

Guia de Nutrição Bariátrica



ORLANDO
HEALTH®

Weight Loss &
Bariatric Surgery
Institute

Sumário

Antes da Cirurgia

| | |
|--|---|
| Como se preparar para a cirurgia bariátrica..... | 4 |
| Suplementos | 5 |
| Suplementos de proteína do soro do leite em pó recomendados..... | 6 |
| Shakes de proteína do soro do leite recomendados | 7 |

Depois da cirurgia

| | |
|---|----|
| Fase 1 Líquidos claros (3 dias)..... | 9 |
| Fase 2 Líquidos Completos Ricos em Proteína (2 semanas) | 10 |
| Fase 3 Alimentos pastosos/macios (4 semanas) | 12 |
| Fase 4 Manutenção (para a vida toda) | 14 |

Perda de peso saudável após a cirurgia

| | |
|---|----|
| Monte seu prato | 15 |
| Boas opções..... | 16 |
| Exemplos de planos de refeições para a fase 4 e para a vida toda..... | 18 |
| Sobre os carboidratos | 18 |
| Fontes de proteína | 19 |
| Soluções para desconfortos comuns após a cirurgia | 20 |
| Benefícios da atividade física | 22 |
| Suplementação de vitaminas e minerais..... | 24 |
| Recursos | 26 |

Sua Jornada de Emagrecimento

No Instituto Orlando Health de Cirurgia Bariátrica e Perda de Peso, compreendemos os desafios de viver com obesidade e como isso afeta cada aspecto de sua saúde física e mental. Com opções eficazes de tratamento, técnicas avançadas e apoio contínuo, nosso programa abrangente de perda de peso oferece resultados duradouros.

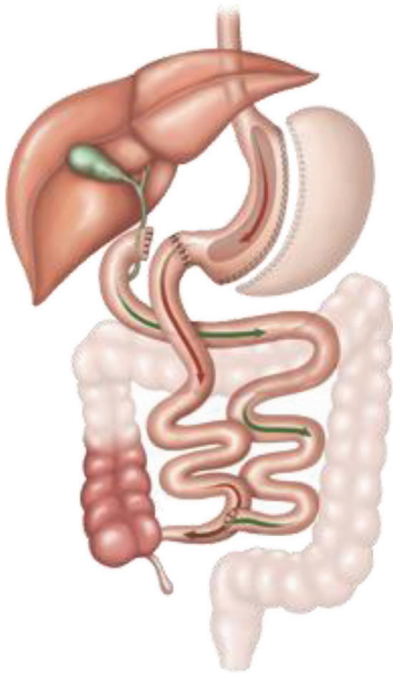
Se você optou pela cirurgia bariátrica, decidiu realizar mudanças positivas para melhorar sua saúde e sua vida. O objetivo da cirurgia bariátrica é reduzir os riscos das condições de saúde perigosas associadas à obesidade mórbida. Este passo vai além da perda de peso ou tamanho das roupas, sendo um caminho para melhorar sua saúde e qualidade de vida.

Embora a cirurgia bariátrica não seja uma cura para a obesidade, pode ser uma ferramenta valiosa para ajudar a

controlar a obesidade, auxiliando seu corpo a iniciar a perda de peso. Este guia oferece orientação nutricional para ajudar no seu sucesso. Fazer escolhas conscientes impacta diretamente na quantidade de peso que você pode perder e no peso saudável que manterá a longo prazo. A jornada de perda de peso é transformadora e pode resultar em uma vida que você jamais imaginou possível – a vida que você merece.

Nosso programa bariátrico é certificado como um centro abrangente pelo programa de acreditação e Metabolic and Bariatric Surgery Accreditation and Quality Improvement Program (MBSAQIP®). Esta certificação garante que nosso programa esteja alinhado com os padrões nacionais reconhecidos de segurança e qualidade em cirurgia bariátrica.

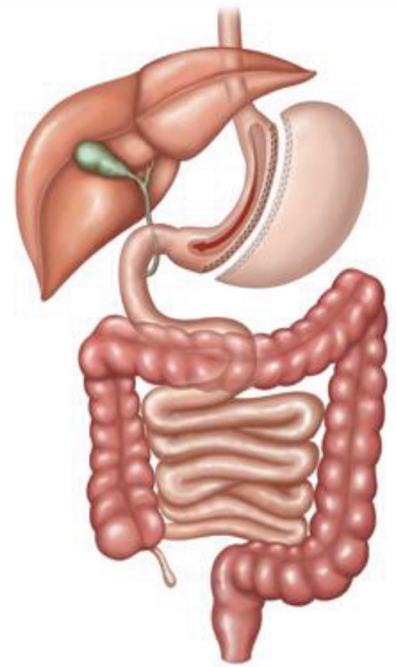
Tipos de Cirurgias Bariátricas



Duodenal Switch



Bypass Gástrico



**Gastrectomia Vertical
(Sleeve)**

Antes da Cirurgia

Para reduzir os riscos operatórios, recomendamos que você perca cerca de 5 a 7 kg antes da cirurgia, reduzindo assim a quantidade de gordura no fígado. Para alcançar esta perda de peso, você seguirá uma dieta modificada nas duas semanas anteriores à cirurgia.

Como se Preparar para a Cirurgia Bariátrica

A partir de duas semanas antes da cirurgia, você seguirá um plano que ajudará no seu sucesso. Este plano inclui:

- Substituir duas refeições por dia por bebidas proteicas líquidas, fazendo apenas uma refeição leve diária. (Consulte as páginas 6 e 7 para bebidas proteicas recomendadas).
- Evitar alimentos ricos em gordura e altamente processados, como frituras, cachorros-quentes, embutidos, etc.
- Limitar a ingestão de carboidratos, especialmente doces concentrados como refrigerantes, sucos, sobremesas e doces.
- Você pode consumir líquidos claros sem açúcar ao longo do dia, como gelatina dietética, caldos claros ou bebidas não gaseificadas sem açúcar. Também são aceitos picolés sem açúcar, gelatina e pudim dietéticos.
- Se sentir fome, pode lanchar itens mencionados na coluna "Coisas que Pode Comer" abaixo.

| Coisas para Comer | Coisas para Evitar |
|--|--|
| 3 a 4 oz de cortes magros de carne: boi, frango, porco, ovo, peixe ou peru – preparados assados, grelhados, ao forno ou salteados | Carnes processadas com alto teor de gordura – linguiça, cachorro-quente, bacon, salame, mortadela |
| Ou queijo com baixo teor de gordura, cottage ou iogurte grego | Comida frita – batata frita, anéis de cebola fritos |
| Ou iogurte com baixo teor de gordura, com menos de 12 gramas de açúcar | Vegetais ricos em amido – batatas, ervilhas, milho |
| Livre: vegetais com baixo amido – brócolis, espinafre, vagem, couve-flor, abobrinha, cenoura, etc. Salada verde com molho de baixa caloria | Pães, cereais, macarrão, arroz, feijão Frutas ou sucos de frutas: você pode consumir ½ xícara de fruta (como banana ou frutas vermelhas) para colocar em shakes para dar sabor |

Dieta Pré-Cirúrgica e Mudanças Comportamentais

Para melhorar suas chances de sucesso, comece a fazer mudanças na dieta e comportamento para se preparar para a vida após a cirurgia.

Algumas modificações sugeridas incluem:

| Comece a Limitar/Eliminar | Comportamentos para Mudar |
|--|---|
| Açúcares simples (bebidas doces, doces, sobremesas) | Comece cada refeição com proteína magra. |
| Carbonatação (refrigerante, cerveja, águas com gás) | Coma as refeições devagar, dando pequenas mordidas e evitando distrações. |
| Lanches/petiscos | Pare de comer. Não coma quando não estiver mais com fome. |
| Comidas fritas / gorduras adicionadas | Beba de 6 a 8 copos de líquidos sem calorias por dia. |
| Beber líquidos junto com as refeições , Use a regra 30/30: não beba líquidos por 30 minutos antes da refeição, durante a refeição e por 30 minutos depois da refeição | Comece a praticar atividade física regularmente. |
| Álcool | Anote o que você está comendo. |

Suplementos

Muitos suplementos à base de plantas contêm ingredientes fortes que podem afetar a forma como seu corpo reage durante a cirurgia. Esses suplementos devem ser suspensos pelo menos 2 semanas antes da cirurgia:

- Cohosh-preto
- Alho
- Ginseng
- Kava-kava
- Erva-de-são-joão
- Efedra
- Gengibre
- Extrato de semente de uva
- ácidos graxos ômega-3 (óleo de peixe)
- Vitamina E (mais de 30 UI)
- Febre
- Ginkgo biloba

Por favor, informe ao seu cirurgião e anestesologista sobre qualquer suplemento ou medicamento à base de plantas que você esteja tomando.

Suplementos de Proteína com Alta Concentração de Whey

A proteína é o principal componente que o corpo humano usa para reparar e substituir tecidos como cabelo, unhas, pele, olhos e todos os outros órgãos. A proteína é necessária para combater infecções. Sem proteína suficiente, podem surgir consequências sérias, como perda de massa muscular, fraqueza, cansaço e queda excessiva de cabelo.

Ao se preparar para a cirurgia, é importante saber qual será a sua necessidade diária de proteína após a cirurgia e começar a acompanhar seu progresso diário:

Gastrectomia Vertical (Sleeve) e Bypass Gástrico: 60 a 80 gramas de proteína por dia

Duodenal Switch: 3 a 4 oz de proteína por dia (80 a 100 gramas).

Ao começar a preparar os shakes de proteína e escolher os produtos, lembre-se que será difícil atingir suas necessidades de proteína apenas com alimentos nos primeiros meses após a cirurgia. Shakes e pós de proteína serão usados para ajudar a complementar entre as refeições. Use o rótulo Informação Nutricional para avaliar um shake antes de comprar.

Escolha shakes que ofereçam o seguinte:

- Menos de 180 calorias
- 12 ou mais gramas de proteína
- 12 ou menos gramas de açúcar

Pós de Proteína de Soro de Leite (Whey Protein) Recomendados

| Shake | Calorias | Proteína | Açúcar | Sabores | Onde Comprar |
|--|---------------|----------------|----------------|--|--|
| Bariatric Advantage Clearly Protein | 150-160 80 | 27 g. 20 g. | 0.5 g. 0 g. | Chocolate, Baunilha, Café Gelado com Leite, Ponche de Frutas (Líquido) | BariatricAdvantage.com |
| Unjury | 80 | 20 g. | 0 g. | Chocolate, Baunilha, Morango, Caldo de Frango sem sabor | Unjury.com |
| Bariatric Fusion | 138 | 27 g. | <1 g. | Vários | BariatricFusion.com |
| EAS 100% Whey Protein | 75 | 13 g. | 1 g. | Chocolate, Baunilha | Lojas físicas (Vitamin Shoppe, Publix, Target, etc.) |
| Pure Protein 100% Whey | 100-140 | 15-25 g. | N/A | Chocolate, Baunilha, Morango, Cookies & Cream | Lojas físicas (CVS, Walgreens, Walmart, Target, GNC, etc.) |
| Gold Standard 100% Whey | 120 | 24 g. | N/A | Vários | GNC Vitamin Shoppe OptimumNutrition.com |
| GNC Whey Isolate 28 | 130 | 28 g. | 2 g. | Chocolate, Baunilha, Morango | GNC.com GNC |
| MetRx 100% Natural Whey | 130 | 23g | 5 g. | Chocolate, Baunilha, Cookies & Cream, Pasta de Amendoim, Morango | Lojas físicas metrx.com |
| Vitamin World Soy Protein Isolate | 100 | 20 g. | 0 g. | Chocolate, Baunilha, Sem sabor | VitaminWorld.com |
| Syntrax Nectar Whey Protein | 100 | 24 g. | N/A | N/A | |

Shakes de Whey Protein Recomendados (Proteína do soro do leite)

| Shake | Calorias | Proteína | Açúcar | Sabores | Onde Comprar |
|--|-----------|-------------------------|--------------|---|--|
| Orgain Organic Protein | 150 | 21-26 g. Pea or whey | 0-1 g. | Chocolate, Baunilha | Orgain.com ou lojas físicas (Fresh Market, Target e Publix) – líquido ou pó |
| Optisource 4 oz./serving | 100 | 12 g. | N/A | Morango, Caramelo | Lojas físicas CVS, Walgreens, Amazon.com |
| Atkins Advantage | 160 | 27 g. | <1 g. | Diversos | Lojas físicas Atkins.com |
| AdvantEDGE Carb Control by EAS | 110 | 17 g. | 0 g. | Chocolate, Baunilha, Morango, Chocolate Amargo, Café Caramelo | Lojas físicas AbbottNutrition.com |
| Isopure Zero Carb | 160 | 40 g. | 0 g. | Maracujá, Laranja Abacaxi, Manga Pêssego, Maçã Verde, Framboesa Azul etc. | GNC Vitamin Shoppe |
| Slim Fast Advanced Nutrition | 180 | 20 g. | 1 g. | Chocolate, Baunilha, Cappuccino, Pêssego, Morango, Banana etc. | SlimFast.com Walmart, (Target – líquido e pó) |
| Premier Protein | 160 90 | 30 g. 20 g. | 1 g. 0 g. | Chocolate, Baunilha, Morango, Banana, Caramelo | Sam's, Costco, PremierProtein.com |
| Premier Protein Clear | | | | Ponche de Frutas e Uva | |

Esta lista **não** é exaustiva, mas foi criada para te ajudar a começar sua jornada. Você pode consultar esta lista ao longo das quatro fases nutricionais após a cirurgia bariátrica. Outras opções de shakes de proteína podem ser utilizadas, e você pode descobrir novas favoritas. No entanto, priorize sempre proteínas de boa qualidade vindas do soro do leite (whey), caseína ou soja – esses ingredientes devem estar listados entre os primeiros no rótulo. Evite suplementos proteicos que tenham “colágeno” como primeiro ingrediente, pois geralmente são produtos do tipo “shots” com baixas quantidades de proteína 1 a 2 onças. Você também pode usar pós sem sabor como alternativa para adicionar proteína a líquidos.

Pós-Cirurgia

Orientações Nutricionais Pós-Operatórias

Após a cirurgia, você avançará lentamente por quatro fases de dieta. É muito importante seguir esta progressão alimentar para permitir que seu sistema digestivo cicatrize e reduzir riscos de complicações. Introduzir alimentos muito cedo pode atrasar a cicatrização.

Durante a progressão alimentar, lembre-se de:

- Beber líquidos suficientes para se manter hidratado (2 litros ou 64 onças por dia ou mais).
- Consumir proteína suficiente:
 - Gastrectomia Vertical e Bypass Gástrico: 60–80 gramas por dia
 - Duodenal Switch: 80–100 gramas por dia
- Evitar bebidas gaseificadas, álcool e muita cafeína (máximo 2 porções de cafeína por dia).
- Tomar suplementos de vitaminas/minerais assim que seu cirurgião autorizar.

Após a cirurgia, você sentirá saciedade após consumir apenas uma pequena quantidade de alimentos e líquidos. É importante escutar os sinais do seu corpo e parar de comer/beber assim que se sentir satisfeito. Pode parecer que você está aprendendo a comer novamente. Evite alimentos que você não tolera bem ou que causam desconforto. Abaixo estão listadas as **quatro fases** da dieta pós-operatória bariátrica.

FASE 1

Líquidos Claros
(sem açúcar)

Duração: 3 dias



FASE 2

Líquidos com Alta Proteína

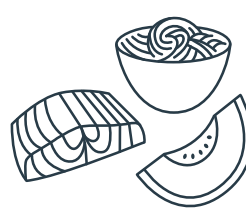
Duração: 2 semanas



FASE 3

Alimentos Macios

Duração: 1 mês



FASE 4

Manutenção Dieta (Regular)

Duração: Vitalícia



Fase Um – Líquidos Claros

Duração: Primeiros 3 dias após a cirurgia

Esta é a primeira fase da sua dieta após a cirurgia de perda de peso. Após a cirurgia, você não poderá comer ou beber nada por várias horas. Quando o seu cirurgião liberar, você poderá começar a beber líquidos claros.

Líquidos claros são recomendados para evitar problemas comuns nesta fase, como náusea, dor, vômito e desidratação. Neste momento, manter-se hidratado é o principal objetivo da alimentação. Procure consumir 64 onças de líquidos por dia. Haverá inchaço no estômago após a cirurgia. Esse inchaço vai diminuir lentamente durante as primeiras semanas.

Líquidos claros são líquidos sem laticínios pelos quais é possível ver através. “Sólidos” claros que se tornam líquidos em temperatura ambiente também são apropriados, como gelatina sem açúcar ou picolés sem açúcar.

Exemplos de Líquidos Claros Recomendados

- Água
- Caldos/bouillons: caldo claro de carne bovina, frango ou legumes
- Gelatina sem açúcar e picolés sem açúcar
- Bebidas esportivas com baixo teor calórico/sem açúcar (Propel®, PowerAde Zero®, G2 Gatorade®)
- Bebidas saborizadas sem açúcar (Crystal Light®, Vitamin Water Zero®, SobeLifewater®, Sugar-Free Kool-Aid®, etc.)
- Chá descafeinado
- Águas proteicas como Protein 2-0®, Gatorade Zero® e Powerade Zero® com proteína adicionada



Dicas

- Beba os líquidos muito devagar. **NÃO** engula os líquidos. Beber muito rápido pode causar dor, desconforto e pode provocar vômito.
- Usar canudo pode fazer você engolir muito ar, o que causará dor nos primeiros dias.
- Quando começar a beber líquidos claros, tome no máximo uma onça por vez. Esse é o tamanho de um copo de remédio. Tente beber uma onça a cada 10–15 minutos. Depois que sua tolerância for estabelecida, beba os líquidos à vontade até sentir-se satisfeito.
- Líquidos servidos em temperatura ambiente ou mornos às vezes são mais fáceis de tolerar.
- Evite todas as bebidas gaseificadas (refrigerantes e água com gás).
- Evite todas as bebidas que contenham açúcar (limonada, bebidas esportivas e chás adoçados).
- Evite sucos de frutas. Introduzir sucos logo após a cirurgia pode causar síndrome de dumping.

Fase Dois – Líquidos Completos Ricos em Proteína

Duração: 2 Semanas (do dia 4 ao dia 18 após a cirurgia)

Esta é a segunda fase da sua dieta pós-cirúrgica. Ao consumir apenas líquidos por duas semanas após a cirurgia, você permite que seu corpo se recupere.

Durante a fase dois, você pode começar a adicionar líquidos que contenham laticínios. Eles devem ser baixos em gordura, sem açúcar e sem pedaços sólidos ou “grumos”.

Lembre-se:

- Beba pequenas quantidades de líquido a cada 3–4 horas enquanto estiver acordado.
- Beba os líquidos muito devagar. Vá aumentando de 2 para 3 até 5 onças conforme tolerado em uma única vez. Cada pessoa é diferente e avançará em um ritmo diferente.

Os seguintes alimentos líquidos completos são recomendados

| | |
|------------------------------------|--|
| Bebidas/Líquidos | Leite desnatado, 1% ou sem lactose; leite Fair-Life, água; até 2 bebidas com cafeína por dia (6 a 8 oz cada). Chá e café descafeinados, bebidas sem açúcar como Crystal Light |
| Carnes/Substitutos de Carne | <p>iogurte grego comum, smoothies de iogurte (com menos de 12g de açúcar por 4 oz.), queijo com baixo teor de gordura, queijo cottage e ricota feita com leite parcialmente desnatado</p> <p>Não existe iogurte totalmente sem açúcar</p> <p>Experimente mingau de aveia ou creme de trigo diluído com leite desnatado</p> |
| Sopas | Caldos, consomês, sopas cremosas com baixo teor de gordura que tenham sido coadas ou batidas no liquidificador (Remover arroz ou macarrão) |
| Vegetais | Suco de vegetais ou de tomate, sopa de tomate |
| Frutas | Purê de maçã sem adição de açúcar; frutas e vegetais em purê (comida de bebê) |
| Shake de Proteína | Suplementos de proteína (de preferência proteína de soro de leite 100%) 3 vezes por dia (ver páginas 6 e 7 para mais detalhes) |
| Doces | Pudim sem açúcar, picolés sem açúcar ou gelatina |

Lembre-se: Coma/beba apenas até se sentir satisfeito

Plano Alimentar de Exemplo para uma Dieta Líquida Completa Rica em Proteínas

Café da manhã

- ¼ xícara de purê de maçã simples, sem adição de açúcar
- ¼ xícara de leite desnatado com creme de trigo diluído

Meio da manhã

- ¼ -½ xícara de shake de proteína

Almoço

- ¼-½ xícara de sopa cremosa coada
- ¼ xícara de suco de legumes

Meio da tarde

- ¼-½ xícara de shake de proteína

Jantar

- ¼-½ xícara de caldo ou sopa
- ¼ xícara de iogurte grego

Noite

- ¼-½ xícara de shake de proteína

Ideias de Suplementos de Proteína

Proteína sem sabor

Pós de proteína sem sabor podem ser misturados a qualquer líquido completo para contar como um dos seus suplementos de proteína.

Ideias para Adicionar Proteína

- Misture 1 colher de proteína sem sabor em uma bebida com sabor de frutas como Crystal Light® ou outra bebida sem açúcar.
- Prepare gelatina sem açúcar e misture 1 a 2 colheres de proteína sem sabor antes de colocar na geladeira.
- Misture 1 colher de proteína sem sabor com iogurte ou pudim sem açúcar.
- Prepare sopa cremosa coada, deixe esfriar à temperatura ambiente e misture 1 colher de proteína sem sabor.

Ideias de Receitas Usando Proteína em Pó

Banana com Creme

- 1 xícara de leite desnatado
- 4 cubos de gelo
- ½ banana congelada
- 1 medida de proteína em pó
- Bater bem no liquidificador

Delícia da Manhã

- 1 xícara de leite desnatado
- 4 cubos de gelo
- 1 colher de chá de noz-moscada
- 1 colher de chá de extrato de baunilha
- 1 medida de proteína em pó
- Bater bem no liquidificador

Chocolate Refrescante

- 1 xícara de leite desnatado
- 1 sachê de chocolate quente sem açúcar
- 1 medida de proteína em pó
- Bater bem no liquidificador

Surpresa de Frutas

- ¼ xícara de leite desnatado
- ¾ xícara de bebida sem açúcar
- 1 medida de proteína em pó
- ¼ xícara ou menos de frutas enlatadas (em suco ou água. Sem calda.)
- Bater bem no liquidificador

Mousse de Alta Proteína

- 1 embalagem pequena de pudim diet
- 450 g de queijo cottage sem gordura ou ricota parcialmente desnatada
- 120 g de Cool Whip Light (chantilly leve)
- 1 medida de proteína em pó
- Bata o queijo no liquidificador até obter uma textura lisa. Adicione o pudim e misture bem. Despeje em uma tigela grande. Incorpore o Cool Whip delicadamente. Rende várias porções.



Fase Três – Alimentos Macios

Duração: 1 mês (da semana 3 até a semana 6) após a cirurgia

Alimentos macios podem ser introduzidos lentamente três semanas após a cirurgia. Alimentos macios são aqueles fáceis de mastigar, engolir e digerir. Uma boa regra geral é que os alimentos devem poder ser cortados facilmente com o lado de um garfo ou colher. Carnes e vegetais devem ser cozidos até ficarem bem macios.

Ao começar a consumir alimentos macios, é importante seguir as seguintes orientações:

- **Mastigue bem todos os alimentos, até obter uma consistência semelhante à de um purê de maçã, antes de engolir.** Tente mastigar 20 vezes por mordida!
- **Sempre consuma primeiro alimentos ricos em proteínas, como carne, frango, peixe, feijão e laticínios.** Alimentos proteicos são muito satisfatórios e devem ser ingeridos primeiro para garantir que você atinja suas necessidades de proteína.
- **Coma de cinco a seis pequenas refeições por dia.** Coma quando estiver com fome e evite beliscar constantemente, pois isso reduz a eficácia da cirurgia bariátrica.
- **Coma e beba devagar.** Uma refeição deve levar de 20 a 30 minutos para ser concluída. Evite distrações.
- **Não beba líquidos durante as refeições.** Siga a regra 30/30: não consuma líquidos 30 minutos antes, durante e 30 minutos após comer. Ainda assim, é importante manter-se hidratado ao longo do dia, com cerca de 64 onças (1,9 litros) diários.
- **Aprenda seu limite.** Pare de comer antes de se sentir desconfortavelmente cheio. Comer em excesso quase sempre leva ao vômito e pode dilatar sua bolsa gástrica com o tempo.



Os seguintes alimentos de dieta líquida completa são recomendados

| | |
|--|---|
| Bebidas/Líquidos | Leite desnatado, 1% ou sem lactose; água; chá e café (até 2 bebidas com cafeína por dia); bebidas sem açúcar como Crystal Light ou Diet Snapple; picolés sem açúcar ou gelatina |
| Substitutos de Carne/ Proteína | Carnes magras, moídas ou picadas; peixe macio ou frutos do mar; frango ou atum enlatado; frios magros; ovos; queijo cottage com baixo teor de gordura; outros queijos com baixo teor de gordura; iogurte com baixo teor de açúcar; leguminosas (feijão, grão-de-bico, etc.); produtos de soja/tofu; homus; manteiga de amendoim |
| Sopas | Caldo, caldo concentrado, sopa com baixo teor de gordura, sopas à base de caldo |
| Vegetais | Vegetais cozidos e macios, sem casca ou partes duras; suco de vegetais |
| Frutas | Frutas cozidas ou enlatadas sem açúcar (em água ou suco sem xarope); frutas sem sementes ou casca; banana; melão maduro; pêssego maduro sem casca; manga; purê de maçã sem açúcar |
| Amidos de Grãos Integrais | Cereais secos ou cozidos; pão torrado; biscoitos assados |
| Shake ou Suplemento de Proteína | Continue tomando 1 a 2 suplementos de proteína por dia até conseguir consumir 60 a 90 g de proteína por refeição. |

Lembre-se: Coma/beba apenas até o ponto de saciedade

Alimentos a Evitar de Cada Grupo

Bebidas Evite bebidas gaseificadas, álcool, leite integral; qualquer bebida com açúcares adicionados ou excesso de cafeína.

Proteína Evite refeições fritas ou ricas em gordura, ovos fritos, carnes apimentadas/temperadas ou carnes duras.

Sopas Evite sopas com alto teor de gordura (normalmente aquelas feitas com cremes pesados).

Vegetais Evite todos os vegetais crus e qualquer vegetal com casca grossa ou sementes.

Frutas Evite frutas ou sucos enlatados em calda, frutas secas, frutas com casca.

Carboidratos Evite pães/carboidratos refinados, doces, massas, cereais com cobertura de açúcar, cereais com fibras grossas e açúcares adicionados.

Doces Evite todos os doces e sobremesas após a cirurgia.

Não coma doces com o estômago vazio.

Diversos Evite alimentos picantes, nozes e sementes. Limite as gorduras adicionadas (manteiga, margarina, creme azedo, molhos para salada e maionese).

Exemplo de Plano Alimentar para uma Dieta Pastosa

Café da manhã

- 1 ovo mexido
- ½ oz. de queijo

Lanche da manhã

- ½ xícara de shake de proteína ou barra macia

Almoço

- 1-2 oz. de atum
- ¼ xícara de purê de maçã sem açúcar

Lanche da tarde

- ½ xícara de shake de proteína ou barra de proteína macia

Jantar

- 1-2 oz. de carne de peru picada
- ¼ xícara de iogurte natural
- ¼ xícara de cenouras cozidas e macias

Lanche da noite

- ⅓ a ½ xícara de shake de proteína ou queijo tipo string com 2 bolachas

Fase Quatro – Continuação Dieta de Perda de Peso e Manutenção Saudável

Duração: Por toda a vida

Dois meses após a cirurgia, você começará a fase de manutenção da perda de peso, que continuará por toda a sua vida. Ao adotar uma dieta saudável, mudar comportamentos e aumentar a atividade física, você determinará quanto peso poderá perder e manter a longo prazo.

Ao Começar Esse Novo Estilo de Vida, Tenha em Mente:

- Coma três pequenas refeições nutritivas por dia. Evite beliscar constantemente, mas você pode consumir 2 a 3 lanches ricos em proteína por dia. Mantenha as porções totais das refeições e lanches entre 85 e 140g ou cerca de ½ xícara.
- Comece cada refeição com 30 a 85g de proteína. Carnes macias e úmidas (almôndegas e bolo de carne), peixe, feijão, ovos, queijos com baixo teor de gordura, iogurtes gregos e homus são ideais.
- Shakes de proteína não são necessários na fase de manutenção. É aceitável suplementar inicialmente se estiver com dificuldade em consumir proteína suficiente nas refeições. Continuar com os shakes pode reduzir sua taxa de perda de peso. Corte a carne em pedaços pequenos, adicione molho com baixo teor de gordura ou caldo e mastigue bem.
- Adicione vegetais à sua dieta gradualmente. Comece com vegetais cozidos e macios antes de adicionar vegetais crus. Adicione frutas à dieta também de forma lenta. Comece com frutas enlatadas, macias ou descascadas. Acrescente frutas com casca lentamente, mastigando muito bem a casca.
- Beba líquidos sem açúcar e sem calorias entre as refeições.
- **Nunca beba bebidas gaseificadas.**

Alguns alimentos podem continuar sendo difíceis de tolerar por toda a vida após a cirurgia. Isso varia muito de pessoa para pessoa. Experimente apenas um alimento novo por vez, e itens como carnes, amidos, frutas e vegetais devem ser adicionados lentamente, conforme a tolerância.

Alimentos Que Podem Ser Difíceis de Tolerar (especialmente nos primeiros 4 a 6 meses)

- Carnes duras ou fibrosas como costeletas de porco
- Cereais com alto teor de fibra/granola, barra de proteína
- Pipoca
- Pães não torrados
- Vegetais fibrosos: feijão seco, aipo, milho, repolho, miolo de alface romana, alcachofras
- Vegetais crus
- Frutas secas
- Membranas de frutas cítricas
- Cascas de frutas
- Nozes e sementes
- Alimentos picantes
- Gorduras e açúcares adicionados

Perda de Peso Saudável Após a Cirurgia

Monte o Seu Prato

The Bariatric Surgery Plate Model

Planejar as refeições e fazer escolhas saudáveis ajuda a perder peso, manter os resultados e melhorar o bem-estar. Comece seu novo estilo de vida saudável organizando suas refeições e seguindo um horário alimentar.

Use essas ferramentas para montar pratos saudáveis. Siga estas dicas em todas as refeições, todos os dias. Dicas para todas as refeições, todos os dias:

Use um prato de 6 a 8 polegadas

(Geralmente o prato de salada ou sobremesa de um conjunto de louça típico).

Proteína

50% do seu prato deve conter alimentos ricos em proteínas (30 a 90 g), como peixe magro, frango, carne bovina ou suína; ovo, leguminosas ou produtos de soja. Você deve consumir de 225 a 250 g de proteína por dia.

Vegetais com Baixo Teor de Amido

30% do seu prato deve conter vegetais com baixo teor de amido (1/4 a 1/3 de xícara), como couve-flor, brócolis, aspargos, cogumelos ou pimentões.

Carboidratos Saudáveis

20% do seu prato deve conter carboidratos saudáveis, como grãos integrais, vegetais ricos em amido (como batatas ou ervilhas) ou frutas (cerca de 1 a 2 colheres de sopa). Você deve consumir de 3 a 6 porções de carboidratos saudáveis por dia.

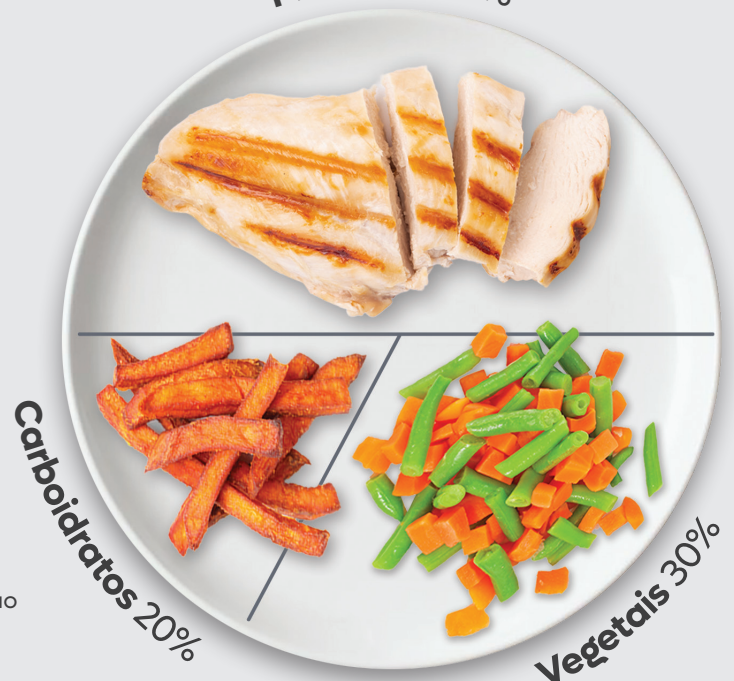
Outros Grupos Alimentares

Você pode consumir de 2 a 4 porções por dia (1 porção = 1 colher de chá) de gorduras mais saudáveis (óleos saudáveis, manteiga batida, maionese light, molhos para salada com menos gordura). Vinagre e suco de limão são opções livres.

Bebidas

Beba de 6 a 8 porções por dia. Prefira água ou bebidas sem açúcar, com pouco açúcar, sem cafeína e sem gás. Siga a regra 30/30: nada de líquidos 30 minutos antes, durante e 30 minutos após as refeições.

proteína 50%



Alimentos "Grátis"

Pode consumir gelatina, picolé e pudim sem açúcar. Também pode incluir vegetais com pouco amido, se tolerar.

Boas Escolhas

Ao montar seu prato, escolha diariamente entre estas listas de alimentos.

Escolhas de Proteína

1 porção = 2-3 oz.

Peixes salmão, tilápia, linguado, atum, bacalhau

Frutos do mar vieiras, camarões, amêijoas, lagosta

Aves arne branca ou escura de frango ou peru sem pele

Ovos ou substitutos de ovos 1 ovo ou 2 claras de ovo ou
¼ xícara = 1 oz.

Carne bovina carne moída magra ou bife magro, como
alcatra, filé mignon ou fraldinha

Carne suína presunto magro ou lombo

Cordeiro ou vitela magra costeleta ou assado

Leguminosas porção de ½ xícara = 1 oz.

- feijão preto, rosa, vermelho, pinto, grão-de-bico, hommus, lentilhas

Produtos de soja porção de ½ xícara = 1 oz.

- tofu, tempeh, leite de soja natural, PVT (proteína vegetal texturizada).

Laticínios porção de 8 oz.

- Leite desnatado ou 1%, leite sem lactose desnatado ou 1% (Leite Fair Life), iogurtes gregos ou com baixo teor de gordura, Pode-se usar leite de amêndoas com baixo teor de açúcar, ¼ xícara de cottage = 1 oz., queijo com baixo teor de gordura 1 oz. = 1 porção

Manteiga de amendoim 1 colher de sopa = 1 porção

Oleaginosas 1 porção = 1 oz. (20 amêndoas)

Sopa à base de feijão 1 xícara = 1 oz.



Opções de Vegetais com Baixo Amido

1 porção = ¼ a 1/3 de xícara

- | | |
|-----------------------------|-------------------------------------|
| ◦ Alcachofras | ◦ Alface |
| ◦ Pontas de aspargos | ◦ Cogumelos |
| ◦ Beterrabas | ◦ Quiabo |
| ◦ Acelga chinesa (bok choy) | ◦ Cebolas, alho, cebolinha |
| ◦ Flores de brócolis | ◦ Pimentas – chili, pimentão |
| ◦ Couves-de-bruxelas | ◦ Tomates |
| ◦ Repolho | ◦ Nabos |
| ◦ Cenouras | ◦ Vagens de ervilha torta |
| ◦ Couve-flor | ◦ Abóbora de verão |
| ◦ Talos centrais de aipo | ◦ Abobrinha |
| ◦ Pepinos | ◦ Ervas – manjeriço, coentro, salsa |
| ◦ Berinjela | |
| ◦ Vagens | |
| ◦ Verduras/couve | |

Limites

- A manga gástrica comporta de 3 a 4 oz por refeição.
- O bypass gástrico comporta de 2 a 3 oz por refeição.
- O switch duodenal comporta de 4 a 6 oz por refeição.
- Com o tempo, esses volumes podem aumentar um pouco (até 5 oz para manga e bypass, 6 oz para switch), mas mantenha o foco em alimentos saudáveis.



Opções Saudáveis de Carboidratos

Os tamanhos das porções variam. Veja abaixo.

Grãos Integrais

Porção = 1/3 de xícara

Quinoa, espelta, farro, cevada em grão, trigo para quibe, aveia em flocos ou cortada, cuscuz, polenta de milho integral, macarrão integral, cereal frio (sem adição de açúcar) Tortilha de grão integral de 15 cm.

Pão 100% integral – 1 fatia

Vegetais Amiláceos

Porção = 1/3 de xícara

- Banana-da-terra
- Mandioca (aipim)
- Inhame
- Banana
- Batata (branca, roxa, amarela)
- Batata-doce
- Arroz integral ou selvagem
- Ervilhas frescas
- Milho
- Feijão-de-lima

Frutas

Porção = 1 fruta inteira média

- 1/2 xícara de fruta picada
- 3/4 xícara de frutas vermelhas
- 1 xícara de melancia ou melão
- 15 uvas
- 1/4 xícara de fruta seca
- Kiwi
- Fruta cítrica
- Maçã
- Pera
- Pêssego
- Nectarina
- Ameixa
- Damasco
- Suco de fruta com poucas calorias

Gorduras Mais Saudáveis

1 porção = 1 colher de chá

Pode-se consumir de 2 a 4 porções por dia

Deve-se limitar a gorduras que contenham aproximadamente 5 gramas de gordura por porção e cerca de 45 calorias.

- **Manteiga** aerada
- **Óleos** canola, oliva, linhaça, gergelim, noz – 1 colher de chá.
- **Abacate** 1/8 da unidade ou 2 colheres de sopa.
- **Azeitonas, pretas ou verdes** 8 grandes
- **Maionese** light ou sem gordura – 1 colher de sopa.
- **Molho de salada ou marinadas** light ou sem gordura – 1 colher de sopa.
- **Nozes e sementes** usar como fonte de proteína

Bebidas

- Água é a bebida ideal.
- Opte por bebidas sem açúcar, sem cafeína e sem gás.
- Chá descafeinado
- Café descafeinado
- Chá sem açúcar
- Águas saborizadas
- Snapple Diet
- Crystal Light
- Powerade Zero
- Gatorade Zero
- Propel Zero

Plano de Refeição Exemplo para a Fase 4 – Dieta para a Vida Toda

| | | | |
|--|--|--|---|
| <p>Café da Manhã</p> <ul style="list-style-type: none"> 1 ovo mexido, 2 colheres de sopa de legumes (cogumelos, espinafre ou pimentões verdes) 1 Oz de queijo com baixo teor de gordura ¼ a ½ fatia de torrada ou pão sírio <p>Lanche da Manhã</p> <ul style="list-style-type: none"> ½ maçã com 1 colher de sopa de manteiga de amendoim leve | <p>Almoço</p> <ul style="list-style-type: none"> 30 a 90 g de salmão assado com 1 a 2 colheres de sopa de iogurte grego natural e molho de endro* ¼ de xícara de arroz de couve-flor ¼ de xícara de frutas vermelhas ou manga <p>Lanche da Tarde</p> <ul style="list-style-type: none"> 1 unidade de carne seca de peru (jerky) 1 a 3 biscoitos integrais | <p>Jantar</p> <ul style="list-style-type: none"> ¼ de xícara de feijão refrito sem gordura e 1 oz. de queijo com baixo teor de gordura 1 colher de sopa de salsa suave e ¼ de xícara de alface picada ou tomates picados 1 a 2 chips de milho assados ou uma pequena tortilla de milho | <p>Lanche da Noite</p> <ul style="list-style-type: none"> ½ de xícara de cereal raisin bran e ¼ de xícara de leite sem gordura <p>(Este dia contém aproximadamente 1.000 calorias e 60 gramas de proteína.)</p> |
|--|--|--|---|

As mulheres precisam de aproximadamente 1.200 a 1.500 calorias e os homens de aproximadamente 1.500 a 1.800 calorias para perder de 0,5 a 1 libra por semana ou de 2 a 4 libras por mês, começando 3 meses após a cirurgia.

*Para preparar o molho de endro com baixo teor de gordura, basta bater ou processar junto 1 a 2 colheres de sopa de iogurte grego natural ou creme azedo com baixo teor de gordura ou queijo cottage com uma pitada de endro e outros temperos de sua escolha.

About Carbohydrates

Você pode notar que a quantidade de carboidratos, especialmente amido, incluída em cada fase da dieta é mínima.

Aqui está o porquê:

1. A introdução precoce de amido tem mostrado desacelerar a perda de peso. Portanto, o amido, mesmo o integral, não é enfatizado nas fases iniciais da dieta.
2. É muito fácil (mas não desejável) substituir proteínas valiosas por carboidratos. Lembre-se de buscar 60-80 gramas de proteína diariamente, mesmo durante a fase de manutenção da dieta.
3. Muitos amidos são difíceis de tolerar após a cirurgia. Pães “pegajosos”, arroz, massas, pratos com batata e pizza são desafiadores porque causam uma sensação de peso. O pão é melhor tolerado depois de torrado. Pizza de pão achatado com crosta crocante é mais provável de ser tolerada do que pizza tradicional ou de forma. Arroz, massas e batatas podem expandir ao entrar na bolsa do estômago.

Carboidratos integrais contêm fibras que ajudam na saciedade. Leguminosas, frutas e vegetais com amido devem ser sua principal fonte de carboidrato. Ao escolher cereais, pães, massas ou biscoitos, leia os rótulos com atenção. Termos como “multigrãos” ou “100% trigo” não significam que o produto é integral. Alimentos integrais devem ter mais de 2 g de fibra por porção e listar farinha de trigo integral entre os dois primeiros ingredientes.

Síndrome das Calorias Macias

A cirurgia bariátrica promove saciedade com pequenas porções e reduz a vontade de beliscar entre as refeições. Essa sensação dura mais quando se consomem alimentos ricos em proteína e fibras, como frutas e vegetais. Já líquidos e alimentos macios passam rápido pelo estômago e reduzem a saciedade, dificultando a perda de peso.

Exemplos de alimentos com calorias macias incluem:

- Sopas
- Líquidos com alto teor calórico, como leite integral ou 2%; shakes ricos em proteínas após a conclusão da dieta da fase três
- Purê de batatas ou batata-doce
- Iogurte e pudim
- Carboidratos refinados (cereais e pães brancos)

Fontes de Proteína

Lembre-se de que a proteína é o componente nutricional mais importante da sua dieta após a cirurgia. Você deve se esforçar para consumir de 2 a 3 onças (aproximadamente 56 a 85 gramas) de proteína em cada refeição, com uma meta diária de 60 a 80 gramas. Como regra geral, cada porção de carne bovina, suína, peixe ou frango contém cerca de 7 gramas de proteína. A lista a seguir mostra o teor de proteína na maioria dos alimentos:

| Carne/Peixe/Aves | Porção | Proteína | Calorias |
|---|------------------|-----------------|-----------------|
| Acém moído magro | 2 oz. | 14 g. | 150 |
| Rosbife | 2 oz. | 12 g. | 150 |
| Carne enlatada | 2 oz. | 15 g. | 150 |
| Costeleta de porco | 2 oz. | 17 g. | 150 |
| Costela de porco | 2 oz. | 16 g. | 150 |
| Tilápia | 2 oz. | 15 g. | 150 |
| Camarão, cozido | 6 grandes | 7 g. | 150 |
| Atum, na água | 1/4 xícara | 14 g. | 150 |
| Salmão, assado | 2 oz. | 12 g. | 150 |
| Perca, linguado, solha, arinca (assado) | 2 oz. | 14 g. | 150 |
| Lagosta | 2 oz. | 15 g. | 150 |
| Presunto assado | 2 oz. | 13 g. | 150 |
| Frango, escuro, sem pele | 2 oz. | 15 g. | 150 |
| Frango, claro, sem pele | 2 oz. | 19 g. | 150 |
| Peru, claro, sem pele | 2 oz. | 17 g. | 150 |
| Peru, escuro, sem pele | 2 oz. | 16 g. | 150 |
| Peru moído (97% magro) | 2 oz. | 11 g. | 150 |
| Manteiga de amendoim | 2 colheres sopa | 8.5 g. | 190 |
| Leite/Queijo/logurte | Porção | Proteína | Calorias |
| Queijo cottage sem gordura ou com pouca gordura | 1/4 xícara | 7 g. | 40 |
| Queijo muçarela ou tipo palito (string) | 1 oz. | 6 g. | 80 |
| Queijo americano sem gordura | 1 fatia | 7 g. | 35 |
| Leite desnatado | 1 xícara / 8 oz. | 8 g. | 90 |
| Leite semi-desnatado | 1 xícara | 11 g. | 110 |
| logurte, light | 3/4 - 1 xícara | 5-9 g. | 80-100 |
| logurte grego, sem gordura | 3/4 - 1 xícara | 8-22 g. | 100-120 |
| Ovo, tamanho grande | 1 ovo | 7 g. | 65 |
| Clara de ovo | 1 clara | 3 g. | 20 |
| Substituto de ovo | 1/4 xícara | 7 g. | 50 |
| Tofu | 1/4 xícara | 5 g. | 95 |
| Leite de soja, sem açúcar | 1 xícara | 6 g. | 70 |
| Amidos | | | |
| Feijão refrito com pouca gordura | 1/4 xícara | 4.5 g. | 68 |
| Feijão/lentilhas | 1/4 xícara | 4 g. | 60 |
| Edamame, descascado | 1/4 xícara | 8 g. | 95 |
| Homus | 4 colher sopa | 4.8 g. | 100 |
| Amêndoas torradas | 10 | 3 g. | 80 |
| Amendoim torrado | 1 colher sopa | 3.5 g. | 83 |

Soluções para Desconfortos Comuns após a Cirurgia

Após a cirurgia bariátrica, seu corpo e seu estilo de vida se adaptarão às novas mudanças. No entanto, você pode sentir desconfortos relacionados à cirurgia. Oferecemos dicas para lidar com esses possíveis desafios.

Desidratação

A desidratação ocorre quando você não ingere líquidos suficientes. O objetivo é beber pelo menos 64 onças de líquido (de preferência água) por dia, começando imediatamente após a cirurgia. Beba líquidos em pequenos goles entre as refeições. Leve uma garrafa de água com você para garantir o acesso adequado à hidratação ao longo do dia. Será necessário aumentar a ingestão de líquidos se você tiver diarreia, aumentar sua atividade física ou passar tempo ao ar livre em dias quentes.

Síndrome de Dumping

A síndrome de dumping é um conjunto de sintomas que podem ocorrer após a cirurgia. Ela ocorre devido à presença de açúcares simples no intestino delgado e/ou ao consumo de alimentos muito gordurosos. A maioria das pessoas apresenta sintomas entre 15 a 30 minutos após a refeição. No entanto, alguns sintomas podem surgir entre 1 a 3 horas após o término da refeição. Os sintomas podem variar de leves a graves e incluir náuseas, vômitos, dor/espasmos abdominais, diarreia, tontura, fadiga, batimentos cardíacos acelerados, sudorese, tremores, desmaios ou hipoglicemia. Para prevenir:

- Siga uma dieta com pouco açúcar; evite açúcares adicionados (incluindo açúcares ocultos).
- Escolha alimentos com menos de 10–12 gramas de açúcar por porção.
- Evite beber líquidos durante as refeições e por pelo menos 30 minutos após comer.
- Evite alimentos gordurosos/fritos.
- Evite bebidas alcoólicas.
- e ocorrer dumping, pode ajudar deitar-se por 20–30 minutos.

Intolerância à Lactose

Alguns pacientes desenvolvem intolerância ao leite e seus derivados após a cirurgia. Os sintomas incluem inchaço, gases e cólicas abdominais após o consumo de leite ou laticínios. Use leite sem lactose ou leite de soja fortificado ou tome comprimidos de Lactaid ao consumir laticínios para reduzir o desconforto.

Náusea

A náusea pode ser comum nas primeiras semanas após a cirurgia. Algumas soluções podem incluir:

- Coma ou beba mais devagar.
- Alterne a temperatura dos alimentos e bebidas, pois às vezes a temperatura ambiente é mais bem tolerada.
- Evite cheiros fortes.
- Se as bebidas proteicas forem a causa, tente beber em um recipiente fechado ou batê-las com gelo.
- Experimente picolés sem açúcar, chá de gengibre ou água com limão.

Vômito

Independentemente do que você leia, não é “normal” vomitar após a cirurgia. O vômito geralmente ocorre após comer demais, comer rápido ou engolir alimentos mal mastigados. Para evitar o vômito, mastigue bem os alimentos, coma devagar e preste atenção ao sinal de saciedade do seu corpo.

Se você tiver náuseas e vômitos relacionados à gripe, intoxicação alimentar ou qualquer outra razão, entre em contato com o consultório do seu cirurgião. É provável que ele prescreva um medicamento para náusea.



Constipação

A constipação está relacionada a duas mudanças na dieta feitas após a cirurgia. Primeiro, muitas pessoas passam a beber menos líquidos após a cirurgia, o que aumenta o risco de desenvolver constipação. Segundo, alimentos não digeridos, como frutas e vegetais ricos em fibras, fornecem volume que ajuda na formação das fezes. Esses alimentos são consumidos em menores quantidades após a cirurgia, aumentando o risco de constipação. Embora o volume das evacuações possa ser menor após a cirurgia, se você não evacuar a cada três dias, está com constipação. Tente as seguintes medidas para aliviar a constipação.

- Aumente a ingestão de líquidos para 8–10 copos de água (ou bebida sem açúcar e sem cafeína) por dia.
- Aumente o nível de atividade física para 30 minutos de caminhada por dia.
- Aumente o consumo de frutas, vegetais e grãos integrais, quando possível.
- Experimente um amaciante de fezes vendido sem receita, como o Miralax.
- Experimente um laxante ou estimulante de venda livre, como Leite de Magnésia.
- Experimente um suplemento de fibras sem receita, como o Benefiber.

Lembre-se de que produtos de venda livre não significam que sejam inofensivos. O uso regular de laxantes pode agravar a constipação e causar dependência.

Gas

Limite o consumo de vegetais que causam gases e alimentos gordurosos. Coma devagar e mastigue bem os alimentos. Evite laticínios se você for intolerante à lactose. Evite bebidas gaseificadas e mascar chicletes. Converse com seu médico sobre comprimidos de carvão ativado ou desodorante interno. Você pode experimentar um produto de venda livre, como Gas-X ou gotas de simeticona. Após um mês da cirurgia, você pode tentar o uso de alguns probióticos.

Queda de cabelo

A queda temporária de cabelo ou o enfraquecimento dos fios pode ocorrer após a cirurgia. Estresse, mudanças de peso e baixa ingestão de proteínas costumam ser a causa da queda. A perda de cabelo geralmente começa entre 3 e 4 meses após a cirurgia e pode durar até um ano depois. Se você estiver apresentando queda ou afinamento dos fios, certifique-se de estar consumindo pelo menos 70 gramas de proteína por dia. Suplementos de zinco e biotina também podem ajudar.

Os Benefícios da Atividade Física

Estar ativo todos os dias é um passo importante para ajudá-lo a alcançar a perda de peso duradoura após a cirurgia. Iniciar um programa diário de exercícios pode ser um desafio, especialmente se você esteve inativo por um longo período devido à baixa tolerância à atividade física ou à incapacidade física de se exercitar.

Você deve ter a aprovação do seu médico antes de iniciar um programa de exercícios. Se você tem um histórico significativo de doenças cardíacas, deve conversar com seu médico sobre a possível necessidade de um teste de esforço físico graduado antes de começar. Ao iniciar um programa de exercícios, comece devagar. Uma boa meta seria aumentar gradualmente sua atividade para entre 30 e 60 minutos por dia. É importante incluir de 20 a 30 minutos tanto de exercícios aeróbicos quanto de fortalecimento, com uma frequência de quatro a cinco vezes por semana.

É fácil encontrar uma desculpa para não se exercitar. Mas é importante entender que a atividade física desempenha um papel muito maior na saúde geral do que apenas ajudar na

perda de peso. O exercício comprovadamente reduz o apetite e ajuda na digestão, reduz a pressão arterial elevada e o risco de doenças cardíacas e alguns tipos de câncer, diminui o estresse e melhora o sono, além de aumentar os níveis de energia. Pessoas que participam de um programa de exercícios regularmente após a cirurgia bariátrica tendem a perder mais peso em um ritmo um pouco mais rápido. Mais importante ainda, aquelas que se exercitam após a cirurgia mantêm a perda de peso por um período muito mais longo (os tecidos magros ou músculos contribuem para sua taxa metabólica).



Para tornar a atividade física uma prioridade, crie desde já um plano que possa seguir após a cirurgia. Ele deve ser realista, sustentável e incluir estratégias para lidar com possíveis obstáculos.



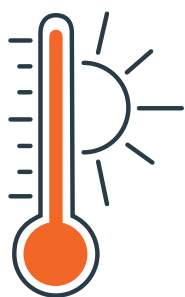
“Eu não tenho tempo para me exercitar.”

- Comece com 10 minutos por dia e vá aumentando o tempo gradualmente.
- Caminhar três vezes por dia durante 10 minutos é tão eficaz quanto fazer uma caminhada única de 30 minutos.
- Tente usar um contador de passos (pedômetro). Acompanhe sua média de passos por uma semana e depois defina uma meta para aumentar 2.000 passos por dia. Com o tempo, você poderá aumentar ainda mais essa meta. Pedômetros de boa qualidade e precisão podem ser comprados em AccuSplit.com, DigiWalker.com e Walk4Life.com. É recomendável o uso de uma capa protetora e uma alça de segurança.

“Cansado após o trabalho.”



- Planeje fazer alguma atividade antes do trabalho ou durante o dia.
- Uma caminhada na hora do almoço pode ajudar a atingir suas metas.



“Tá quente lá fora.”

- Tente caminhar dentro de um shopping center.
- Caminhar na parte rasa de uma piscina oferece um excelente exercício.

“Exercício é chato.”

- Encontre algo que você goste de fazer.
- Convide um amigo ou familiar para se exercitar com você.
- Varie sua rotina para ajudar a evitar o tédio.



Suplementação de Vitaminas e Minerais

Após a cirurgia bariátrica, é necessário tomar suplementos de vitaminas e minerais. Imediatamente após a cirurgia, você usará um adesivo de vitamina chamado Multivitamin Plus.

Após o primeiro mês, você passará a usar um multivitamínico que pode ser tomado uma vez ao dia, chamado CelebrateOne ou Bariatric Advantage Ultra Solo.

Gastric Bypass

| Manhã | Tarde | Noite | Antes de Dormir |
|---|---|--|---|
| <p>1 multivitamínico/mineral com ferro* (100% do VD)</p> | <p>1 multivitamínico/mineral com ferro* (100% do VD)</p> | <p>500–600 mg de Citrato de Cálcio com Vitamina D3*</p> | <p>500–600 mg de Citrato de Cálcio com Vitamina D3*</p> |
| <p>Vitamina do Complexo B (se a tiamina for inferior a 12 mg no multivitamínico, adequada nas Vitaminas Bariátricas)</p> | | <p>2000 UI de Vitamina D3 (Somente se não estiver usando Vitaminas Bariátricas)</p> | |
| <p>Vitamina do Complexo B (se a tiamina for inferior a 12 mg no multivitamínico, adequada nas Vitaminas Bariátricas)</p> <p>Semanalmente: 500–1.000 mcg de Vitamina B12 tomada por via sublingual OU injeção mensal feita pelo seu médico</p> | | | |

****Se estiver usando vitaminas aprovadas para cirurgia bariátrica, você só precisa tomar as vitaminas acima da linha laranja**

Gastrectomia Sleeve

| Manhã | Tarde | Noite | Antes de Dormir |
|---|---------------------------------|--|--|
| 1 multivitamínico com ferro (100% do VD)* (ou 1 dos 2 ao dia) | 1 multivitamínico com ferro* | 500–600 mg de Citrato de Cálcio com Vitamina D3* | 500–600 mg de Citrato de Cálcio com Vitamina D3* |

Vitamina do Complexo B (se a tiamina for inferior a 12 mg no multivitamínico, adequada nas **Vitaminas Bariátricas)

2000 UI de Vitamina D3
(Somente se não estiver usando

Vitaminas Bariátricas)

Semanalmente: 500–1.000 mcg de Vitamina B12 tomada por via sublingual OU injeção mensal feita pelo seu médico

****Se estiver usando vitaminas aprovadas para cirurgia bariátrica, você só precisa tomar as vitaminas acima da linha laranja**

Switch Duodenal

| Manhã | Meio da Manhã | Almoço | Tarde | Noite |
|---|--|--|--|---|
| Multivitamínico/mineral rico em vitaminas ADEK* 30–60 mg de ferro com vitamina C* | 500–600 mg de Citrato de Cálcio com Vitamina D3* | 500–600 mg de Citrato de Cálcio com Vitamina D3* | 500–600 mg de Citrato de Cálcio com Vitamina D3* | Multivitamínico/mineral rico em vitaminas ADEK* |

Vitamina do Complexo B (se a tiamina for inferior a 12 mg no multivitamínico, adequada nas **Vitaminas Bariátricas)

Semanalmente: 500–1.000 mcg de Vitamina B12 tomada por via sublingual OU injeção mensal feita pelo seu médico

30–60 mg de ferro com vitamina C*

****Se estiver usando vitaminas aprovadas para cirurgia bariátrica, você só precisa tomar as vitaminas acima da linha laranja**

| | | |
|--|--|--|
| ** PatchAid.com *Adesivo Multivitamínico e Complexo B12 | Use 2 adesivos por dia, por 8–10 horas São necessários adesivos de Multivitamínico e Complexo B12 | PatchAid.com Apenas no primeiro mês |
|--|--|--|

Recursos

Sites

Exclusive Facebook Page for our patients

Pacientes da região de Orlando WLS – **Peça para participar!**

Programa Bariátrico do Orlando Health Tem um grupo de apoio virtual – peça mais informações.

Academia de Nutrição e Dietética

EatRight.org

Informações sobre estilos de vida saudáveis.

Bariatric Eating

BariatricEating.com

Produtos para cirurgia bariátrica, histórias de sucesso e suporte.

My Plate

ChooseMyPlate.gov

Planos alimentares diários, diretrizes nutricionais e rastreador de alimentos.

Instituto Nacional do Coração, Pulmão e Sangue

nhlbi.nih.gov

Calculadora de IMC e ferramentas de controle de peso.

Obesity Help

ObesityHelp.com

Oferece suporte e grupos de apoio.

SkinnyTaste.com

Ótimo site de receitas, como o Pinterest

Recurso online com ótimos podcasts

Podcast da Dr. Susan Mitchell RDN/Ph.D.

BreakingDownNutrition.com

Bariatric Surgery Success

Aplicativos Online/para Celular para Controle de Alimentos/Calorias

MyFitnessPal.com

FitClick.com

CalorieKing.com

TheDailyPlate.com

Loselt.com

FitDay.com

Baritastic.com

Livros de Receitas

The Complete Bariatric Cookbook and Meal Plan
por Megan Moore, RD, CSOWM

Eating Well After Weight Loss Surgery
por Pat Levine, Michele Bontempo-Saray e William Inabnet

*Extraordinary Taste:
A Festive Guide for Life after Weight Loss Surgery*
por Shannon Owens-Malett

*Recipes for Life after Weight Loss Surgery:
Delicious Dishes for Nourishing the New You*
por Margaret Furtado e Lynette Schultz

Livros/Leituras

The Emotional First Aid Kit: A Practical Guide to Life After Bariatric Surgery
por Cynthia Alexander.

Real Solutions Weight Loss Workbook
por Toni Piechota
Disponível em: www.eatright.org/shop

Best Fork Forward
por Steph Wagner, MS, RDN, 2015, Darby Press

Perda de Peso Esperada

Números Importantes

Peso Corporal Ideal (PCI)

- Baseado na sua altura (em polegadas) com IMC de 25
 - Exemplo: 5'3" (63 polegadas) com IMC de 25 = 64 kg (141 lb)

Excesso de Peso Corporal (EPC)

- EPC = Peso Atual – Peso Corporal Ideal

Perda de Peso Esperada Após a Cirurgia*

- Bypass gástrico / Gastrectomia Sleeve (60–70% do Excesso de Peso Corporal)**
 - Excesso de Peso Corporal x 0,60 = perda mínima esperada (em libras)
 - Excesso de Peso Corporal x 0,70 = perda máxima esperada (em libras)
- Switch Duodenal (70–80% do Excesso de Peso Corporal)**
 - Excesso de Peso Corporal x 0,70 = perda mínima esperada
 - Excesso de Peso Corporal x 0,80 = perda máxima esperada

*A perda de peso depende do seguimento das orientações e recomendações alimentares bariátricas. Você pode perder menos ou mais peso do que o esperado, dependendo da sua dieta e atividade física após a cirurgia.

Exemplo:

JANE tem 5'5" (65 polegadas) de altura e pesa 113 kg (250 lb)

- Seu Peso Corporal Ideal com IMC 25 = 68 kg (150 lb)
- Seu Excesso de Peso Corporal é:
113 kg – 68 kg = 45 kg (250 lb – 150 lb = 100 lb)
- Com bypass gástrico ou gastrectomia sleeve, ela pode esperar perder 60% de seu excesso de peso: 100 lb x 0,6 = 60 lb (27 kg).

Ela pode esperar pesar cerca de 86 kg (190 lb) em um ano.

JOHN tem 5'10" (70 polegadas) de altura e pesa 159 kg (350 lb)

- Seu Peso Corporal Ideal com IMC 25 = 79 kg (174 lb)
- Seu Excesso de Peso Corporal é:
159 kg – 79 kg = 80 kg (350 lb – 174 lb = 176 lb)
- Com o switch duodenal, ele pode esperar perder até 80% de seu excesso de peso: 176 lb x 0,8 = 140 lb (63,5 kg)

Ele pode esperar pesar cerca de 95 kg (210 lb) entre 12 e 18 meses.

Plano de Refeições Recomendado

- Coma três refeições por dia, além de dois a três lanches.
- Selecione um item de cada uma das três listas de alimentos.
- Tente manter o total das porções por refeição e lanches entre 85 a 140 g, ou cerca de 1/2 xícara.
- Pacientes de bypass gástrico só podem consumir de 60 a 85 g por refeição.
- Você pode continuar a usar um shake ou barra de proteína para substituir uma refeição ou lanche.
- Prefira opções com mais proteína e menos carboidrato, especialmente se sentir fome.
- Lembre-se de que você pode consumir gelatina sem açúcar, picolés sem açúcar e pudim diet.
- Mastigue bem os alimentos e coma devagar.
- NÃO beba líquidos durante as refeições.
- Planejar suas refeições é essencial para garantir a perda e manutenção do peso.
- Planeje suas refeições, prepare os alimentos e siga um cronograma alimentar!



Grupos Bariátricos e Tamanhos das Porções

Proteína

8 a 9 onças (225 a 255 g) por dia.

Inclua uma fonte de proteína em cada refeição e lanche.

Vegetais com Baixo Amido

Esses são alimentos com calorias livres.

1 a 1 ½ xícaras por dia.

Carboidratos Saudáveis

3 a 6 porções por dia.

A quantidade total por refeição ou lanche é de 4 onças (cerca de 115 g) no início para todas as cirurgias. Por isso, será necessário fazer de 5 a 6 refeições de 4 onças por dia, com cerca de 1 ou 2 onças (30 a 60 g) de proteína por refeição ou lanche.

Grãos Integrais como bolachas integrais, cereal de farelo, aveia torrada, quinoa, farro, fatias finas de pão integral – e combine com uma proteína de origem animal ou vegetal.

Vegetais ricos em amido como batata-doce, ervilhas, milho, mandioca, banana-da-terra (não frita)

Frutas como frutas vermelhas, mirtilos, morangos, framboesas, maçã, manga, melões

Lembre-se de sempre combinar uma proteína com sua fruta para fazer uma refeição ou lanche mais completo.

Outros Grupos

2 a 4 porções por dia.

1 porção = 1 colher de chá.

Gorduras Mais Saudáveis

Óleos saudáveis, manteiga batida, maionese light

Molhos de salada com menos gordura

Vinagre e suco de limão são escolhas **livres**

Bebidas

6 a 8 porções por dia, cerca de 240 ml cada

A água é a bebida preferencial ou escolha bebidas sem açúcar, com pouco açúcar, sem cafeína e sem gás.

Escolha diariamente entre as Três Listas de Alimentos

Lista 1: Opções de Proteína

Tamanho da porção: 60 a 85 gramas

- **Peixe** salmão, tilápia, linguado, atum, bacalhau
- **Frutos do mar** vieiras, camarões, mariscos, lagosta
- **Aves** carne branca ou escura de frango ou peru sem pele

- **Ovos ou substitutos** 1 ovo ou 2 claras ou ¼ de xícara = 30 g
- **Carne bovina** carne moída magra ou bife magro, como alcatra, filé mignon ou fraldinha
- **Carne suína** presunto magro ou filé suíno
- **Cordeiro ou vitela magros** grelhado ou assado
- **Leguminosas** porção de ½ xícara = 30 g.
 - feijão preto, rosado, vermelho, pinto, grão-de-bico, homus, lentilhas
- **Produtos de Soja** porção de ½ xícara = 30 g.
 - tofu, tempeh, leite de soja sem sabor, PTV (Proteína Texturizada de Soja) 1 hambúrguer = 60 g, ½ xícara = 30 g.
- **Laticínios** porção de 240 ml.
 - leite desnatado ou 1%, leite sem lactose desnatado ou 1% (leite Fair Life), iogurtes gregos ou com baixo teor de gordura. Pode-se usar leite de amêndoa com baixo teor de açúcar, ¼ xícara de queijo cottage = 30 g, queijo com baixo teor de gordura = 30 g.
- **Manteiga de amendoim** 1 colher de sopa = 30 g.
- **Oleaginosas** 30 g (= 20 amêndoas)
- **Sopa de feijão** 1 xícara = 30 g.

Lista 2: Opções de Vegetais com Baixo Amido

1 to 1½ cups of servings per day / 1 a 1½ xícaras por dia

- | | |
|-----------------------------|--------------------------------------|
| ◦ Alcachofras | ◦ Verduras/couve |
| ◦ Pontas de aspargos | ◦ Alface |
| ◦ Beterrabas | ◦ Cogumelos |
| ◦ Acelga chinesa (bok choy) | ◦ Quiabo |
| ◦ Flores de brócolis | ◦ Cebolas, alho, cebolinha |
| ◦ Couve-de-bruxelas | ◦ Pimentões – dedo-de-moça, pimentão |
| ◦ Repolho | ◦ Tomates |
| ◦ Cenouras | ◦ Nabos |
| ◦ Couve-flor | ◦ Vagens de ervilha-torta |
| ◦ Talos de aipo | ◦ Abóbora de verão |
| ◦ Pepinos | ◦ Abobrinha |
| ◦ Berinjela | ◦ Ervas – manjerição, coentro, salsa |
| ◦ Vagens | |

Lista 3: Opções de Carboidratos Saudáveis

3 a 6 porções por dia

Grãos Integrais: Normalmente porção de 1/3 xícara

- Pão 100% integral – 1 fatia
- Quinoa
- Espelta
- Farro
- Cevada em grãos (cevada perlada)
- Trigo para quibe (bulgur)
- Aveia em flocos ou cortada
- Cuscuz
- Canjiquinha de milho/polenta integral
- Massa de grãos integrais
- Cereal frio (sem adição de açúcar)
- Tortilla integral de 15 cm

Vegetais e Frutas com Amido

Tamanho da porção: 1/3 de xícara

- Banana-da-terra
- Mandioca
- Inhame (ou malanga)
- Banana
- Batata (branca, roxa, amarela)
- Batata-doce
- Arroz integral ou selvagem
- Ervilhas frescas
- Milho
- Feijão-manteiga

Frutas

Tamanho da porção: 1 fruta inteira média

- ½ xícara de fruta picada
- ¾ de xícara de frutas vermelhas
- 1 xícara de melancia ou melões
- 15 uvas
- ¼ xícara de fruta seca
- Kiwi
- Fruta cítrica
- Maçãs
- Peras
- Pêssegos
- Nectarinas
- Ameixas
- Damascos
- Suco de fruta com baixo teor calórico

Outros Grupos

Gorduras Mais Saudáveis

2 a 4 porções por dia (1 colher de chá = 1 porção)

Devem ser limitadas a gorduras que contenham aproximadamente 5 gramas de gordura por porção e cerca de 45 calorias

- **Manteiga** batida
- **Óleos** de canola, oliva, linhaça, gergelim, noz – 1 colher de chá.
- **Abacate** 1/8 da unidade ou 2 colheres de sopa.
- **Azeitonas pretas ou verdes** – 8 grandes
- **Maionese light** ou sem gordura – 1 colher de sopa.
- **Molho de salada ou marinada light** ou sem gordura – 1 colher de sopa.
- **Nozes e sementes** podem ser usadas como fonte de proteína

Bebidas

6 a 8 porções por dia

Água é a bebida de escolha.

Escolha bebidas sem açúcar, sem cafeína e sem gás

- Chá descafeinado
- Café descafeinado
- Chá sem açúcar
- Águas aromatizadas
- Diet Snapple
- Crystal Light
- Powerade Zero®
- Gatorade Zero®
- Propel Zero®



Conecte-se à saúde



89 W. Copeland Dr., 1st Floor
Orlando, FL 32806
(321) 843-8900

ORLANDO
HEALTH[®]

Weight Loss &
Bariatric Surgery
Institute

OrlandoHealth.com/Bariatrics