A i D, o semidesnatada.
- Controleu la quantitat d'oli d'oliva i eviteu les salses.
- Eviteu les crispetes salades, brioxeria, melmelades, caramels, paté, sobrassada...

---

**LA TEUA SALUT  
ÉS LA NOSTRA VIDA**



Per a més informació visita'ns a  
[www.clinicaterresebre.cat](http://www.clinicaterresebre.cat)