

# ALIMENTAÇÃO APÓS UMA CIRURGIA DA OBESIDADE

Conselhos nutricionais durante o primeiro ano



Hôpitaux  
Universitaires  
Genève

# Conselhos para as refeições

---

Esta brochura fornece informações sobre as diferentes fases da sua alimentação no contexto de uma cirurgia da obesidade durante o primeiro ano pós-operatório. Complementa o programa que seguiu durante os dias pré-operatórios na Unidade de educação terapêutica do paciente.

## Como deve comer

A partir de agora, preste atenção a certos conceitos, uma vez que lhe serão úteis após a operação, quando o tamanho do seu estômago tiver sido reduzido:

- ▶ faça várias refeições ao dia
- ▶ reserve tempo para comer (30 a 45 minutos por refeição)
- ▶ não encha muito a boca
- ▶ mastigue os alimentos durante tempo suficiente
- ▶ pause os talheres entre cada vez que coloca comida na boca
- ▶ preste atenção aos seus sintomas físicos (dor, obstruções, suores, etc.)
- ▶ evite beber durante as refeições (consulte a página 4).

## A composição das refeições

É aconselhável equilibrar as refeições principais com as três componentes seguintes:

- ▶ refeições proteicas: carne, peixe, ovos, marisco, queijo, soja, tofu, quorn (substituto da carne à base de proteínas de cogumelos), laticínios, etc.
- ▶ alimentos ricos em amido e leguminosas: arroz, massas, pão, batatas, milho, ervilhas, lentilhas, etc.
- ▶ legumes: curgetes, cenouras, feijão, endívias, beringela, aipo, etc.
- ▶ uma colher de sopa de gordura por refeição (óleo de colza, azeite).

## **+** INFO

Para saber mais sobre intervenções cirúrgicas, leia *Chirurgie de l'obésité. Des réponses à vos questions* (Cirurgia da obesidade. As respostas às suas questões).

➤ [www.hug-ge.ch/chirurgie-obesite](http://www.hug-ge.ch/chirurgie-obesite)

### **A importância das proteínas**

Dê preferência aos alimentos que são fontes de proteínas durante o primeiro ano após a intervenção cirúrgica. As proteínas limitam a perda de massa muscular. Também são necessárias para a cicatrização de feridas e para as defesas imunológicas. Se forem ingeridas pequenas quantidades, as necessidades de proteínas podem não ser satisfeitas. Ingira-as no início de uma refeição para assegurar que consome uma porção suficiente. A conselho do seu nutricionista, também pode enriquecer as suas refeições, por exemplo, com proteínas em pó.

### **Tolerância digestiva**

Após a intervenção cirúrgica, determinados alimentos podem causar, nos primeiros meses, desconforto digestivo, como inchaço, câibras, diarreia ou prisão de ventre. As reações são individuais e dependem da forma como ingere os alimentos (consulte a página 2) e da tolerância de cada um:

- ▶ evite esses alimentos durante algum tempo e faça tentativas regulares de reintrodução
- ▶ relaxe um pouco após a refeição para ajudar na digestão.

## Hidratação

Após a cirurgia, hidrate-se durante o dia, fora das refeições, pelo menos 30 minutos antes e depois das refeições, e siga os conselhos seguintes:

- ▶ beba 2 litros de água por dia, em pequenas quantidades e pequenos goles
- ▶ não ingira bebidas gaseificadas
- ▶ limite o consumo de bebidas açucaradas (incluindo sumo de fruta) a um máximo de 1 copo por dia.

Quando estiver muito calor ou se praticar exercício físico, aumente a ingestão de água e use técnicas para se refrescar, tais como: ingerir bebidas frias, usar roupas leves, tomar um banho ou duche, estar à sombra, utilizar uma ventoinha, etc.

## A distribuição das refeições

A organização permanece a mesma durante todas as fases alimentares após a sua operação: 3 refeições + 2 a 3 lanches. Adapte-a aos seus hábitos e horários.

Para o ajudar a manter uma distribuição regular, preencha o esquema abaixo com os seus próprios horários de refeições e lanches.

<b>Manhã</b>	Lanche 1	<b>Meio-dia</b>	Lanche 2	<b>Noite</b>	Lanche 3
..... h .....	..... h .....	..... h .....	..... h .....	..... h .....	..... h .....

## Lanches ricos em proteínas

Os lanches permitem que distribua melhor a sua ingestão de alimentos ao longo do dia e reduzem o risco de deficiências nutricionais. Ao contrário dos aperitivos, os lanches são planejados e consumidos num horário definido, sem outras atividades.

Após a sua intervenção cirúrgica, durante o primeiro ano, coma 2 a 3 lanches todos os dias. Pode, por exemplo, comer 2 lanches ricos em proteínas e 1 de fruta.

Exemplos de lanches ricos em proteínas:

- ▶ queijo fresco (queijo magro, requeijão)
- ▶ queijo duro ou mole + pão ou tostas
- ▶ iogurte
- ▶ leite
- ▶ carne seca, peru, fiambre
- ▶ ½ suplemento nutricional oral (SNO) comprados em farmácias
- ▶ bebidas ricas em proteínas disponíveis no mercado
- ▶ batido (leite, fruta, proteínas ou leite em pó)
- ▶ proteínas em pó adicionadas aos alimentos.

Para evitar deficiências nutricionais, podem ser necessários suplementos alimentares multivitamínicos.



### INFO

Os suplementos nutricionais orais (SNO) podem ser uma alternativa aos lanches. Aconselhe-se junto do seu nutricionista.

# Tabela resumida do progresso alimentar

	Durante as primeiras 4 semanas	A partir da 5.ª semana	A partir de 1 ano
<b>Textura</b>	Mista/suave	Normal	Normal
<b>Estrutura</b>	3 refeições + 2 a 4 lanches	3 refeições + 2 a 3 lanches	3 refeições + 2 a 3 lanches
<p><b>Quantidade</b></p> <p>O peso é dado como uma indicação e será aumentado gradualmente ao longo do 1.º ano. Dê atenção aos seus sintomas físicos e pare de comer aos primeiros sinais de saciedade.</p> <p><b>Distribuição</b></p> <p>No início, as refeições incluem uma parte significativa de proteínas.</p> <p><b>Após um ano</b>, distribua de forma ideal alimentos ricos em amido, proteínas e vegetais, de acordo com o prato de alimentos da Sociedade Suíça de Nutrição abaixo:</p>	<p>120g total/refeição distribuídos assim:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ 40g de alimentos proteicos</li> <li>▶ 40g de alimentos ricos em amido</li> <li>▶ 40g de vegetais de acordo com o apetite</li> <li>▶ 1 colher de sopa de óleo</li> </ul> <p>Exemplos:</p> 	<p>Indicadores quantitativos aos 3 meses de pós-operatório:</p> <p>150 a 200g total/refeição divididos em:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ 80g de alimentos proteicos</li> <li>▶ 50g de alimentos ricos em amido</li> <li>▶ 50g de vegetais</li> <li>▶ 1 colher de sopa de óleo</li> </ul> <p>Exemplos:</p> 	<p>Indicadores quantitativos após 1 ano de pós-operatório:</p> <p>Mulheres: 250-300g total/refeição Homens: 300-350g total/refeição</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ 1 colher de sopa de óleo</li> </ul> <p>(ver também o prato na parte inferior esquerda)</p> <p>Exemplos:</p> 



## Conselhos práticos para uma alimentação mista/suave

- ▶ Retire a pele e as sementes das frutas e legumes.
- ▶ Cozinhe os alimentos antes de os misturar e adicione um pouco de líquido (água da cozedura de vegetais ou carne, caldo, água, leite, etc.) para fazer puré.
- ▶ Use alimentos mistos apropriados para bebés, adicionando uma fonte de proteína (carne, peixe, ovo misto, queijo fundido, proteínas em pó).
- ▶ Guarde os alimentos cozinhados misturados no frigorífico e consuma-os no prazo de 3 a 4 dias.
- ▶ Nunca volte a congelar um produto que já foi descongelado.
- ▶ Não reaqueça o mesmo preparado duas vezes.



### INFO

Uma alimentação mista/suave e uma mastigação suficiente evitam dores ou obstruções devido ao encolhimento do estômago, bem como dores das lesões dos pontos de sutura.

## Reintrodução de alimentos específicos

	<b>Durante as primeiras 4 semanas</b>	<b>A partir da 5.ª semana</b>	<b>A partir de 1 ano</b>
<b>Especiarias fortes</b>	Não consumir	Pode consumir	Pode consumir
<b>Café</b>	Não consumir	Pode consumir	Pode consumir
<b>Frutas e vegetais crus e alimentos que causam inchaço</b> (couve, alho, cebola; leguminosas: lentilhas, grão-de-bico e ervilhas de quebrar, feijão branco, feijão manteiga, feijoca)	Não consumir	Pode consumir	Pode consumir
<b>Álcool</b>	Não consumir	Não consumir	Pode consumir (a partir dos 3 meses)
<b>Bebidas gaseificadas</b>	Não consumir	Não consumir	Não consumir

### Álcool

O consumo de álcool é possível a partir do 3.º mês. No entanto, deve ser ocasional por muitos motivos: irritação no estômago, valor calórico significativo, tolerância modificada, aumento do risco de dependência.



# Perguntas mais frequentes

---

## É possível ganhar peso após a operação?

Sim. Para evitar ganhar peso, estabeleça mudanças nutricionais e de comportamento alimentar antes da operação, o que limitará os riscos de aumento de peso a longo prazo.

## Quanto tempo vai demorar a perder peso?

A perda de peso ocorre durante um período de um ano, ou mesmo um ano e meio. É rápida nos primeiros três a seis meses após a operação, depois continua mais lentamente. É normal haver fases, períodos durante os quais o peso estabiliza, que são diferentes de pessoa para pessoa.

## Porque sente dor ou vomita após as refeições?

Na maioria das vezes isso deve-se a:

- ▶ uma ingestão de alimentos muito rápida
- ▶ uma grande quantidade absorvida
- ▶ engolir pedaços muito grandes
- ▶ mastigação insuficiente.

Se os problemas persistirem, comunique-os rapidamente ao seu médico ou vá às Urgências.



### INFO

As consultas dietéticas pós-operatórias fazem parte do seu acompanhamento. Estes momentos especiais são uma oportunidade para fazer um balanço da sua alimentação. Prepare as suas perguntas com antecedência.

### Deve comer se não estiver com fome?

Sim. Após um bypass gástrico ou uma gastrectomia, a vontade de comer pode levar vários meses para reaparecer completamente. Isto é principalmente devido a alterações hormonais devidas à sua cirurgia e à sua perda de peso. Durante este período, evite depender da sensação de fome para comer e respeite um ritmo alimentar estruturado (refeições e lanches).

### Deve comer lanches se não estiver habituado a comê-los?

Sim. Durante os primeiros meses após a cirurgia, as quantidades de alimentos consumidas durante as refeições são limitadas e não são suficientes para satisfazer as suas necessidades nutricionais. Os lanches podem ajudar a evitar deficiências alimentares e uma sensação de fraqueza ou cansaço que às vezes ocorre depois de muito tempo sem comer.

### O que se pode fazer para evitar a síndrome de *dumping*?

- ▶ Identifique os alimentos que a desencadeiam (açúcares).
- ▶ Hidrate-se o suficiente.
- ▶ Coma refeições equilibradas, com pratos ricos em proteínas, amido e vegetais.
- ▶ Coma lanches com frequência.
- ▶ Escolha alimentos ricos em fibras (vegetais, produtos integrais) e cozinhe os farináceos «al dente».
- ▶ Evite consumir produtos ricos em açúcar isoladamente, incluindo fruta.

#### + INFO

A síndrome de dumping pode ocorrer durante uma refeição rica em açúcares e manifesta-se por distúrbios intestinais (diarreia, náuseas) ou palpitações. Por vezes ocorre mais tarde e causa suores ou tremores.

# Informações úteis

## Contacto

### Serviço de endocrinologia, diabetologia, nutrição e educação terapêutica do paciente

Unidade de educação terapêutica do paciente

Consulta nutricional de obesidade e cirurgia bariátrica

### Annexe Villa Thury

Ch. Thury 3

1206 Genève

📞 022 372 97 03

Acesso: autocarro 35,

paragem «Reverdin»

ou «Michel-Servet»

Léman Express, paragem

«Genève-Champel»

### Villa Soleillane

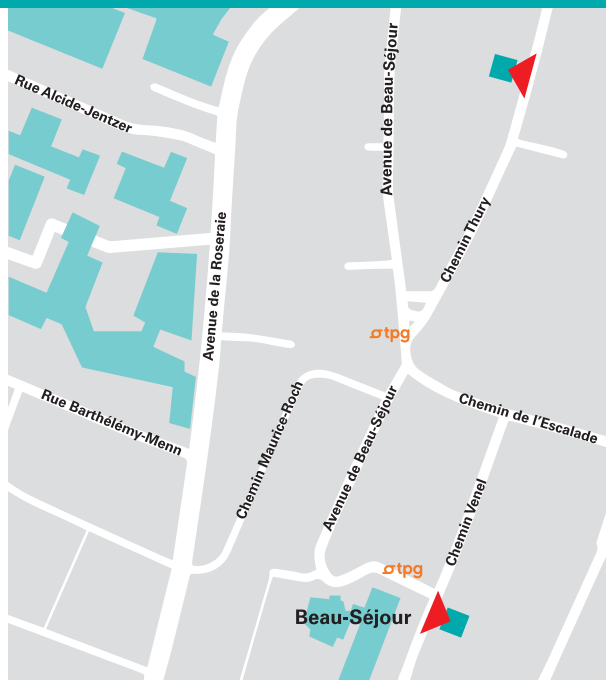
Ch. Venel 7

1206 Genève

📞 022 372 95 57

Acesso: autocarro 35,

paragem «Beau-Séjour»



*Esta brochura, testada com pacientes, foi produzida pelos nutricionistas do Serviço de endocrinologia, diabetologia, nutrição e educação terapêutica do paciente, em colaboração com o Grupo de informações para pacientes e familiares (GIPP) dos HUG. Preparação dos pratos: Alain Roduit e Pascal Bierlier, do Serviço de restauração.*