

UNIWERSYTECKI SZPITAL KLINICZNY W POZNANIU	F-INFO_236	Wydanie 1/2026-02-09
DIETA PO OPERACJI BARIATRYCZNEJ		

Charakterystyka diety:

Dieta po operacji bariatrycznej ma na celu wypracowanie nowych nawyków żywieniowych. Sposób żywienia różni się zwłaszcza początkowo od zasad zdrowego żywienia co spowodowane jest adaptacją organizmu wynikającą ze zmian w budowie i funkcjonowaniu przewodu pokarmowego.

Jednostki chorobowe:

- Pacjenci po operacji bariatrycznej.

Schemat rozszerzania diety:

• W PIERWSZEJ I DRUGIEJ DOBIE – DIETA PŁYNNA

- Należy pić tylko płyny obojętne bez cukru i kofeiny, niegazowane, w temperaturze pokojowej, np. przegotowana woda lub woda mineralna, herbata słaba czarna, zielona, ziołowa lub owocowa.
- Płyny należy popijać małymi łykami, nie zaleca się picia przez słomkę czy ustnik, ponieważ istnieje ryzyko połknięcia dużej ilości powietrza czy zwiększenia uczucia sytości.
- Zalecana ilość płynów na dobę powinna wynosić 1500-1900ml.
- Zalecana objętość płynów powinna wynosić 30ml spożywana co 15 minut.

• W TRZECIEJ DOBIE AŻ DO CZTERNASTEJ – DIETA PŁYNNA WZMOCNIONA

- Zalecana ilość płynów na dobę taka sama, ale płyny obojętne powinny stanowić minimum połowę tej ilości, z czego pozostałą część powinny stanowić potrawy o umiarkowanej gęstości, gładkiej konsystencji zblendowane.
- Zalecana objętość płynów 150-170ml na godzinę, natomiast jedna porcja nie powinna przekraczać wielkości połowy filiżanki, czyli około 100ml.
- Propozycje posiłków:
 - o zupy warzywne,
 - o zupy mleczne z dodatkiem kaszki manny, płatków ryżowych, drobnego makaronu, białego ryżu,
 - o naturalne jogurty, kefiry, maślanki, serki homogenizowane, serki wiejskie lub grani,
 - o koktajle mleczno-owocowe, kisiele, budynie, galaretki,
 - o ziemniaki puree, mielone mięso i ryby jako dodatek do zup.

• W TRZECIM TYGODNIU DO SZÓSTEGO – DIETA ŁATWOSTRAWNA MIĘKKA

- Zalecane dzienne spożycie 1500 ml płynów obojętnych.
- Zalecane dzienne spożycie 4-6 posiłków niewielkich objętościowo, dostosowanych do indywidualnej tolerancji, a całkowita objętość pokarmu w ciągu dnia nie powinna przekraczać 500g.
- Posiłki powinny być rozdrobnione, ale już nie zblendowane, miękkie, gęste.
- Z czasem należy rozszerzyć dietę o kolejne produkty i zwiększyć gęstość posiłków biorąc pod uwagę indywidualną tolerancję.
- Jeżeli próbując daną potrawę pierwszy raz po operacji okaże się, że jej tekstura nie jest dobrze tolerowana można podjąć próbę tej potrawy za kilka dni.
- Należy ostrożnie wprowadzać produkty czy potrawy wzdymające takie jak np. warzywa kapustne, cebulowe, strączkowe mogące powodować powstawanie nadmiaru gazów i powodować bóle brzucha.

UNIWERSYTECKI SZPITAL KLINICZNY W POZNANIU	F-INFO_236	Wydanie 1/2026-02-09
DIETA PO OPERACJI BARIATRYCZNEJ		

- Należy unikać stosowania ostrych przypraw, ponieważ mogą one podrażniać błonę śluzową żołądka powodując tym samym zgagę.
- Propozycje posiłków:
 - zupy z drobnymi kawałkami warzyw i mięsa,
 - dania jednogarnkowe z drobno pokrojonym lub zmielonym mięsem, białym ryżem, makaronem drobnym lub ziemniakami i warzywami,
 - pasty kanapkowe na bazie twarogu, ryb lub jajek,
 - jasne pieczywo, w razie potrzeby bez skóry,
 - mięso i ryby zmielone lub drobno pokrojone,
 - jajka gotowane na miękko, jajecznica na parze lub wodzie, omlety na parze lub mleku,
 - rozdrobnione warzywa i owoce w formie rozdrobnionej surowe lub gotowane.

• **W SIÓDMYM TYGODNIU I W PÓŹNIEJSZYM CZASIE – DIETA UBOGOENERGETYCZNA**

- Zalecana dobową ilość płynów taka sama jak we wcześniejszym etapie.
- Wartość kaloryczna diety powinna być dostosowana do aktualnej masy ciała, wzrostu i wieku, skonsultowana z lekarzem lub dietetykiem.
- Zalecane zbilansowane posiłki w oparciu o modelowy talerz bariatryczny o stałej konsystencji.
- Posiłki należy spożywać regularnie w odstępach czasu co 3-4h.
- Nie zalecane podjadanie pomiędzy posiłkami ani przejadanie się.
- Ostatni posiłek należy spożyć 2-3h przed snem.

Talerz bariatryczny:

Zaleca się komponowanie posiłków zgodnie z zasadami talerza bariatrycznego: 50% talerza powinny stanowić produkty będące źródłem białka (chude mięso, mleko i przetwory mleczne, ryby, jaja, nasiona roślin strączkowych), 30% warzywa (szczególnie brokuły, papryka, cukinia, pomidory, ogórki, szparagi), a resztę talerza uzupełniać powinny węglowodany w postaci makaronu, pieczywa czy kasz.