



ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ ΜΕΤΑ ΤΟΠΟΘΕΤΗΣΗΣ ΓΑΣΤΡΙΚΟΥ ΔΑΚΤΥΛΙΟΥ

1^η ΜΕΡΑ ΧΕΙΡΟΥΡΓΕΙΟΥ **ΝΕΡΟ ΚΑΙ ΤΣΑΪ**

- Μπορείτε να πίνετε νερό, τσάι ή χαμομήλι με ή χωρίς φρυγανιά
- Πίνετε αργά με μικρές γουλιές και περιμένετε ανάμεσα στις γουλιές σας.
- Μην πίνετε περισσότερα από 100ml την φορά.
- Η συνολική πρόσληψη υγρών δεν πρέπει να είναι λιγότερο από ένα λίτρο το 24ωρο. Με άλλα λόγια δεν χρειάζεται να διψάτε.

ΠΡΩΤΗ ΕΒΔΟΜΑΔΑ ***H ΠΕΡΙΟΛΟΣ ΤΩΝ ΥΓΡΩΝ***

Μπορείτε να τρώτε μόνον υγρές τροφές. Όπως νερό, τσάι, χαμομήλι, διάφορους χυμούς φρούτων και λαχανικών (πορτοκάλι, ντομάτα, καρότο), πρωτεΐνούχα ποτά, αποβούτυρωμένο γάλα, σούπες, ζωμό κρέατος ή κοτόπουλου και φρέσκο πουρέ πατάτας, (μπορείτε να πάρετε τα φάρμακα σας μετά την δεύτερη μετεγχειρητική ημέρα).

Δεν επιτρέπεται το κάπνισμα, ο καφές, τα γλυκά τα καρυκεύματα και τα οινοπνευματώδη ποτά. Επίσης αποφεύγετε σκληρές τροφές όπως μπισκότα, κουλούρια, ψωμί, κρέας, μπιφτέκι, κοτόπουλο και ψάρι.

- Πίνετε αργά με μικρές γουλιές.
- Περιμένετε ανάμεσα στις γουλιές σας.
- Το ότι, η όρεξη σας είναι σημαντικά ελαττωμένη δεν είναι πρόβλημα.

Τρώτε μόνο όταν πεινάτε και σταματάτε μόλις αισθανθείτε χορτάτοι, άσχετα με την ποσότητα που έχετε καταναλώσει.

ΔΕΥΤΕΡΗ ΕΒΔΟΜΑΔΑ ***H ΠΕΡΙΟΛΟΣ ΤΩΝ ΠΟΛΤΟΠΟΙΗΜΕΝΩΝ ΤΡΟΦΩΝ***

Εκτός των υγρών τροφών της πρώτης περιόδου, μπορείτε σε blender να πολτοποιείτε φρέσκα φρούτα, ψάρι, κοτόπουλο και φρέσκο άπαχο βρασμένο μοσχαρίσιο κρέας.

Με τα προηγούμενα υλικά μπορείτε να φτιάχνετε και σούπες. Σε κάθε περίπτωση η τροφή πρέπει να είναι πολύ καλά μασημένη.

Επίσης δεν επιτρέπονται το κάπνισμα, τα γλυκά τα καρυκεύματα και τα οινοπνευματώδη ποτά.

- Τρώτε αργά και μασάτε καλά.
- Τρώτε μικρές μπουκιές.
- Πίνετε αργά με μικρές γουλιές.
- Συγκεντρώθείτε στο γεύμα σας. Μην κάνετε τίποτα άλλο όταν τρώτε.
- Τώρα μπορείτε να αρχίσετε με πολτοποιημένα λαχανικά και πολτοποιημένο κρέας (όλα προετοιμασμένα στο μπλέντερ).
- Αποφύγετε ινώδη λαχανικά και όσπρια που προκαλούν αέρια στο στομάχι.
- Μοσχάρι, χοιρινό και κοτόπουλο είναι ευκολότερο να αλεστούν από το βοδινό που περιέχει περισσότερες ίνες.

- Μπορείτε να δοκιμάσετε ψάρι χωρίς να το πολτοποιήσετε, αλλά συνιστάται προσοχή με τα θαλασσινά όπως ο αστακός, το καλαμάρι κ.τ.λ.
- Πίνετε υγρά περίπου 5 έως 15 λεπτά πριν το φαγητό και περιμένετε περίπου 1 ώρα μετά το φαγητό για να πιείτε ξανά. Θα αισθανθείτε πιο χορτάτοι αν τρώτε το φαγητό σας «στεγνό». Αυτό που σίγουρα πρέπει να αποφεύγετε είναι να πίνετε νερό στην διάρκεια του γεύματος.

ΤΡΙΤΗ ΕΒΔΟΜΑΔΑ *(Η ΠΕΡΙΟΔΟΣ ΤΟΥ ΚΑΛΟΥ ΜΑΣΗΜΑΤΟΣ)*

Σταδιακά και με καλό μάσημα μπορείτε να δοκιμάσετε μπιφτέκι σχάρας, ψάρι, κοτόπουλο, μοσχαρίσιο φιλέτο και ζυμαρικά. Δεν επιτρέπονται τα γλυκά, τα καρυκεύματα και τα οινοπνευματώδη ποτά.

Μετά το τέλος του πρώτου μήνα μπορείτε να τρώτε όλα τα είδη τροφών όπως και πριν την επέμβαση.

- Τρώτε αργά και μασάτε καλά.
- Τρώτε μικρές μπουκιές.
- Πίνετε αργά με μικρές γουλιές.
- Συγκεντρώθείτε στο γεύμα σας. Μην κάνετε τίποτα άλλο όταν τρώτε.
- Μπορείτε να δοκιμάσετε ψωμί, ζαμπόν, πουλερικά και άλλα επεξεργασμένα είδη κρέατος.
- Τα συνοδευτικά φαγητά πρέπει να είναι μαλακά, τα λαχανικά και τα φρούτα πρέπει να είναι χαμηλής περιεκτικότητας σε ίνες και βρασμένα.
- Είναι σημαντικό να έχετε ένα ή δύο μικρά γεύματα ανάμεσα στα βασικά για να αποφύγετε την βιαστική πρόσληψη τροφής ή το μη επαρκές μάσημα της τροφής, λόγω της έντονης πείνας.
- Πίνετε κυρίως ανάμεσα στα γεύματα και όχι κατά την διάρκεια του γεύματος. Αυτό αποτρέπει το παραγέμισμα του στομάχου, το οποίο θα μπορούσε να προκαλέσει εμετό.
- Πίνετε τουλάχιστον δύο λίτρα υγρών την ημέρα. Μην αφήνετε να διψάστε πολύ γιατί η γρήγορη πρόσληψη υγρών (νερού) θα σας προκαλέσει αίσθημα κορεσμού.
- Μετά το τέλος της τρίτης εβδομάδας και εντός του μήνα θα πρέπει να επικοινωνήσετε για την πρώτη ρύθμιση του δακτυλίου.

Μετά τον πρώτο μήνα:

Η εισαγωγή στην ειδική δίαιτα ακολουθείται από την σταδιακή επιστροφή στην κανονική κατανάλωση τροφής, αλλά όχι στις προεγχειρητικές ποσότητες τροφής. Η ποσότητα της προσλαμβανόμενης τροφής είναι σημαντικά μειωμένη και θα μειώνεται ακόμα περισσότερο με τις κατάλληλες ρυθμίσεις που θα ακολουθήσουν.

Είναι σημαντικό να τρώτε αργά και να μασάτε καλά. Τώρα μπορείτε να δοκιμάσετε με ένα κομμάτι κρέας. Κόψτε το σε μικρά κομμάτια και μασήστε το καλά. Αρχίστε με μοσχάρι ή με κοτόπουλο, γιατί είναι ευκολότερο να το μασήσετε. Μπορείτε επίσης να δοκιμάσετε λαχανικά με περισσότερες ίνες, αλλά προσοχή με τα σπαράγγια, τα φύλλα του σπανακιού, το κουνουπίδι, το μπρόκολο με κοτσάνι, τα πράσινα φασόλια και το λάχανο.

- Σταματήστε να τρώτε αμέσως, μόλις αισθανθείτε χορτάτοι ακόμα και αν αυτό σημαίνει ότι θα αφήσετε φαγητό στο πιάτο σας.
- Μάθετε τον εαυτό σας να αντιλαμβάνεται τις διατροφικές αλλαγές.

- Ευχαριστηθείτε το φαγητό σας και συγκεντρωθείτε σε αυτό την ώρα της κατανάλωσης του.
- Μπορείτε να δοκιμάσετε φρούτα, κομμένα σε μικρά κομμάτια.
- Μασήστε το φαγητό σας καλά και για πολύ περισσότερο, από ότι είχατε συνηθίσει να κάνετε πριν την επέμβαση.
- Αποφύγετε το «τσιμπολόγημα». Είναι καλύτερο να διατηρείται τακτικές ώρες γευμάτων.
- Να έχετε υπ' όψιν σας ότι, τα υγρά περνούν ελεύθερα και πολύ γρήγορα από τη στενή περιοχή που έχει δημιουργηθεί στο στομάχι σας από το δακτύλιο.
- Με τον τρόπο αυτό είναι εύκολο να πάρετε περισσότερες θερμίδες από όσες επιθυμείτε όταν τρώτε παγωτά, σοκολάτες και τούρτες.
- Υψηλών θερμίδων ποτά (που περιέχουν ζάχαρη, αλκοόλ κ.τ.λ.) καθώς επίσης και τα παγωτά μπορούν να καθυστερήσουν την απώλεια βάρους.
- Εάν σας συμβεί ζάλη ή αίσθημα λιποθυμίας οφείλεται συνήθως σε μη επαρκή πρόσληψη υγρών. Πιείτε άφθονα υγρά (προτιμότερη είναι μία σούπα επειδή το αλάτι που υπάρχει σε αυτήν, θα βοηθήσει το σώμα σας να διατηρήσει υγρά).
- Μετά από περίπου 3 με 4 εβδομάδες ο γαστρικός δακτύλιος θα έχει καθηλωθεί ώστε το σύστημα να μπορεί να έχει την πρώτη του ρύθμιση.
- Μετά την πρώτη ρύθμιση του δακτυλίου μπορεί να αντιληφθείτε ότι η μείωση της ποσότητας της τροφής, σας προκαλεί αρχικά κάποια προβλήματα. Γι' αυτό τον λόγο είναι ιδιαίτερα σημαντικό να τρώτε αργά, να μασάτε καλά και να πίνετε αρκετά υγρά πριν ή μετά το γεύμα, αλλά ποτέ κατά την διάρκεια.
- Αν συναντήσετε δυσκολίες μπορείτε να επιστρέψετε στην φάση εισαγωγής στη δίαιτα για λίγο. Μακροπρόθεσμα θα πρέπει να προσπαθείτε να τρώτε όσο πιο φυσιολογικά γίνεται (όπως η υπόλοιπη οικογένεια σας ή οι φίλοι σας), αλλά σε μικρότερες ποσότητες.

Σε περίπτωση εμετού, δυσπεψίας ή ναυτίας μετά το φαγητό, κάνετε στον εαυτό σας τις παρακάτω ερωτήσεις και προσπαθήστε να βρείτε αν έχετε παραβεί «τους κανόνες του γαστρικού δακτυλίου»

- Έχω φάει πολύ γρήγορα;
- Μάσησα αρκετά το φαγητό μου;
- Έφαγα πολύ; Ήταν οι μπουκιές- κουταλιές πολύ μεγάλες;
- Ήπια με το γεύμα μου;
- Ήπια σε σύντομο χρονικό διάστημα μετά το φαγητό;
- Μήπως ξάπλωσα πολύ γρήγορα μετά το φαγητό;

Τι να κάνετε αν αισθανθείτε ότι το φαγητό «κολλάει»:

Σταματήστε να τρώτε αμέσως και προσπαθήστε να πιείτε νερό, σε μικρές γουλιές. Αν αισθανθείτε ότι, ούτε τα υγρά κατεβαίνουν παρακαλούμε να επικοινωνήσετε με τον ιατρό σας.

Σε ποιες περιπτώσεις πρέπει να επικοινωνήσετε με τον ιατρό σας:

- Επαναλαμβανόμενου συχνού εμετού μετά από τα γεύματα.
- Πόνο στην περιοχή της βαλβίδας ακολουθούμενο από πυρετό.
- Κοκκινίλα γύρω από την περιοχή της βαλβίδας.
- Σε επαναλαμβανόμενη μαύρη, μαλακή και με έντονη μυρωδιά αφόδευση.
- Ξαφνική εμφάνιση υπογάστριου πόνου παράλληλα με εμετό.

- Αίσθηση ότι μπορείτε να φάτε μεγάλες ποσότητες φαγητού χωρίς αίσθημα κορεσμού ή περιορισμού.

Τα είδη τροφής που μπορεί να προκαλέσουν προβλήματα:

- Τροφές με χονδρές ίνες (κρέας με χονδρές ίνες –ιδιαίτερα βοδινό- φλοιοί φρούτων, φλοιοί λαχανικών) και ινώδεις τροφές όπως λάχανο σαλάτα με φύλλα, δημητριακά με τραχείς σπόρους ή ολικής αλέσεως (θα πρέπει να αποφεύγονται επειδή μπορούν να κολλήσουν ακόμη κι αν μασηθούν καλά και επειδή οι ίνες που περιέχονται σε αυτά μπορεί να φουσκώσουν).
- Τροφές που είναι σε μικρά κομμάτια μπορούν να καταποθούν από απροσεξία και να κολλήσουν όπως τα μανιτάρια, τα φασόλια, τα κεράσια, τα καρύδια, ο φιδές. Όταν τρώτε τροφές αυτού του είδους μη βάζετε μεγάλη ποσότητα στο στόμα σας. Βάλτε πολύ μικρή ποσότητα και μασήστε τις προσεκτικά.

Μεγάλες ποσότητες τροφών υψηλής ενέργειας δε συνίσταται:

- Παγωτό, κόκα-κόλα, ανθρακούχα ποτά, χυμοί με ζάχαρη. Θυμηθείτε ότι ακόμα και χυμός χωρίς ζάχαρη ή από φρέσκα φρούτα περιέχει μεγάλο αριθμό θερμίδων.
- Κέικ.
- Πουτίγκες σοκολάτας ή με γεύση κακάο.
- Τροφές που περιέχουν μεγάλες ποσότητες ζάχαρης ή κρέμας γάλακτος.
- Λιπαρές σάλτσες.
- Μπισκότα, κρίσπις, κράκερς, σοκολάτες, τάρτες με αμύγδαλα ή φρούτα.
- Μεγάλες ποσότητες αλκοόλ, μπύρας και ιδιαίτερα δυνατών ποτών.

Αποφύγετε όλα τα παραπάνω και προτιμήστε μια δίαιτα χαμηλών θερμίδων με επαρκή ποσότητα βιταμινών και μεταλλικών στοιχείων.

Τρώγοντας έξω:

- Παραλείψτε τα ορεκτικά ή χρησιμοποιήστε τα ως κυρίως πιάτο. Η ποσότητα είναι ιδανική. Σε πολλά εστιατόρια μπορείτε να παραγγείλετε μια μικρή ποσότητα από τα κυρίως πιάτα, ακόμα κι αν δεν αναφέρεται στον κατάλογο. Ίσως μπορείτε να δοκιμάσετε λίγο από το γεύμα της παρέας. Αυτό θα σας προσφέρει μεγαλύτερη ποικιλία από το αν τρώτε ένα πιάτο φαγητού.
- Πιείτε το ποτό σας πριν το γεύμα και καταναλώστε μόνο μικρές ποσότητες υγρών κατά την διάρκεια του γεύματος.

Προτάσεις φαγητού

Παρακάτω, μπορείτε να βρείτε συμβουλές για λαχανικά, φρούτα, κρέας και άλλες τροφές .

Λαχανικά

- **Σπαράγγια:** πολύ δύσκολο να μασηθούν, καλύτερα να τα κόψετε.
- **Φασόλια:** Μην ξεχνάτε να τα μασάτε πολύ καλά.
- **Μπρόκολο:** τα κοτσάνια είναι δύσκολο να μασηθούν. Καλύτερα να τα αφαιρέσετε.
- **Λάχανο:** μασήστε το καλά, είναι ινώδες, φάτε μικρές μπουκιές.
- **Πράσινη σαλάτα:** μασήστε προσεκτικά τρώτε μικρές μπουκιές.
- **Φύλλο σπανακιού:** περιέχει μακριές ίνες, μην ξεχάσετε να το μασήσετε καλά, τρώτε μικρές μπουκιές.
- **Μανιτάρια:** εύκολο να καταποθούν ολόκληρα κοτσάνια, δύσκολο να μασηθούν, μασήστε κομμάτι-κομμάτι.

Φρούτα

- *Μπανάνες*: εύκολο να καταπιείτε μεγάλα κομμάτια, μασήστε καλά σε μικρές μπουκιές.
- *Κεράσια*: έχουν κουκούτσια, να είστε απολύτως βέβαιοι ότι δεν θα τα καταπιείτε.
- *Καρόδια*: προσέξτε να μην τα καταπιείτε σε ολόκληρα κομμάτια. Μασήστε προσεκτικά.

Κρέας και θαλασσινά

- *Ψάρια γενικά*: καλομαγειρεμένα (στο γκριλ ή ψητά). Το κρέας του ψαριού είναι συνήθως μαλακό κι εύκολο να μασηθεί. Μην καταπίνετε μεγάλα κομμάτια χωρίς το κατάλληλο μάσημα.
- *Αστακός*: μασήστε το καλά, έχει σκληρό κρέας.
- *Κρέας γενικά*: προσέξτε πολύ το όχι καλοψημένο κρέας, είναι δύσκολο να μασηθεί και μεγάλα κομμάτια μπορεί να καταποθούν εύκολα, το βοδινό πρέπει να μασηθεί πολύ προσεκτικά.
- *Στρειδία*: πρέπει να προσεχθούν ιδιαίτερα στο μάσημα καθώς καταπίνονται ολόκληρα.
- *Ωμό ζαμπόν*: μπορεί να είναι δύσκολο να μασηθεί και συνήθως καταπίνεται σε μεγάλα κομμάτια. Αυτό πρέπει να αποφευχθεί με προσεκτικό μάσημα.
- *Γαρίδες*: μασήστε τις προσεκτικά γιατί το κρέας τους μπορεί να είναι αρκετά σκληρό.
- *Καλαμάρι*: μεγάλη προσοχή θα πρέπει να δίνεται στο καλό μάσημα αυτής της τροφής.

Ψωμί

- *Ψωμί ολικής αλέσεως*: πρέπει να μασηθεί καλά, προσοχή στην κόρα σε κάθε φέτα ψωμιού.
- *Άσπρο ψωμί*: συνήθως μαλακό, μην ξεχνάτε να το μασάτε αρκετά.

Για οποιαδήποτε διενκρίνιση ή απορία μη διστάσετε να επικοινωνείτε με τον γιατρό σας.

ΙΩΑΝΝΗΣ Α. ΣΑΡΗΤΖΟΓΛΟΥ MD. Ph.D. FRCS

ΧΕΙΡΟΥΡΓΟΣ – ΕΝΔΟΣΚΟΠΟΣ

ΔΙΔΑΚΤΩΡ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟΥ ΑΘΗΝΩΝ

ΙΑΤΡΕΙΟ: ΚΟΛΟΚΟΤΡΩΝΗ 13 ΧΑΛΑΝΔΡΙ (ΠΑΙΑΤΕΙΑ ΔΟΥΡΟΥ) 152 33 Τηλ./Fax: 210 68.47.346 , Κιν.: 6974 442287

ΙΑΤΡΙΚΟ ΑΘΗΝΩΝ: Τηλ.: 210 61.06.393, Τηλ./Fax: 210 68.62.110

Καλή σας όρεξη