

Manual de Orientação Nutricional na Cirurgia Bariátrica- GCBV

Célia Ap Valbon Beleli

*Nutricionista Mestre em Ciências pela FCM-UNICAMP
Especialista em Obesidade e Emagrecimento*

Orientação pré-operatória – antes da cirurgia

A ingestão de uma dieta pobre em calorias antes da cirurgia, mas nutricionalmente balanceada é importante para prevenir deficiências nutricionais e promover uma perda de peso bem sucedida, pois a perda de peso pré operatória diminui riscos cirúrgicos.

- ✓ Tome diariamente bastante água.
- ✓ O ideal é que você consiga fazer no mínimo 5 refeições ao dia em horários determinados com **moderação**, ou seja coma em intervalos de 3 a 4h em pequena quantidade.
- ✓ Mastigue sem pressa, 15- 20 vezes cada bocado ,preste atenção a sua mastigação .
- ✓ Utilize produtos light, (leite, iogurtes light) Se necessário utilize a versão zero lactose.
- ✓ Se possível, exclua da sua rotina alimentar refrigerantes e sucos industrializados, faça opção por suco natural diluído em água ou polpa de fruta..
- ✓ Inclua cereais integrais na sua alimentação (pão com grãos, aveia, granola, linhaça, arroz integral, farelo de aveia).
- ✓ Evite utilizar açúcar para adoçar os líquidos, se necessário utilize adoçante, ou açúcar União Fit®
- ✓ Procure diminuir a quantidade de alimentos ingeridos nas principais refeições ,e inclua em maior quantidade **verduras cruas, cozidas, legumes, grãos**, pois são fonte de fibras alimentares e proporcionam maior saciedade.

- ✓ Inclua na sua alimentação no mínimo 2 frutas ao dia (como sobremesa, ou nos intervalos das refeições)
- ✓ Substitua as preparações fritas por grelhadas, assados ou cozidas, de preferência sem adição de óleo..
- ✓ Evite alimentos processados, como embutidos, produtos industrializados- bolachas, biscoitos, suco em pó, salgadinhos, fast- food.- Tente criar uma rotina alimentar mais saudável.
- ✓ Planeje suas refeições.
- ✓ Diminua o consumo de bebida alcoólica

➤ **Após a cirurgia: Ritmo de Emagrecimento**

- ✓ O ritmo acelerado de emagrecimento é observado até o terceiro mês de pós operatório e a partir daí, passa a ser mais lento.
- ✓ Este é um processo natural de adaptação fisiológica que faz com que o seu organismo passe a gastar menos energia diariamente para evitar que a perda de peso rápida e permanente e que leve à desnutrição e aos conseqüentes riscos à saúde como a queda da resistência às infecções, perda de massa óssea, dentre outros.

➤ **Dieta após a cirurgia**

- ✓ A dieta evolui gradativamente, passa por fases, a adesão do paciente a essas fases é fundamental para que ocorra a sua perfeita adaptação ao novo estômago, evitando assim complicações.

Fase I – Dieta Líquida coada - Do 1º ao 7º dia após a alta hospitalar

Características: Dieta líquida coada, sem açúcar, pobre em gordura.

Alimentos permitidos: Líquidos: água sem gás, chás, leite desnatado ou zero lactose, bebida a base de soja ou amêndoas, gelatinadiet, água de coco, suco de fruta natural diluído e coado, sopas de legumes liquidificadas e coadas com carne de boi ou frango .

Fracionamento: 20 ml (o equivalente a 1/2 xícara de café) a cada 5 a 10 minutos.

Fazer de 7 a 8 refeições /dia (150 ml/refeição)

Fase II – Dieta Líquida completa (Batida) - Do 8º ao 15º dia após a alta hospitalar

Características: preparações liquidificadas (preparações batidas homogêneas) sem açúcar de adição e pobre em gordura.

Alimentos permitidos: Água de coco, suco de fruta diluído em água , sopas liquidificadas (legumes, verduras, com carne de boi ou de ave), leite desnatado ou zero lactose , ou bebidas vegetais , iogurte light, chás, gelatina diet.

Ingerir líquidos até atingir 2 litros no dia.

Fracionamento: 7- 8 refeições/dia (150ml por refeição) ,20 ml a cada 5 a 10 minutos

Fase III – Dieta Branda (alimentos bem cozidos, consistência macia)- Do 16º ao 30º após a alta hospitalar

Características: alimentos bem cozidos e amassados sob a forma de papa.

Alimentos permitidos: iogurte light , leite desnatado ou zero lactose , bebidas vegetais , sopa de legumes com carne moída- amassadas ,carnes de boi ou frango moídos, peixes, purê de legumes , gelatina diet, fruta cozida, purê de frutas sem açúcar

Ingerir líquidos até atingir 2 litros no dia.

Fracionamento: 7 a 8 refeições ao dia, pequenos volumes,

Fase IV – Dieta Geral - A Partir do 1º mês da alta hospitalar.

Características: introdução de alimentos sólidos abrandados pelo cozimento (macios – bem cozidos), pobres em gordura e sem açúcar.

Alimentos permitidos: pão de forma, torradas, arroz bem cozido, legumes bem cozidos, verduras (iniciar com as verduras cozidas e evoluir lentamente para cruas) frutas macias, leite desnatado ou zero lactose ,bebidas vegetais, iogurte desnatado, queijos cottage, requeijão light, ricota, carnes de boi, ave, peixes em preparações moídas ou desfiadas, ou em pedaços bem cozidas, legumes cozidos, ovos mexidos, pochê, chás, suco de fruta diluído.

Fracionamento: 6 a 7 pequenas refeições ao dia.

OBS: Você será bem orientado, e receberá cardápios explicativos do nutricionista da equipe para todas as fases da alimentação!!!

Consumo de Bebidas Alcoólicas e Refrigerantes

Nos primeiros 3-6 meses não se deve tomar bebidas alcoólicas nem gaseificadas (água com gás e refrigerantes), pois o gás lhe causará a sensação de mal estar e “estufamento”, além de ocasionar náuseas e vômitos.

Que grupo alimentar é mais importante após a cirurgia?

Grupo alimentar das proteínas

Existem dois tipos de proteínas: as chamadas de alto valor biológico e as de baixo valor biológico. Proteínas de alto valor biológico são encontradas nos alimentos de origem animal, - (carnes em geral, ovos, leite e derivados) devido à disponibilidade de aminoácidos (substâncias que constituem as proteínas) serem mais completas.

Também existem proteínas de origem vegetal, são importantes, mas não tão completas como de origem animal.

A redução rápida de peso causa grande perda de proteína, principalmente da massa muscular de seu corpo.

Funções da proteína:

- Construção e manutenção dos tecidos (pele e cabelo)
- Formação de enzimas, hormônios e anticorpos (células de defesa).

Alimentos fontes de proteínas:

Origem animal (alto valor biológico): carnes (de boi, aves, e peixes, porco magras), leite e derivados, ovos

Origem vegetal (moderado valor biológico):
leguminosas (feijões, lentilha, ervilha, soja, grão de bico)

Após a cirurgia, alguns indivíduos deixam de ingerir carnes (relatam aversão à carne), essa mudança pode levar à deficiência de proteína, ferro, vitamina B12, e zinco. Esse problema pode ser melhorado com a **mastigação exaustiva**, cozinhar mais a carne, e cortar em pedaços bem pequenos antes de levar o alimento à boca.

Recomendação da quantidade mínima de proteína a ser ingerida diariamente (após a cirurgia bariátrica)

60 gramas – Mulheres

80 gramas - Homens

Quantidade de proteínas de alguns alimentos:

Alimento	Porção de Alimento	Gramas de Proteínas
Leite desnatado	1 copo (200ml)	7,0g
Queijo prato	1 fatia média (15g)	2,26 g
Queijo Minas	1 fatia média (30g)	4,25 g
Carne moída	2 colheres de sopa	10,0 g
Ovo	1 unidade	5,76 g
Soja	2 colheres de sopa	7,0g
Frango desfiado	2 colheres de sopa	7,0g
Polenguinho	1 unidade	2,26g

Suplementação de Proteína

Você deverá utilizar um suplemento nutricional protéico indicado pelo nutricionista para aumentar a oferta desse nutriente na fase de perda de peso rápida (3-6 meses).

Você será orientado pelo nutricionista com mais sugestões e um plano alimentar individualizado.

Absorção de Vitaminas e Minerais após cirurgia

O que são?

São nutrientes essenciais para a manutenção e funcionamento normal do organismo.

- ✓ Nas técnicas cirúrgicas do **Bypass Gástrico em Y de Roux e Gastrectomia Vertical (Sleeve)**, pode ocorrer deficiência de Vitamina B12.

Como a cirurgia do Bypass em Y de Roux desvia o intestino delgado, alguns nutrientes deixam de ser absorvidos como o ferro, ácido fólico, zinco, cálcio e outros minerais, por isso é importante incluir alimentos fontes desses nutrientes.

Alimentos ricos em Ferro:

- Carnes vermelhas,
 - Fígado, peixes, aves e frutos do mar.
 - Feijões
 - Hortaliças folhosas (couve, espinafre)
 - Ameixa e outras frutas secas (uva passa damasco)
- Obs.:** Incluir diariamente alimentos fonte de ferro na alimentação

Alimentos ricos em ácido fólico:

- Espinafre, brócolis, couve, escarola, alface.
- Beterraba, couve-flor, aspargos, abóbora, batata doce.
- Leguminosas (feijão, soja, ervilha verde, feijão branco).
- Laranja ,banana.
- Germe de trigo, nozes, pão de trigo integral.
- Ricota, iogurte, coalhada.

Alimentos Ricos em Vitamina B12

- Fígado, carne de boi, porco, aves.
- Ovos
- Leite, iogurte e queijos.

Alimentos ricos em Cálcio

- Leite, iogurte desnatados.
- Queijos pobres em gordura
- Salmão e sardinha
- Tofú
- Espinafre, almeirão, couve manteiga, folhas de mostarda.

- **Além da alimentação equilibrada, você deverá tomar diariamente o suplemento de vitamina e mineral para toda a vida (comprimido)**

Intolerância ao açúcar - Síndrome de Dumping –

Pode ocorrer somente na técnica cirúrgica do Bypass em Y de Roux, pelo desvio do intestino.

- ✓ O consumo de açúcar deve ser evitado por dois motivos: Primeiro porque o valor calórico é elevado, e segundo porque poderá provocar *Síndrome de Dumping* que causa tontura, diarreia, mal estar na região superior do abdômen, suor excessivo e queda de pressão arterial, com sensação de desmaio.

Mastigação

- ✓ Quando você achou que já mastigou o suficiente, você terá que mastigar mais e mais.

Dicas práticas:

- Leve 30 a 45 min para fazer cada refeição
- Não pule refeições, pois na próxima você pode perder o controle e comer muito rápido e esquecer de mastigar.
- Mastigue cada bocado de 20 a 30 vezes
- Use talheres pequenos e pratos de sobremesa, isso irá ajudá-lo a comer quantidades menores de alimentos de cada vez.
- Corte a comida em pedaços pequenos, ajuda a mastigação.

Náuseas e vômitos

- ✓ Preste sempre atenção aos sinais de saciedade do seu corpo. Se você sentir pressão ou estufamento

no seu estômago “**Pare de Comer**”, e tente identificar a causa:

- Você mastigou muito rápido ou não mastigou bem a comida?
- Você comeu demais?
- Você bebeu líquidos com as refeições ou logo após?

Essa avaliação irá ajudá-lo a fazer as mudanças necessárias

Exercícios Físicos

- ✓ Você deve ter em mente que para alcançar o máximo do sucesso da cirurgia, você precisa fazer mudanças de comportamento, dentre elas a prática regular de atividade física.

Benefícios:

- Queimam calorias (utilizam como energia, a gordura armazenada)
- Mantém seu metabolismo basal acelerado , o que é importante na perda de peso rápida
- Aliviam o estresse
- Melhoram os níveis de açúcar no sangue
- Aumentam a massa muscular
- Melhora auto-estima

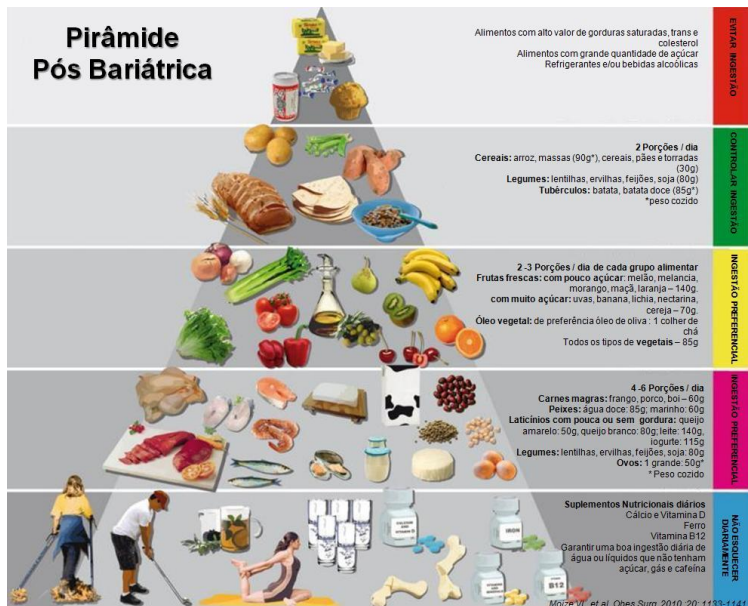
Antes de iniciar um programa de atividade física converse com seu médico e após a liberação com um educador físico.

Pirâmide dos Alimentos após a cirurgia bariátrica :

A pirâmide dos alimentos é a imagem de uma alimentação equilibrada e saudável.

Lembre-se não existe alimento mágico e completo, ou seja, aquele que você ingere e fornece todos os nutrientes necessários. Portanto é importante ingerir uma variedade de alimentos com **moderação**, bem como manter uma proporcionalidade na ingestão dos mesmos, ou seja, ingerir uma maior quantidade de alimentos de grupos mais saudáveis, no caso da cirurgia esse grupo é o da proteína, e menos dos grupos de alimentos menos saudáveis (Gorduras e Açúcares).- ponta da pirâmide

A pirâmide a ser seguida após a cirurgia da obesidade prioriza o grupo das **proteínas** é o grupo mais importante para a sua alimentação. Veja abaixo como deve ser a **Pirâmide Alimentar** para você:



Proteínas - (carnes em geral, ovos, leite e derivados, feijões ,soja)

(55-65 g de proteínas/dia)

Uma porção equivale a 7g de proteína:

- ½ xícara de feijão
- ¼ xícara de queijo magro
- 30g de carne magra cozida, galinha, peixe, atum, queijo (2 colheres de sopa rasa).
- 1 pote pequeno de iogurte sem açúcar
- ½ copo de leite desnatado
- 1 ovo

Frutas

(2 porções / dia)

Uma porção equivale a: 1 xícara de frutas picadas, 1 banana pequena ,1 maçã pequena descascada

Vegetais com Folhas

(2 porções / dia)

Uma porção equivale a: 1 xícara de vegetais crus ,½ xícara de vegetais cozidos

Cereais, Pães e Tubérculos (batata, mandioca, mandioquinha, batata doce, cará).

(2 porções / dia)

Uma porção equivale a: ¾ xícara de cereal (aveia, granola ou outro cereal sem adição de açúcar)

- 1 batata pequena (½ xícara),1 fatia pão de trigo integral light, ⅓ xícara de arroz ou macarrão

Gorduras

(2 porções / dia)

Uma porção equivale a: ,1 colher de sopa de Abacate,1 colher de chá de azeite de oliva, 1 colher de café de margarina Becel® .