

**BYPASS GASTRIKOAREN OSTEKO DIETA**

Ospitaleko alta jaso ondorengo 1. astean, gomendatutako likidoak eta gaingabetutako 60 gr jogurt soilik hartuko dituzu otorduei dagozkien hartualdi bakoitzean.

1. FASEA: 2. ASTETIK 5.ERA, OSPITALEKO ALTA JASO ONDOREN

Energia: 869 kcal; P: 55 g; L: 17 g; KH: 124 g.

GOSARIA	<ul style="list-style-type: none"> • Azukrerik gabeko jogurt gaingabetua, 50 - 60 g.
HAMAIKETAKOA	<ul style="list-style-type: none"> • Birrindutako platano heldua edo ondua, 50 - 60 g.
BAZKARIA	<ul style="list-style-type: none"> • Patata eta oilasko, arrain edo txahalkia, xehe-xehe birrinduta, 50 - 60 g.
ASKARIA	<ul style="list-style-type: none"> • Azukrerik gabeko jogurt gaingabetua, 50 - 60 g.
AFARIA	<ul style="list-style-type: none"> • Patata eta oilasko, arrain edo txahalkia, xehe-xehe birrinduta, 50 - 60 g.
BERRAFARIA	<ul style="list-style-type: none"> • Patata eta oilasko, arrain edo txahalkia, xehe-xehe birrinduta, 50 - 60 g.
BEHARREZKO LIKIDOAK	<ul style="list-style-type: none"> • Esne gaingabetua + azukrerik gabeko jogurt likido gaingabetuak, 1000 mL, egunean. • Fruta-zukua, bahetua, azukrerik gabea, 400 mL, egunean.
LIKIDOAK NOLA HARTU	<ul style="list-style-type: none"> • Nahitaezko likidoak hartu ondoren, honako hauek har daitezke: ura, koipegabetutako salda eta azukrerik gabeko infusioak, kopuru librean, kafea eta tea izan ezik, leunak izango baitira eta neurrian hartuko baitira. • <u>Gutxienez</u> litro eta erdi likido hartu beharko dituzu egun barruan, 200-250 mL likido (esne gaingabetua, salda koipegabetua, etab.) dituen katilu edo edalontzi bat hartuz 30-60 minututan gutxi gorabehera,aldi bakoitzean 50-60 mL inguruko hartualdiak eginez. • Likidoak otorduen artean hartuko dira: 45-60 minutu bitartean otorduak egin baino lehen, eta 60 minututik aurrera otorduak egin ondoren. • Otorduetan, saihestu egingo da likidoak irenstea, edo kopuru minimoan hartuko dira, barrunbe gastrikoan ez dagoelako behar adinako lekurik birrindutako elikagaietarako eta likidoetarako.

**BYPASS GASTRIKOAREN OSTEKO DIETA****2. FASEA: 6. ASTETIK 8.ERA, OSPITALEAN ALTA JASO ONDOREN****Energia: 978 kcal; P: 61 g; L: 22 g; KH: 134 g.**

GOSARIA	<ul style="list-style-type: none"> • Azukrerik gabeko jogurt gaingabetua, 75 g.
HAMAIKETAKOA	<ul style="list-style-type: none"> • Platano birrindua, 75 g.
BAZKARIA	<ul style="list-style-type: none"> • Patata eta oilasko, arrain edo txahalkia, xehe-xehe birrinduta, 75 g.
ASKARIA	<ul style="list-style-type: none"> • Azukrerik gabeko jogurt gaingabetua, 75 g.
AFARIA	<ul style="list-style-type: none"> • Patata eta oilasko, arrain edo txahalkia, xehe-xehe birrinduta, 75 g.
BERRAFARIA	<ul style="list-style-type: none"> • Patata eta oilasko, arrain edo txahalkia, xehe-xehe birrinduta, 75 g.
BEHARREZKO LIKIDOAK	<ul style="list-style-type: none"> • Esne gaingabetua + azukrerik gabe jogurt likido gaingabetuak, 1000 mL, egunean. • Fruta-zukua, bahetua, azukrerik gabea, 400 mL, egunean.
LIKIDOAK OTORDUEN ARTEAN	<ul style="list-style-type: none"> • <u>Nahitaezko likidoak hartu ondoren, honako hauek har daitezke:</u> ura, koipegabetutako salda eta azukre gabeko infusioak, kopuru librean, kafea eta tea izan ezik, leunak izango baitira eta neurrian hartuko baitira. • Gutxienez litro eta erdi likido hartu beharko dituzu egun barruan, 200-250 mL likido (esne gaingabetua, salda koipegabetua, etab.) dituen katilu edo edalontzi bat hartuz 30-45 minututan gutxi gorabehera, aldi bakoitzean 75 mL-ko hartualdiak eginez. • Likidoak jatorduen artean hartuko dira: 45-60 minutu bitartean otorduak egin baino lehen, eta 60 minututik aurrera otorduak egin ondoren. • Otorduetan, saihestu egingo da likidoak irenstea edo kopuru minimoan hartuko dira, barrunbe gastrikoan ez dagoelako behar adinako lekuri birrindutako elikagaietarako eta likidoetarako.



✓ Patata eta oilasko, arrain edo txahalkia duen birrindua prestatzeko modua:

- Prestatzeko erabili beharreko elikagaien proportzioak (pisua gordirik, hondakinik gabea):
 - Patata, 100 g +
 - Oilasko edo arrain edo txahalki birrindua, 100 g +
 - Koipea, 22.5 mL (zopa-koilarakada eta erdi) +
 - Gatza nahierara, zure medikuek baimenduta baduzu.

❖ Esne- eta jogurt-abertsioa baduzu edo onartzen ez badituzu, zure proteina-beharrak asetzeko, proteina ugari dituen prestakin likidoa hartu beharko duzu nahitaez. Endokrinologia eta Nutrizio Ataleko langileek prestakinaren izen komertziala eta zenbat hartu behar duzun adieraziko dizute.

❖ Birrindutako platano heldua onartzen ez baduzu, egositako eta birrindutako urte-sasoiko fruta-kopuru bera har dezakezu.

❖ Bitamina- eta mineral-beharrak asetzeko, prestakin polibitaminiko-minerala hartu behar duzu, egunero eta etengabe. Nutrizio Unitateko medikuak prestakinaren izen komertziala eta hartu beharreko dosia adieraziko dizkizu.

✓ Bypass gastrikoa (deribazio gastrikoa) egin zaion pertsonari obesitatea kontrolatzeko eta soberako gorputz-gantza ahalik eta gehien murrizteko elikadura desegokia eragin diezaiokeen sintoma gogaikarriak saihesteko, honako arau dietetiko hauek hartu behar dira kontuan:

➤ Hauek zorrotz errespetatu behar dituzu:

• Elikagaien trinkotasuna, hauek hartuz:

- Elikagai likidoak: ura, salda koipegabetua, infusio leunak, esne gaingabetua (bakarrik edo kafe disolbagarriarekin edo te poltsatxo batekin, edo maltarekin, edo azukrerik gabeko kakao-hautsarekin), azukrerik gabeko jogurt likido gaingabetua eta fruta-zukuak.
- Eta pure-trinkotasuneko elikagaiak: pureak berak, xehe-xehe birrindutako elikagaiak eta azukrerik gabeko jogurt gaingabetua.
- Behar bezala birrindu gabeko elikagaiak hartzen badituzu, abdomeneko min handia izan dezakezu, baita elikadura-gorakoa ere.



- Nutrizioko kontsulta egin baino astebete lehenago, otorduetako bat ordeztu, 75 g itsaski egosi edo parrillan erreta hartuz. Itsaskiari alergia izanez gero, 75 g oilar edo mihi-arrain hartuz ordeztu ahalko duzu.
- Elikagai-hartualdi bakoitzean adierazitako kopuruak:
 - Hartualdi bakoitzean kantitate handiegia jaten baduzu, eta neo erreserborio edo gordailu gastrikoaren edukiera gainditzen baduzu, abdomeneko mina eta elikadura-gorakoa ere izan ditzakezu.
 - Asetasuna sentitu aurretik zenbat jan dezakezun jakiten ikasi behar duzu, eta ez duzu mokadu bat gehiago hartu behar, ezta edan ere, abdomeneko min handia eta gorakoa gerta ez daitezen.
- Egun osorako esleitutako kopuruak, preseski, agindu zaizun otordu-planekoak.
- Dentsitate energetiko handiko elikagaiak eta edariak kontsumitzea saihestu behar duzu, hala nola:
 - Txokolatea, izozkiak, alkoholdun edariak, irabiatuak, edari freskagarriak eta, oro har, agindu zaizun elikadura-planean adierazita ez dauden elikagaiak.
- Ez duzu azukrea (sakarosa) edo ezta edulkoratzaile gisa erabili behar; aldiz, aspartamoa edo sakarina erabil dezakezu, nahi izanez gero, baita potasio-azesulfamea erabiliz edulkoratutako elikagaiak kontsumitu ere. Ez jan gozokirik.
- Azukreak eta azukredun produktuek, gorputzaren pisua kontrolatzeko tratamendu dietetikoan gomendagarriak ez izateaz gain, sintoma desatseginak eragin diezazkizukete irentsi eta denbora gutxira, hala nola abdomeneko betetasun-sentsazioa, goragalea/gorakoak, sabelminak, beherakoa, takikardia, taupadak, izerditzea eta zorabioa, edo, geroago, irensteko bi orduetatik aurrera, urduritasuna, takikardia, palpitazioak, dardara, izerdi hotza, ikusmen lausoa, ahultasuna, gosea eta zorabioa.
- Oso astiro jan behar duzu:
 - Otorduek, hasieran, 20-30 minutu iraun behar dute. Erabili mahai-tresna txikia (koilaratxoa), pureak eta jogurta jateko.
 - Azkarregi jaten baduzu, sabeleko min handia izan dezakezu, baita elikadura-gorakoa ere.
- Idorreria gertatuz gero (hiru egun baino gehiago libratu edo sabela hustu gabe), "Casen Fibra Liquida" zorro 1 hartu beharko duzu egunean, zuzenean edanez (zapore neutroa) edo esne gaingabetu pixka batean edo eguneko zukuan disolbatuz. Idorreriak bere horretan jarraitzen badu, egunean 2 edo 3 zorro hartu beharko dituzu, hartualdi bereizietan.



✓ Azken oharrak:

➤ Ariketa fisikoa:

- Jarduera fisikoa gorputzaren pisua murrizteko eta galdutako pisuari eusteko tratamendu integralaren parte da.
- Gutxienez, komeni da 45-60 minutuko paseoa pilatzea egunero, ahal bada.
- Epe luzerako helburu gisa, eta horretarako muga fisikorik ez badago, gomendagarria da intentsitate ertaineko 30 minutuko jarduera fisikoa metatzea asteko egun gehienetan, eta, ahal dela, egun guztietan.

➤ Jarraipena:

- Lortzen den gorputz-pisuaren murrizketa ebaluatzeko, baita nutrizio-egoera zaintzeko, nutrizio-urritasunen balizko garapena prebenitzeko eta gerta litezkeenak kontrolatzeko ere (bereziki, burdina-urritasunagatiko, B₁₂ bitaminaren urritasunagatiko, kaltzio-urritasunagatiko eta D bitaminaren urritasunagatiko anemia), Nutrizioko Kanpo Kontsultara joan beharko duzu aldizka, eta, horretarako, dagozkizun hitzorduak emango zaizkizu.
- Emakume emankorrek edo ugalkorrek haurdunaldia saihestu behar dute pisu-galera amaitu eta beren nutrizio-egoera zuzena dela egiaztatu arte. Alderdi horiek Nutrizioko Kanpo Kontsultan adieraziko zaizkizu.
- Tratamendu-plan honi buruzko zalantzaren bat argitu nahi baduzu, jar zaitez harremanetan Nutrizio eta Dietetika Zerbitzukoekin, Kanpo Kontsulten Eraikinera deituz (AUO KK), 08:00etatik 14:00etara, astelehenetik ostiralera, 945007500 telefono-zenbakira, eta adierazi nutrizioko erizainarekin hitz egin nahi duzula. Administrazioek abisua jaso eta erizainari pasatuko diote, eta erizaina zurekin harremanetan jarriko da, ahalik eta lasterren.