



**GASTREKTOMIA BERTIKALAREN OSTEKO DIETA**

**3. FASEA: 14. ASTETIK AURRERA, OSPITALEKO ALTA JASO ONDOREN**

**Energia: 1.235 kcal; P: 71 g; L: 43 g; KH: 141 g.**

<b>GOSARIA</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Esne gaingabetua edo azukrerik gabeko jogurt gaingabetua, 125 mL; edo gazta zuri gaingabetua, 100 g.</li> <li>• Biskote integral bat (7-8 g).</li> </ul>
<b>HAMAIKETAKOA</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fruta heldua, azalik gabe, 150 g.</li> </ul>
<b>BAZKARIA</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Barazki samurra, 50 g.</li> <li>• Patata, 50 g; edo lekaleak, 20 g; edo pasta edo arroza, 15 g.</li> <li>• Oilaskoa edo arraina edo txahalkia, 100 g.</li> <li>• Biskote integral bat (7-8 g).</li> <li>• Koipea, 15 mL (zopa-koilarakada bat).</li> </ul>
<b>ASKARIA</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Esne gaingabetua edo azukrerik gabeko jogurt gaingabetua, 125 mL; edo gazta zuri gaingabetua, 100 g.</li> <li>• Biskote integral bat (7-8 g).</li> </ul>
<b>AFARIA</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Barazkia, 50 g.</li> <li>• Patata, 50 g; edo pasta edo arroza, 15 g.</li> <li>• Oilaskoa edo arraina edo txahalkia, 100 g.</li> <li>• Biskote integral bat (7-8 g).</li> <li>• Koipea, 15 mL (zopa-koilarakada bat).</li> </ul>
<b>BERRAFARIA</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fruta heldua, azalik gabe, 150 g.</li> </ul>





<p><b>BEHARREZKO LIKIDOAK</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Esne gaingabetua + azukrerik gabeko jogurt gaingabetua + jogurt likido gaingabetua, 500 mL (guztira, goian adierazitako kopuruekin batera, 750 mL/eguneko).</li> <li>• Fruta heldua edo azukrerik gabeko fruta-zukua, 150 g edo mL (guztira, goian adierazitako kopuruekin batera, 450 g edo mL egun osorako).</li> </ul>
<p><b>LIKIDOAK NOLA HARTU</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Nahitaezko likidoak hartu ondoren, honako hauek har daitezke: ura, koipegabebetako salda eta azukre gabeko infusioak, kopuru librean, kafea eta tea izan ezik, leunak izango baitira eta neurrian hartuko baitira.</li> <li>• Gutxienez litro eta erdi likido hartu beharko dituzu egun barruan, 200-250 mL likido (esne gaingabetua, salda koipegabebetua, etab.) dituen katilu edo edalontzi bat hartuz 30-60 minututan gutxi gorabehera, aldi bakoitzean 125 mL baino gutxiagoko hartualdiak eginez.</li> <li>• Likidoak jatorduen artean hartuko dira: 45-60 minutu bitartean otorduak egin baino lehen, eta 60 minututik aurrera otorduak egin ondoren.</li> <li>• Otorduetan, saihestu egingo da likidoak irenstea edo kopuru minimoan hartuko dira, barrunbe gastrikoan ez dagoelako behar adinako lekuri birrindutako elikagaietarako eta likidoetarako.</li> </ul>

❖ 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.

❖ 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.

✓ Gastrektomia bertikala (*sleeve gastrectomy*) egin zaion pertsonari obesitatea kontrolatzeko eta sobera duen 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.
    - Pure-trinkotasuneko elikagaiak: pureak berak, xehe-xehe birrindutako elikagaiak eta azukrerik gabeko jogurt gaingabetua.
    - Eta elikagai solidoak, irentsi aurretik ahalik eta gehien birrindu arte gogotik mastekatu beharko direnak:
      - Ospitaleko altaren 14. astetik aurrera, gutxi gorabehera, probatu mastekatze errazeko beste elikagai batzuk hartzen, hala nola ogi txigortua, patatak, lekaleak, barazki samurrak, hegaztiak eta zenbait arrain, hala nola oilarra eta mihi-arraina.
      - Ondoren, har itzazu sendotasun handiagoko elikagaiak, hala nola arroza, eguneko ogia, pasta (fideoak, espagetiak, makarroiak), arrautza egosia edo tortilla, eta urdailean digestio azidoa egiteko denbora luzeagoa behar duten elikagaiak, hala nola haragi gorri xehatua (txahalki-albondigak, etab.).
      - Azkenik, ebakuntza kirurgikoaren sei hilabeteetatik aurrera, sendotasun handieneko elikagaiak hartzen has zaitezke, hala nola haragi gorriko xerra, entrekota edo azpizuna (behikia, txerrikoa eta ehiza larria). Gainera, urdailean digestio azidoa egiteko denbora luzeagoa behar da.
    - Behar bezala birrindu gabeko elikagaiak hartzen badituzu, abdomeneko min handia izan dezakezu, baita elikadura-gorakoa ere.
    - Hortzak egoera onean eduki behar dituzu, behar bezala mastekatu ahal izateko.
    - Mastekatze handiagoa behar duten elikagaiek asetasun-sentsazio goiztiarragoa eta iraunkorragoa sortzen dute, eta gomendagarriagoak dira gorputzeko gantz soberakina ahalik eta gehien murrizteko, elikagai likidoek eta pure-trinkotasuneko elikagaiek baino; izan ere, elikagai horiek geroago eta iraunkortasun txikiagoko asetasun-sentsazioa eragiten dute.
  - Elikagai-hartualdi bakoitzean adierazitako kopuruak eta agindu zaizun janari-planean egun osorako esleitutako kopuruak:
    - Hartualdi bakoitzean kopuru handiegia jaten baduzu, eta neo erreserborio edo gordailu gastrikoaren edukiera gaintitzen 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.
- Janari-planean adierazten den elikagaien pisua hondakinik gabeko elikagai gordinari dagokio (azala, hezurak, etab.). Kozinatu direnean, bolumenari erreparatu behar diozu, egunero zenbat zerbitzatu behar den jakiteko, prestatzen diren bakoitzean pisatu beharrik gabe.
- Elikagai farinazeoen baliokidetasunak:
  - 60 g ilar fresko edo baba fresko =
  - 50 g patata =
  - 20 g lekale lehor (txitxirioak edo lekak edo dilistak) edo eguneko ogia (zuria edo integrala) =
  - 15 g arroz edo irin (arroza, artoa, garia), ogi txigortua edo pasta (espagetiak, fideoak, makarroiak, semola) edo tapioka edo purerako patata lehortua.
- Hasiara batean, ezin izango duzu hartualdi bakoitzean agindutako kopuru guztia kontsumitu. Lehenik, 75-100 mL-ko edo g-ko hartualdiak egiten has zaitezke, eta, pixkanaka, kopuruak handitzen joan, zure otordu-planean adierazitakoetara iritsi arte.
- Gastrektomia bertikalaren ondoren, pertsona askok otorduan eta afarian lehen platera kontsumitzeko joera dute, bigarren plateretik oso kopuru gutxi edo bat ere ez hartuz, lehenengoak askoz mastekatze txikiagoa eta irensteko denbora gutxiago eskatzen duelako eta, gainera, bigarrena baino errazago onartzen delako; hori elikadura-akatsa da, arrazoi hauengatik:
  - Mantenugaien ekarpen osoagoa lortzeko, beharrezkoa da bazkarian eta afarian barazkiak, lekaleak, pasta edo arroza, hegaztiak, arraina, haragia edo arrautzak kontsumitzea.
  - Mastekatze handiagoa behar duten elikagaiek asetasun-sentsazio goiztiarragoa eta iraunkorragoa sortzen dute, eta gomendagarriagoak dira gorputzeko gantz soberakina ahalik eta gehien murrizteko, mastekatze gutxi edo batere behar ez duten elikagaiek baino; izan ere, elikagai horiek geroago eta iraunkortasun txikiagoko asetasun-sentsazioa eragiten dute.





- Dentsitate energetiko handiko elikagaiak eta edariak kontsumitzea saihestu behar duzu, hala nola:
  - Txokolatea, izozkiak, alkoholduen 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-azesulfame 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, palpitzazioak, 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 txikiak (postreetarakoak), jateko.
  - Azkarregi jaten baduzu, sabeleko min handia izan dezakezu, baita elikadura-gorakoa ere.
- ✓ Azken oharrak:
  - Ez hartu digestio-molestiak eragin diezazkizukeen elikagairik:
    - Ez hartu, hasieran behintzat, barazki flatulentorik (aza, bruselazak, azalorea, etab.).
    - Ez jan zitrikoen (limoia, laranja, mandarina) atalak estaltzen dituen mintza, ezta fruituen azala eta haziak ere.
    - Ez hartu haragi gogor eta zuntzdunik.
    - Ez hartu edari karbonataturik.
  - Elikadura-planeko platerak egiteko sukaldaritzateknika gomendagarrienak hauek dira: erretzea (labean, parrillan, plantxan) eta egostea (egosita, lurrundutakoa) dira. Saltsa leunak presta ditzakezu, baina otordu-planean esleitu zaizun olio kopurua errespetatuz. Ez jan jaki frijiturik.



- Zure platerak hauek erabiliz ondu ditzakezu: baratxuria eta tipula (neurritz erabiliz), limoia, gatza (artatzen zaituzten medikuek baimendutako kopuruan) eta ozpina.
- 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, B<sub>12</sub> 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 zaitetz 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. Administrariek abisua jaso eta erizainari pasatuko diote, eta erizaina zurekin harremanetan jarriko da, ahalik eta lasterren.