

## Dieta Pós Sleeve Gástrico

### Conselhos gerais:

- ❖ Faça uma alimentação fracionada, ou seja, coma várias vezes ao dia (pelo menos 6) e em pequenas quantidades de cada vez;
- ❖ Evite ficar mais de 2-3h sem comer durante o dia e mais de 7-8h durante a noite;
- ❖ Ingira só as quantidades recomendadas e não repita as doses;
- ❖ Os alimentos devem ser ingeridos com uma colher de chá;
- ❖ Coma devagar e mastigue muito bem os alimentos (20 a 30 vezes);
- ❖ As refeições devem ter uma duração mínima de 30 minutos;
- ❖ Pare de comer quando se sentir cheio, se ignorar este conselho poderá vomitar;
- ❖ Depois da cirurgia o estômago só "aguenta" pequenos volumes (equivalente a 1 copo de plástico) de alimentos, mas com o tempo este irá aumentar;
- ❖ Beba pelo menos 8 copos de água por dia, fora das refeições, para evitar a desidratação e a obstipação;
- ❖ Evite a ingestão de líquidos 30 minutos antes e 45 minutos após as refeições;
- ❖ Evite a ingestão de bebidas alcoólicas e bebidas gaseificadas;
- ❖ Evite a ingestão de açúcar e de alimentos açucarados, em substituição poderá utilizar adoçante, em pequenas quantidades;
- ❖ Evite a ingestão de alimentos ricos em gordura;
- ❖ Introduza alimentos novos, um de cada vez, de modo a detetar uma eventual intolerância. Se o alimento não for bem tolerado, reintroduza-o uma semana mais tarde;
- ❖ Faça exercício físico. Caminhe todos os dias, pelo menos 30 minutos seguidos em terreno plano e sem se cansar. Este deve ser o exercício principal durante as primeiras 6 semanas, só depois poderão ser praticados exercícios mais exigentes.

### Síndrome de Dumping:

Se após uma refeição (aproximadamente 30 minutos depois) sentir desconforto como por exemplo: vertigens, suores, palidez, palpitações, diarreia, náuseas, enfartamento, deve beber água e manter-se calmo.

Estes sintomas normalmente passam dentro de 15-20 minutos e devem-se a:

- ❖ Ingestão de alimentos superior àquela que está preparado para ingerir;
- ❖ Ingestão de alimentos muito doces;
- ❖ Ingestão de líquidos com a refeição.

## Dieta Pós Sleeve Gástrico

### Protocolo de progressão alimentar para a cirurgia bariátrica do tipo restritiva:

FASE	PERÍODO	DIETA
1ª	Até 3 dias após cirurgia	<p><b>Composição da dieta:</b> <u>LÍQUIDOS CLAROS</u></p> <p><b>Quantidade:</b> máximo 50mL por refeição</p> <p><b>Permitido:</b> Água e chá não açucarado</p> <p><b>Recomendações:</b> Os líquidos deverão ser ingeridos em pequenos “goles”, conforme tolerância do doente.</p>
2ª	3 a 30 dias após cirurgia	<p><b>Composição da dieta:</b> <u>DIETA LÍQUIDA COMPLETA</u> (privilegiar líquidos ricos em proteínas).</p> <p><b>Quantidade:</b> máximo 100mL por refeição.</p> <p><b>Permitido:</b> Água, chá, leite magro, iogurte líquido magro, sumos de fruta natural ou sem açúcar, sumos de vegetais e sopas.</p> <p><b>Recomendações:</b> Deverá iniciar-se suplementação vitamínica/mineral de acordo com a recomendação do médico ou nutricionista.</p>
3ª	17 a 45 dias após cirurgia	<p><b>Composição da dieta:</b> <u>DIETA PASTOSA</u></p> <p><b>Quantidade:</b> 100 a 150 ml por refeição.</p> <p><b>Permitido:</b> Purés de vegetais, fruta cozida/assada/puré, sopas com carne/peixe, iogurtes magros sem pedaços.</p> <p><b>Recomendações:</b> Os sumos e chás devem servir de complemento da alimentação diária, sendo ingeridos nos intervalos das refeições.</p>
4ª	30 a 100 dias após cirurgia	<p><b>Composição da dieta:</b> <u>DIETA MOLE</u></p> <p><b>Quantidade:</b> 100 a 150g por refeição.</p> <p><b>Permitido:</b> Carne/peixe picados, vegetais cozidos, fruta crua madura sem casca;</p> <p>Evitar ingestão de batata, arroz, massa (até tolerar todos os outros alimentos).</p>
5ª	Após 6 a 8 semanas do pós-operatório. (Dependente da tolerância do doente)	<p><b>Composição da dieta:</b> <u>REFEIÇÕES DE CONSISTÊNCIA NORMAL</u>, constituídas por alimentos saudáveis de fácil digestão.</p> <p><b>Recomendações:</b></p> <p>É extremamente importante mastigar bem os alimentos (20 a 30 vezes) até obter um “bolo” alimentar fácil de digerir;</p> <p>Evitar ingestão de batata, arroz, massa (até tolerar todos os outros alimentos);</p> <p>Eventualmente suspender suplementação vitamínica/mineral, de acordo com a recomendação do médico ou nutricionista.</p>

## Dieta Pós Sleeve Gástrico

### 1ª FASE – DIETA LÍQUIDA COMPLETA

- ❖ 1ª Semana após a cirurgia.
- ❖ Tem como objetivo o repouso gástrico, a adaptação a pequenos volumes e a hidratação.

Alimentos permitidos
<ul style="list-style-type: none"><li>✓ Água</li><li>✓ Leite magro</li><li>✓ Iogurte líquido magro de aromas sem adição de açúcar</li><li>✓ Café tipo cevada</li><li>✓ Chá de ervas (sem açúcar)</li><li>✓ Sumos de fruta naturais (não ácidos) e Sumos <i>light</i></li><li>✓ Caldos de legumes</li><li>✓ Caldos de carne sem gordura</li><li>✓ Adoçante</li></ul>
Alimentos a evitar
<ul style="list-style-type: none"><li>☒ Leite gordo ou condensado</li><li>☒ Iogurtes gregos</li><li>☒ Iogurtes com pedaços</li><li>☒ Iogurtes líquidos com açúcar</li><li>☒ Natas</li><li>☒ Gorduras: manteiga, margarinas, azeite, óleos, banha, toucinho, enchidos</li><li>☒ Açúcar e Mel</li><li>☒ Sumos de fruta concentrados e açucarados</li><li>☒ Sumos ácidos e açucarados</li><li>☒ Refrigerantes e Bebidas gaseificadas</li><li>☒ Bebidas alcoólicas</li><li>☒ Cacau e Chocolate</li></ul>
SUPLEMENTOS
<ul style="list-style-type: none"><li>• Complexo multivitamínico e mineral - <b><i>Compra-se na Farmácia</i></b></li><li>• Líquidos (de preferência água – 8 copos/dia <u>e sempre fora das refeições</u>)</li></ul>

## Dieta Pós Sleeve Gástrico

### 2ª FASE – DIETA PASTOSA

- ❖ Esta fase dura em média 2 semanas.
- ❖ Ingestão de volumes não superiores 150mL/refeição.

<b>Alimentos permitidos, para além dos anteriores</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>✓ Iogurtes sólidos magros naturais ou de aromas (sem açúcar);</li><li>✓ Papas ralas (sem açúcar) – <i>Ex:</i> Papa Maizena® feita com leite magro e adoçante (aromatizada com casca de limão e pau de canela); Papa Cerelac® Multifrutos; Papa Resource® Multifrutos; Papa de iogurte magro com puré de fruta sem açúcar;</li><li>✓ Sopas passadas, sem gordura, e com Carne, Peixe ou Ovo (com 1 batata pequena ou 1 colher de sopa de arroz crua para 4 doses de sopa + legumes e hortaliças como abóbora, cenoura, cebola, nabo, alho, alface, agrião em folha, espinafre em folha, alho francês e feijão verde tenro + Carne magra (frango sem pele; peru; borrego; perna de cabrito; coelho; vitela (quando tolerada)) ou Peixe magro sem pele ou Ovo (no máximo, 2 vezes por semana). A consistência da sopa deve evoluir entre o néctar e o puré pouco espesso;</li><li>✓ Purés de fruta (maçã, pêra, pêsego, alperce, papaia – bem maduras ou cozidas);</li><li>✓ Puré de batata feito com leite magro e sem gordura;</li><li>✓ Esparregados de legumes sem gordura (cenoura ou folha de espinafre);</li><li>✓ Peixe magro desfiado e sem pele.</li></ul>
<b>Alimentos a evitar, para além dos anteriores</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>☒ Queijos (com mais de 25% de gordura);</li><li>☒ Carnes gordas e fibrosas;</li><li>☒ Conservas de carne ou de peixe, carnes e peixes secos ou fumados;</li><li>☒ Frutos secos, cristalizados, em calda ou frutos oleaginosos como azeitonas, amêndoas, amendoins, nozes, pinhões, avelãs;</li><li>☒ Alimentos preparados com açúcar como compotas, marmeladas, chocolates, gelados, sobremesas doces, bolos, gomas, chupas, rebuçados.</li></ul>
<b>SUPLEMENTOS</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Complexo multivitamínico e mineral - <b><i>Compra-se na Farmácia</i></b></li><li>• Líquidos (de preferência água – 8 copos/dia e sempre fora das refeições)</li></ul>

## Dieta Pós Sleeve Gástrico

### 3ª FASE – ALIMENTAÇÃO MOLE

- ❖ Esta fase dura em média 1 mês.
- ❖ **Confeções permitidas:** cozidos, grelhados, assados e estufados sem gordura.

<b>Alimentos permitidos, para além dos anteriores</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>✓ Pão de farinhas refinadas (tipo pão de forma, carcaça)</li><li>✓ Bolachas tipo maria, torrada ou de água e sal</li><li>✓ Batata cozida</li><li>✓ Arroz ou massas bem cozidos</li><li>✓ Legumes bem cozidos e sem talos</li><li>✓ Frutas assadas ou cozidas sem pele ou frutas cruas mas bem maduras</li><li>✓ Carnes magras picadas, sem pele e sem gorduras</li></ul>
<b>Alimentos a evitar, para além dos anteriores</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>☒ Pipocas</li><li>☒ Frutas cruas, rijas e fibrosas</li><li>☒ Saladas</li><li>☒ Leguminosas (feijão, grão, favas, ervilhas, lentilhas)</li><li>☒ Vegetais fibrosos (grelos, brócolos e talos de couve-flor)</li><li>☒ Certos órgãos e vísceras (língua, miolos, tripas, rim, coração, fígado)</li><li>☒ Produtos de salsicharia e charcutaria: enchidos, salsichas</li></ul>
<b>SUPLEMENTOS</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Complexo multivitamínico e mineral - <b>Compra-se na Farmácia</b></li><li>• Líquidos (de preferência água – 8 copos/dia e sempre fora das refeições).</li></ul>

## Dieta Pós Sleeve Gástrico

### 4ª FASE – ALIMENTAÇÃO LIVRE

- ❖ Nesta fase o individuo pode comer todo o tipo de alimentos, desde que saudáveis.

Alimentos permitidos, para além dos anteriores
<ul style="list-style-type: none"><li>✓ Pão de mistura ou integral</li><li>✓ Fruta e Vegetais crus</li><li>✓ Leguminosas verdes e secas</li></ul>
Alimentos a evitar
<ul style="list-style-type: none"><li>☒ Queijos gordos</li><li>☒ Iogurtes gregos e/ou com pedaços</li><li>☒ Carnes gordas</li><li>☒ Conservas de carne ou de peixe, carnes e peixes secos ou fumados</li><li>☒ Certos órgãos e vísceras (língua, miolos, tripas, rim, coração, fígado)</li><li>☒ Produtos de salsicharia e charcutaria: enchidos, salsichas</li><li>☒ Molhos: <i>ketchup</i>, maionese, mostarda, natas, bechamel</li><li>☒ Banana, uvas, figos</li><li>☒ Frutos secos salgados, cristalizados, em calda ou frutos oleaginosos como azeitonas</li><li>☒ Alimentos preparados com açúcar como compotas, marmeladas, chocolates, gelados, sobremesas doces, bolos, gomas, chupas, rebuçados.</li></ul>

#### Alimentos de consumo liberal:

- Legumes: abóbora, cenoura, cebola, nabo, agrião, alface, beringelas, cogumelos, chuchu, pimentos, feijão verde...;
- Hortaliças: brócolos, couves (flor, lombarda, portuguesa, roxa, galega, coração-de-boi...), grelos, nabiças, espinafres;
- Saladas: alface, tomate, cenoura, pepino, cebola, couve roxa, rabanete, beterraba...;
- Sopa de legumes (com pouca batata, sem arroz ou massa e com muitos legumes e hortaliças);
- Água, infusões e chás de ervas (sem açúcar), café de cevada.

#### Condimentos permitidos:

- Sal (pequena quantidade), limão, vinagre, alho, ervas aromáticas (salsa, coentros, hortelã, louro,...), especiarias.