

JAK PRZYGOTOWAĆ SIĘ DO ZABIEGU BARIATRYCZNEGO ?

Najlepsze wyniki leczenia operacyjnego uzyskuje się, rozpoczynając przygotowanie do operacji **bariatrycznej nie później niż 3 miesiące, a optymalnie 6-12 miesięcy wcześniej.**

Przygotowując się do zabiegu:



WYKONAJ BADANIA BY OCENIĆ STAN ODŻYWIENIA



W PRZYPADKU NIEDOBORÓW ROZPOCZNIJ NIEZBĘDNĄ SUPLEMNETACJĘ



ZAPRZESTAŃ PALENIA TYTONIU I PICIA ALKOHOLU



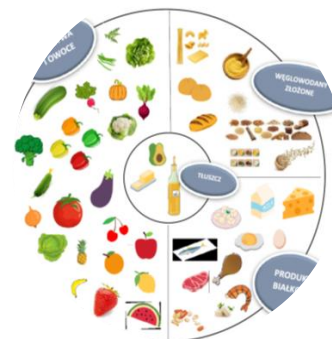
WDRÓŻ REGULARNĄ, DOSTOSOWANĄ DO INDYWIDUALNYCH MOŻLIWOŚCI, AKTYWNOŚĆ FIZYCZNĄ



ZMIEŃ NAWYKI ŻYWIENIOWE



JEDZ REGULARNIE 4- 5 POSIŁKÓW RÓWNYCH W ODSTĘPACH



ODPOWIEDNIO KOMPONUJ POSIŁKI ZGODNIE Z TALERZEM ZDROWEGO ODŻYWIENIA



DOKŁADNIE GRYŻ I ŻUJ KAŻDY KĘS. JEDZ UWAŻNIE.



PAMIETAJ O ODPOWIEDNIM NAWODNIENIU



OK 30 DNI PRZED ZABIEGIEM KOMPONUJ POSIŁKI ZGODNIE Z TALERZEM PACJENTA BARIATRYCZNEGO

SUPLEMENTACJA PRZED ZABIEGIEM

7-14 dni przed zabiegiem włącz do diety składniki immunomodelujące

(takie, jak arginina, glutamina, selen, cynk, nukleotydy, betaglucany czy wielonienasycone kwasy tłuszczowe omega-3), które będą stymulować układ odpornościowy, pozwalając na m.in.

- zmniejszenie ryzyka wystąpienia powikłań okołoperacyjnych,
- łatwiejsze gojenie się ran
- szybszy powrót pełnej sprawności.

PREPARATY IMMUNOMODELUJĄCE:

- NUTRIDRINK SKIN REPAIR
- NESTLE IMPACT ORAL
- IMMUVEN (firmy OLIMP LABS)

WITAMINY I SKŁADNIKI MINERALNE:

- Preparat multiwitaminowy WLS Opimum/ WLS Forte
- Floradix w tabletkach lub syropie
- Witamina D, np. IBUVIT D 4000
- Kwasy tłuszczowe omega- 3, np. NORSAN

Opracowała:

dn. 17.02.2026 r. mgr. Inż. Anna Szymka

.....
/podpis na oryginalu/

PROPOZYCJA POSILKÓW

Śniadanie	*płatki owsiane + jogurt naturalny SKYR + owoce jagodowe (maliny/ truskawki/ borówki) lub *serek wiejski Protein + papryka/ ogórek/ natka pietruszki + chleb żytni lub *omlet (jajko + mąka pszenna + mleko + masło ½ łyżeczki + owoce jagodowe/ warzywa) lub *chleb żytni + serek do smarowania Bieluch + wędlina drobiowa/ ryba wędzona + warzywa lub * bułka grahamka + ser twarogowy półtłusty + warzywa/ miód/ dżem
II śniadanie/ przekąska	*koktajle owocowe/ owocowo-warzywne na bazie kefiru/ maślanki/ mleka + orzechy lub *jogurt naturalny/ kefir + płatki owsiane + owoce lub * mozzarella + pomidor + bazylia + oliwa + nasiona lub *SKYR do picia naturalny lub *koktajl immunomodelujący, np. Immuven (40 g + 100 ml wody +100 ml mleka)
Obiad	*zupy krem jarzynowe/ marchewkowa/cukiniowa z dodatkiem mięsa chudego/ mozzarelli/ strączków lub *kaszotto/ Risotto (kasza/ ryż + warzywa + oliwa + ciecierzycy/soczewica/ mięso/ ryba) lub *pierś z kurczaka/ indyka/ ryba + surówka/ warzywa gotowane lub *warzywa na patelnię + feta/ mozzarella/ jajko sadzone lub
Kolacja	*serek wiejski Protein + papryka/ ogórek/ natka pietruszki + chleb żytni lub *jajecznica + warzywa + chleb żytni lub * mozzarella+ pomidor + bazylia+ oliwa + chleb żytni lub *sałatka na bazie kaszy/ ryżu + warzywa + ryba/ mięso/ strączki/ mozzarella