

**GASTREKTOMIA BERTIKALAREN OSTEKO DIETA**

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

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

Energia: 1026 kcal; P: 72.1 g; L: 15.9 g; KH: 148.7 g.

<b>GOSARIA</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Azukrerik gabeko jogurt gaingabetua, 50 - 60 g.</li> </ul>
<b>HAMAIKETAKOA</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fruta egosia eta bahetua (trinkotasun erdilikidoa), 50 - 60 g.</li> </ul>
<b>BAZKARIA</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Patata eta oilasko, arrain edo txahalkia, xehe-xehe birrinduta (trinkotasun erdilikidoa), 50 - 60 g.</li> </ul>
<b>ASKARIA</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Azukrerik gabeko jogurt gaingabetua, 50 - 60 g.</li> </ul>
<b>AFARIA</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Patata eta oilasko, arrain edo txahalkia, xehe-xehe birrinduta (trinkotasun erdilikidoa), 50 - 60 g.</li> </ul>
<b>BERRAFARIA</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Patata eta oilasko, arrain edo txahalkia, xehe-xehe birrinduta (trinkotasun erdilikidoa), 50 - 60 g.</li> </ul>
<b>BEHARREZKO LIKIDOAK</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Esne gaingabetua + azukrerik gabeko jogurt likido gaingabetuak, 1500 mL, egunean.</li> <li>• Fruta-zukua, bahetua, azukrerik gabea, 500 mL, egunean.</li> </ul>
<b>LIKIDOAK NOLA HARTU</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <u>Nahitaezko likidoak hartu ondoren, honako hauek har daitezke:</u> ura, koipegabebetutako salda eta azukrerik gabeko infusioak, kopuru librean, kafea eta tea izan ezik, leunak izango baitira eta neurrian hartuko baitira.</li> <li>• <u>Gutxienez litro eta erdi likido hartu beharko ditu egun barruan</u>, 200-250 mL likido (esne gaingabetua, salda koipegabebetua, etab.) dituen katilu edo edalontzi bat hartuz 30-60 minututan gutxi gorabehera, aldi bakoitzean 50-60 mL inguruko hartualdiak eginez.</li> <li>• Likidoak otorduen 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 lekurik birrindutako elikagaietarako eta likidoetarako.</li> </ul>

**GASTREKTOMIA BERTIKALAREN OSTEKO DIETA****2. FASEA: 6. ASTETIK 13.ERA, OSPITALEKO ALTA JASO ONDOREN**

Energía: 1144.5 kcal; P: 78.2 g; L: 20.9 g; KH: 160.9 g.

<b>GOSARIA</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Azukrerik gabeko jogurt gaingabetua, 75 g.</li> </ul>
<b>HAMAIKETAKOA</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Platano birrindua, 75 g.</li> </ul>
<b>BAZKARIA</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Patata eta oilasko, arrain edo txahalkia, xehe-xehe birrinduta (trinkotasun erdilikidoa), 75 g.</li> </ul>
<b>ASKARIA</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Azukrerik gabeko jogurt gaingabetua, 75 g.</li> </ul>
<b>AFARIA</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Patata eta oilasko, arrain edo txahalkia, xehe-xehe birrinduta (trinkotasun erdilikidoa), 75 g.</li> </ul>
<b>BERRAFARIA</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Patata eta oilasko, arrain edo txahalkia, xehe-xehe birrinduta (trinkotasun erdilikidoa), 75 g.</li> </ul>
<b>BEHARREZKO LIKIDOAK</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Esne gaingabetua + azukrerik gabe jogurt likido gaingabetuak, 1500 mL, egunean.</li> <li>• Fruta-zukua, bahetua, azukrerik gabea, 500 mL, egunean.</li> </ul>
<b>LIKIDOAK NOLA HARTU</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <u>Nahitaezko likidoak hartu ondoren, honako hauek har daitezke:</u> ura, koipegabebetutako salda eta azukre gabeko infusioak, kopuru librean, kafea eta tea izan ezik, leunak izango baitira eta neurrian hartuko baitira.</li> <li>• <u>Gutxienez</u> litro eta erdi likido hartu beharko ditu egunean zehar, 200-250 mL likido (esne gaingabetua, salda koipegabebetua, etab.) dituen katilu edo edalontzi bat hartuz 30-45 minututan gutxi gorabehera, aldi bakoitzean gutxi gorabehera 75 mL-ko 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 lekurik birrindutako elikagaietarako eta likidoetarako.</li> </ul>





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

(behatu, prestatu ondoren):

- Prestatzeko erabili beharreko elikagaien proportzioak (pisua gordinik, 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.
  - Trinkotasuna: erdilikidoa.

❖ 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 koipegabeta, 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 trinkotasun erdilikidoko elikagaiak: pureak eta xehe-xehe birrindutako elikagaiak, baina trinkotasun erdi-likidokoak (pure lodiak saihestuz), baita azukrerik gabeko jogurt gaingabetua ere.
  - 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 kopuru 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 edulkoratzaille 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, urdurasuna, 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), jogurtak eta pureak 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, 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 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.