

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

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.

Manhã	Lanche 1	Meio-dia	Lanche 2	Noite	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.

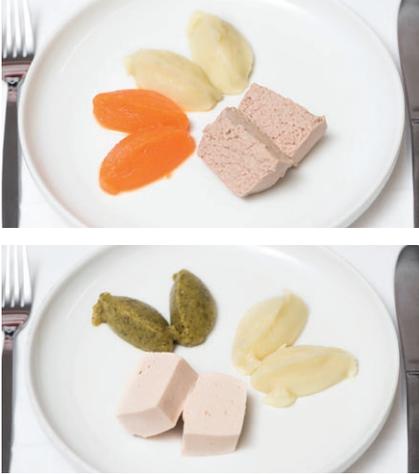
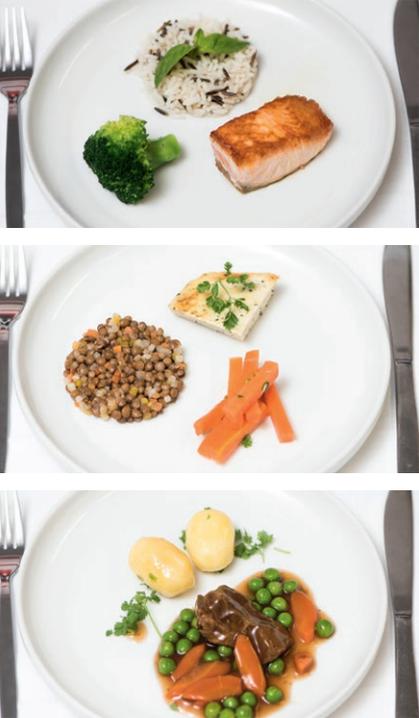
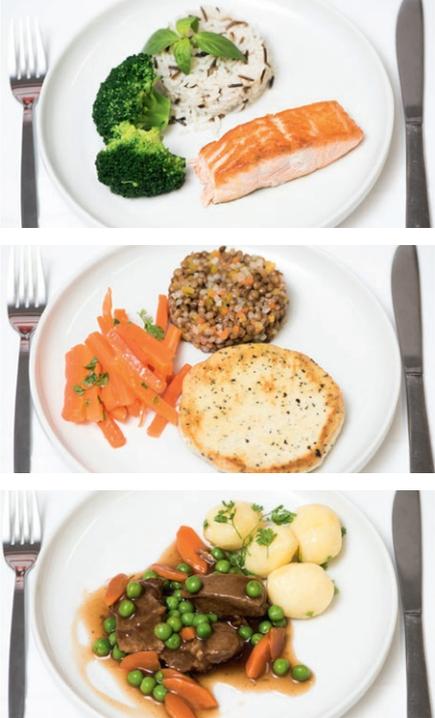
Para evitar deficiências nutricionais, podem ser necessários suplementos alimentares multivitamínicos.



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
Textura	Mista/suave	Normal	Normal
Estrutura	3 refeições + 2 a 4 lanches	3 refeições + 2 a 3 lanches	3 refeições + 2 a 3 lanches
<p>Quantidade</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>Distribuição</p> <p>No início, as refeições incluem uma parte significativa de proteínas.</p> <p>Após um ano, 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"> ▶ 40g de alimentos proteicos ▶ 40g de alimentos ricos em amido ▶ 40g de vegetais de acordo com o apetite ▶ 1 colher de sopa de óleo <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"> ▶ 80g de alimentos proteicos ▶ 50g de alimentos ricos em amido ▶ 50g de vegetais ▶ 1 colher de sopa de óleo <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"> ▶ 1 colher de sopa de óleo <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

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

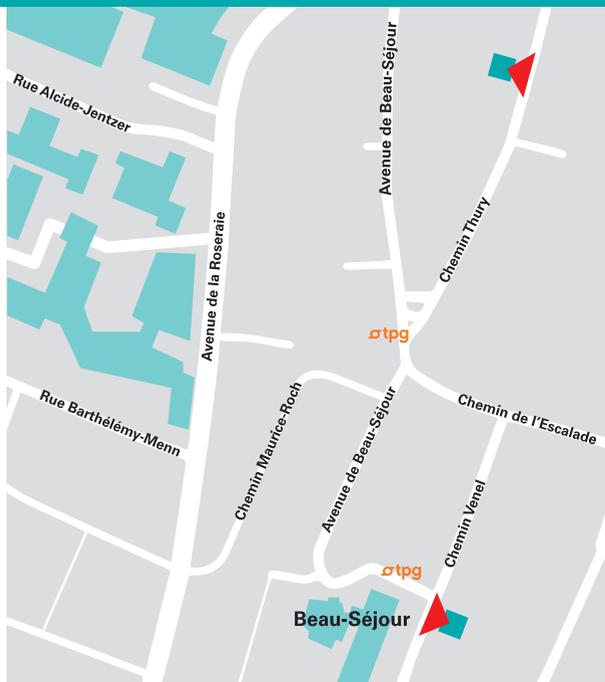
Ch. Venel 7

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.