

Ospedale Sacro Cuore di Gesù - Fatebenefratelli
Viale Principe di Napoli 14/A – 82100, BENEVENTO
Centralino: 0824.771 111

U. O. C. di Chirurgia Generale e Specialistica

Centro per la diagnosi e la cura dell' Obesità Patologica e delle Malattie Endocrino-Metaboliche

Direttore: **dr. Francesco G. Biondo**

Tel. studio 0824.771 200/655 - 347.011 76 05 - Cell: 339.2816388 - e-mail: fgbiondo@gmail.com - web site: www.francescobiondo.it



DIETA e SLEEVE GASTRECTOMY

La Sleeve Gastrectomy è un intervento chirurgico che sfrutta la riduzione delle capacità dello stomaco a cui è associata una diminuzione dell'appetito.

La dieta per la sleeve gastrectomy è stata ideata per indurre un significativo dimagrimento attraverso cambiamenti delle proprie abitudini alimentari ed un regime dietetico idonei alla nuova anatomia dell'apparato digerente.

Seguendo le indicazioni fornite dall'equipe, la sleeve consente di mantenere nel tempo la perdita di peso raggiunta.

È importante, prima di fare una scelta così impegnativa, essere informati e supportati da un'equipe multidisciplinare che preveda la gestione dell'obesità a 360° sia in fase diagnostica che in fase di trattamento. È importante attenersi alla terapia dietetica e farmacologica suggerite dall'equipe di riferimento e messa a punto per questo intervento anche in base alle esigenze individuali.

INDICAZIONI SPECIFICHE per il POST INTERVENTO

La terapia dietetica successiva alla sleeve prevede diverse fasi, che tengono presente che la consistenza degli alimenti, del volume dei liquidi e dei solidi, della frequenza della durata del pasto. La prima fase prevede una dieta liquida, in seguito si passa alla dieta con cibi frullati, poi con cibi morbidi, fino utilizzare cibi solidi.

CONSISTENZA degli ALIMENTI

- Lo schema dietetico del post operatorio prevede l'assunzione di cibi inizialmente in forma liquida e successivamente in forma semiliquida, frullando cioè gli alimenti solidi o utilizzando gli omogeneizzati; la dieta passa progressivamente ad alimenti tritati e poi solidi; si consiglia l'assunzione di cibi solidi dopo un mese circa dall'intervento chirurgico.

FREQUENZA dei PASTI

- Il tubulo gastrico, di piccole dimensioni, può contenere solo un limitato quantitativo di cibo. E' necessario interrompere l'alimentazione quando si avverte sazietà o, preferibilmente poco prima. Continuare a mangiare proverebbe nausea, vomito e malessere fisico. Alcuni pazienti possono non distinguere il senso di sazietà ma avvertono la ripienezza gastrica come disturbo epigastrico doloroso che passa solo con il tempo (da 30 a 60 minuti) o con il vomito. È importante imparare ad individuare la quantità di cibo da ingerire prima della comparsa del dolore.
- Ripartire l'alimentazione in più pasti durante la giornata, e preferibilmente in tre pasti (colazione pranzo e cena) ed almeno tre spuntini (mattina pomeriggio e sera) di piccolo volume.

VOLUME dei SOLIDI

- Nell'immediato post operatorio i cibi solidi devono essere evitati. Successivamente si introducono cibi solidi in quantità ridotte (g 120-200).
- Incrementare gradualmente il volume sino ad arrivare ad un massimo di g 500 a pasto (dopo almeno tre mesi dall'intervento).

VOLUME dei LIQUIDI

- Evitare scrupolosamente di bere durante i pasti. Il tubulo gastrico, di piccole dimensioni, non riesce a contenere contemporaneamente cibi solidi e liquidi. Quindi l'acqua va assunta tra un pasto e l'altro. In tal modo si eviterà di sovraccaricare lo stomaco, con il rischio di vomito.
- Bere almeno 1 litro di acqua naturale al giorno.
- Assumere liquidi a piccoli sorsi, non superando il volume di ml 100-150 per volta.

DURATA dei PASTI

- Mangiare lentamente, masticando bene: introdurre una quantità di cibo eccessiva e troppo velocemente può provocare vomito e diarrea, a causa della ridotta capacità dello stomaco e del nuovo assetto dell'apparato gastrointestinale.
- E' importante fare i piccoli bocconi, masticare accuratamente, e a tal fine può essere utile fare pause tra un boccone e l'altro. Il pasto deve durare almeno 30-45 minuti.

TOLLERANZE ALIMENTARI

- Dopo la Sleeve gastrectomy alcuni alimenti possono essere difficili da tollerare e causare nausea, diarrea, vomito, disturbi gastrici o dolore retrosternale. In generale dovrebbero essere evitati cibi ad alto contenuto di grassi, fibre e zuccheri. Difficoltà digestive variano da individuo a individuo.

1a FASE: DIETA LIQUIDA nell' IMMEDIATO POST INTERVENTO - 1a settimana

- Non coricarsi dopo i pasti. In posizione supina, si può avere facilmente reflusso di cibo nell'esofago. Inoltre il cibo resta più lungo nel tubulo gastrico causando una sensazione di fastidio.

INDICAZIONI GENERALI

- I singoli pesi fanno riferimento agli alimenti crudi e al netto dello scarto

SUPPLEMENTO VITAMINICO

- occorre assumere supplementi di vitamine sali minerali secondo prescrizione medica.

ASSUNZIONE di FARMACI

- Assumere i farmaci prescritti dal medico in base alle sue istruzioni. Evitare le capsule, che potrebbero essere troppo grosse (all'occorrenza contattare il medico). Non fare uso di sostanze che si espandono. In caso di bisogno di lassativi, chiedere al medico quale sia più adatto.

COLAZIONE

- Camomilla, caffè d'orzo o altre bevande a caloriche che vanno assunte senza zucchero
- Succo di frutta (ml 125)

PRANZO

- Passato di verdura diluito (ml 100)
- Succo di frutta (ml 125)

CENA

- Brodo di carne sgrassato (ml100)
- Spuntino in tarda serata
- Succo di frutta (ml 125)

2a FASE: DIETA SEMILIQUIDA - 2a e 3a SETTIMANA

(circa 800 KCAL)

Introiti medi giornalieri:

proteine totali 53 g - grassi 33 g (di cui acidi grassi saturi 11 g, polinsaturi 4 g, monoinsaturi 17 g) - colesterolo 135 mg - carboidrati 79 g - fibra vegetale 10 g - calcio 589 mg - fosforo 832 mg - sodio 740 mg - potassio 2149 mg - ferro 7 mg.

COLAZIONE

- Caffè d'orzo, tè, latte o altre bevande a calorie e vanno assunte senza zucchero
- Fette biscottate o biscotti secchi (n°3) oppure corn flakes, fiocchi d'avena (g 20).

PRANZO

Primi

Semolino (g 20) in passato di verdura con parmigiano grattugiato (2 cucchiaini)

Secondi

Pesce omogenizzato (g 80)	3 volte a settimana
Carne bianca omogenizzata pollo, tacchino, maiale, vitello (g 80)	2 volte a settimana
Carne di manzo omogenizzata (g 80)	2 volte a settimana

Contorno di verdure omogenizzate o frullate (g 80)

CENA

Primi

Pastina 00 (g 20) in passato di verdura con parmigiano grattugiato 2 cucchiaini

Secondi

Pesce omogenizzato (g 80)	2 volte a settimana
Carne bianca omogenizzata pollo, tacchino, maiale, vitello (g 80)	2 volte a settimana
Carne di manzo omogenizzata (g 80)	1 volta a settimana
Ricotta 80 o formaggio a pasta molle (g 50)	1 volta settimana
prosciutto omogenizzato (g 80)	1 volta settimana

Piatto unico

Purea di patate preparato con una patata piccola (g 80), parmigiano grattugiato (3 cucchiaini), latte scremato delattosato (ml 100) e una noce di burro (g 5)

SPUNTINO del MATTINO, POMERIGGIO e tarda SERATA

Scegliere un alimento:

- un vasetto di yogurt magro senza pezzi di frutta (g 125)
- succo di frutta senza zucchero (g 100) oppure frutta omogenizzata (g 80)
- frutta omogenizzata o mousse (g 100)

Condimento per tutta la giornata: 3 cucchiaini di olio extravergine d'oliva

3a FASE: DIETA SEMISOLIDA - 4a SETTIMANA

(circa 1000 KCAL)

Introiti medi giornalieri:

proteine totali 62 g - grassi 34 g (di cui acidi grassi saturi 10 g, polinsaturi 5 g, monoinsaturi 17 g) - colesterolo 170 mg - carboidrati 129 g - fibra vegetale 10 g - calcio 757 mg - fosforo 1106 mg - sodio 680 mg - potassio 2314 mg - ferro 7 mg.

COLAZIONE

- Caffè d'orzo, camomilla o altre bevande a caloriche vanno assunte senza zucchero
- Latte parzialmente scremato delattosato (g 150) o yogurt magro (g 150)
- Fette biscottate o biscotti secchi numero quattro oppure corn flakes, fiocchi d'avena (g 30)

PRANZO

Primi

Pastina o riso (g 30) al pomodoro, in bianco con verdure passate con un cucchiaino di parmigiano grattugiato **oppure** patate schiacciate (g 100)

Secondi

pesce tritato o sminuzzato (g 90)	2 volte a settimana
carne bianca tritata (pollo, tacchino, maiale, vitello) (g 80)	2 volte a settimana
carne di manzo tritata (g 80)	1 volta a settimana
ricotta (g 80) o formaggio a pasta molle (g 50)	1 volta a settimana
un uovo	1 volta a settimana

Frutta grattugiata (g 100)

CENA

Secondi

pesce tritato o sminuzzato (g 120)	2 volte a settimana
carne bianca tritata (pollo, tacchino, maiale, vitello) (g 100)	2 volte a settimana
carne di manzo tritata (g 100)	1 volta a settimana
ricotta (g 100)	1 volta a settimana
un uovo	1 volta a settimana

Contorno di verdure di verdure passate (g 100) - Pane tostato (g 50)

SPUNTINO del MATTINO, POMERIGGIO e tarda SERATA

Un alimento a scelta:

- latte parzialmente scremato della tosato (g 150)
- yogurt magro senza pezzi di frutta (g 125)
- Frutta grattugiata (g 150)

Condimento per tutta la giornata: numero tre cucchiaini di olio extravergine di oliva.

4a FASE: DIETA SOLIDA di ADATTAMENTO nei mesi post intervento circa 1200 KCAL

Introiti medi giornalieri:

proteine totali 78 g - grassi 38 g (di cui acidi grassi saturi 10 g, polinsaturi 6 g, monoinsaturi 18 g) - colesterolo 229 mg - carboidrati 155 g - fibra vegetale 22 g - calcio 663 mg - fosforo 1336 mg - sodio 1403 mg - potassio 3436 mg - ferro 9 mg.

COLAZIONE

- caffè d'orzo, tea leggero altri bevande a caloriche vanno assunte senza zucchero
- latte parzialmente scremato della tosato (g 150)

oppure

- yogurt magro bianco o alla frutta (g 125)
- fette biscottate, biscotti secchi n°4 oppure corn flakes, fiocchi d'avena (g 30)

PRANZO

Primi

pasta, riso, orzo o farro (g 30) con legumi secchi (crudi g 40 o cotti g 120)	2 volte a settimana
pasta riso, orzo o farro (g 50) con pomodoro o verdure (g 100)	2 volte a settimana
pasta o riso (g 40) con patate (g 100)	1 volta a settimana
pasta, riso o polenta (g 60) con sugo di pomodoro, di pesce o ragù magro	2 volta a settimana

La pasta può essere sostituita da pane preferibilmente tostato (g 70)

Secondi

pesce fresco o surgelato(g 150)	2 volte a settimana
carne di coniglio, pollo, tacchino o suino sgrassati (g 120)	2 volte a settimana
carne di manzo o vitello sgrassati (g 120)	1 volta a settimana
prosciutto crudo, cotto, speck sgrassati o bresaola (g 80)	1 volta a settimana
ricotta (g 120)	1 volta a settimana

Contorno di verdura cotta (g 150)

CENA

Secondi

pesce fresco o surgelato (g 150)	3 volte a settimana
carne bianca (coniglio, pollo, tacchino o suino sgrassati) (g 120)	1 volta a settimana
carne di manzo magra (g 120)	1 volta a settimana
2 uova	1 volta a settimana
formaggio fresco (g 80)	1 volta a settimana

Contorno di verdura cotta (g1 50)

Pane tostato (g 60)

SPUNTINO del MATTINO, POMERIGGIO e tarda SERATA

- un pacchetto di cracker grammi 25
- yogurt magro bianco o alla frutta grammi 125
- frutta fresca di stagione grammi 150

Condimento per tutta la giornata: 3 cucchiaini di olio extravergine di oliva

INDICAZIONI GENERALI PER L'ALIMENTAZIONE ABITUALE DOPO SLEEVEGASTRECTOMY

Dopo la dieta di proseguimento l'alimentazione sarà del tutto libera, ma i fini di una buona perdita di peso del mantenimento del peso raggiunto e opportuno seguire alcune indicazioni comportamentali.

In particolare è importante ridurre il consumo degli alimenti ricchi di zuccheri semplici e grassi ed aumentare il consumo di alimenti ricchi di proteine e carboidrati complessi. Dopo l'intervento chirurgico possono essere presenti sintomi come crampi e dolori addominali, nausea, diarrea e sudorazione, sensazione di debolezza, vertigini e improvviso rossore al volto. Ciò dipende soprattutto dal tipo di alimentazione dal contenuto in zuccheri semplici e amido.

Un'alimentazione mirata aiuta a prevenire tali sintomi.

INDICAZIONI GENERALI

Consumare i pasti piccoli e frequenti

I pasti piccoli danno una minore sensazione di ripienezza, sono facilmente digeribili ed è meno probabile che arrivino velocemente nell'intestino.

- È consigliabile consumare 5-6 pasti al giorno
- È necessario masticare a lungo il cibo prima di deglutire.
- Quando si avverte la sensazione di pienezza è opportuno smettere di mangiare (non sforzarsi mai di finire il pasto).
- Non effettuare i pasti in tarda serata.

Preferire pasti asciutti

È opportuno bere soltanto piccole quantità di acqua ai pasti.

- Assumere non più di 100 ml di liquidi durante ogni pasto. Tener conto di zuppe, brodi e alimenti che tendono a diventare liquidi a temperatura ambiente gelati, gelatine eccetera.
- Non assumere bevande per circa mezz'ora prima e un'ora dopo aver consumato il pasto per evitare la comparsa del vomito.
- Bere almeno 1 l e mezzo di al giorno di liquidi a calorici e non gassati acqua, tè, caffè d'orzo, camomilla, caffè leggero, bevande light, tra i pasti.
- Evitare di bere liquidi altamente calorici ad esempio aperitivi, bevande a base di cola, vino, birra eccetera, alcolici e superalcolici.
- Evitare l'eccessivo consumo di gelati sorbetti.
- Dopo aver omogenizzato o frullato gli alimenti, si consiglia di attendere almeno 10 minuti prima di consumarli per eliminare l'aria incorporata.
- Le bevande gassate e possono provocare gas e gonfiore e dilatano lo stomaco a causa dell'anidride carbonica. Sono pertanto da evitare assolutamente dopo l'intervento.
- È utile limitare, almeno all'inizio, il consumo di latte e latticini. Il latte, se tollerato, deve essere introdotto gradualmente aumentando progressivamente, partendo con quantità molto limitate ad esempio una tazzina di caffè. In caso di intolleranza al lattosio, utilizzare latte ad alta digeribilità delattosato.
- Gli zuccheri semplici arrivando troppo velocemente all'intestino possono provocare diarrea e forniscono energia senza indurre senso di sazietà, compromettendo il dimagrimento. Dolci, gelati e frutta contengono zuccheri, pertanto vanno drasticamente ridotti.
- Carne magra, pesce, uova e legumi rallentano la digestione, non provocano diarrea e rappresentano un'ottima fonte di proteine ad alto valore biologico, con una quantità ridotta di grassi. È opportuno consumarli ad ogni pasto.
- Utilizzare olio extravergine di oliva per la preparazione degli alimenti, nelle quantità indicate.
- È possibile l'uso di spezie se tollerate.

GUIDA ALLA SCELTA DEGLI ALIMENTI

alimenti	consigliati	sconsigliati
CEREALI, PANE, PASTA	pasta bianca o integrale, riso, semolino, pane bianco o integrale, cracker, fette biscottate, cornflakes, biscotti secchi, fiocchi d'avena, gallette di riso	pane ricco di mollica, panini all'olio, taralli, biscotti farciti, merendine
CARNE, PESCE, UOVA	pesce, carne bianca, carne rossa macinata, molluschi, uova strapazzati, alla coque o in camicia	carne rossa tipo bistecca di manzo cotoletta, eccetera. Parti grasse, la pelle e la cartilagine. Fritture, cottura prolungata alla brace di arrosto
LATTE E DERIVATI	latte parzialmente scremato, latte senza lattosio in caso di intolleranza, yogurt magro	latte intero, yogurt intero, latte condensato, bevande a base di latte intero
FORMAGGI E SALUMI	ricotta, formaggi dolci, prosciutto crudo magro, speck, bresaola o cotto sgrassato	formaggi piccanti, fermentati (tipo gorgonzola) e stagionati, carni grasse ed insaccati
VERDURE E LEGUMI	introdurre le verdure crude gradualmente, patate, verdure ed ortaggi (asparagi, carciofi, broccoli, melanzane, verdura della famiglia dei cavoli possono non essere tollerati, vanno quindi evitati), legumi con buccia se tollerati	
FRUTTA	frutta fresca di stagione	frutta ricca di semi o in grani, frutta secca, frutta sciroppata
DOLCI	biscotti secchi, per l'infanzia, cereali di prima colazione	zucchero, miele, marmellata, biscotti farciti, dolci in genere, gelati, cioccolata, cacao, frappè zuccherati, caramelle, gomme, budini
BEVANDE	tea leggero, caffè decaffeinato, camomilla, orzo	tea e caffè forte, bevande gassate zuccherate, sciroppi, cioccolato caldo, alcolici
CONDIMENTI	olio extravergine d'oliva, burro crudo	burro cotto, margarina, strutto, sughi elaborati, maionese