

ORIENTAÇÃO NUTRICIONAL DE ALTA HOSPITALAR PÓS BARIÁTRICA

**SERVIÇO DE NUTRIÇÃO
E DIETÉTICA (SND)**

Maxine Vitória Maciel
Thaíse Mianti



ORIENTAÇÕES BÁSICAS

O acompanhamento nutricional é fundamental para o paciente em pós-operatório.

O nutricionista irá auxiliar o paciente na evolução de cada uma das etapas da dieta, através da escolha de alimentos pouco calóricos e com alto valor vitamínico, além de direcioná-lo a ingerir refeições pequenas, de forma mais fracionada, ao longo dos dias.

A reeducação alimentar ajudará na efetividade do tratamento.



01. QUANTIDADE / VOLUME

A ingestão passa ser menor, já que houve redução do tamanho do estômago.

02. FREQUÊNCIA

As refeições devem ser menores e com maior frequência, a cada 2 ou 3 horas.

03. MASTIGAÇÃO

Média de 20 mastigações. Preste atenção em cada uma delas. Mastigue com calma.



LOGO APÓS A CIRURGIA

- A introdução dos alimentos deve ser gradual, evoluindo gradativamente por cada fase;
- A adesão do paciente a essas fases é fundamental para que ocorra a perfeita adaptação ao novo estômago.

Utilizar suplementos alimentares, ingerir água e chás claros e praticar atividade física como base de comportamento.

Priorizar as proteínas ricas em ferro e cálcio como primeiro alimento a ser ingerido, seguido de vitaminas e minerais advindos de frutas e vegetais.

Consumir moderadamente carboidratos, preferencialmente os integrais, e evitar ao máximo bebidas alcoólicas, gaseificadas, doces e gorduras em geral.



01º FASE

DIETA LÍQUIDA / COADA

- Fase de adaptação: compreende as duas primeiras semanas após a cirurgia.
- Alimentação líquida em pequenos volumes: em torno de 50 ml por refeição a cada 30 minutos.
- Pode ser necessário introduzir complementos nutricionais específicos para evitar carências de vitaminas e de minerais.
- Intolerância à lactose pode acontecer em alguns pacientes, gerando náuseas, vômitos e diarreia.

02º FASE DIETA PASTOSA

- Inclusão de alimentos na consistência de cremes e purês.
- Tempo médio de duração de 7 a 10 dias.
- Ingerir líquidos nos intervalos das refeições, em pequenos volumes.
- Começar a refeição pela fonte de proteína.
- Identificar possíveis intolerâncias alimentares na medida que os diferentes alimentos forem incluídos na dieta.

03° FASE

DIETA BRANDA

ALIMENTOS COZIDOS

- Esta fase pode durar em média 15 dias.
- Dar preferência aos alimentos mais nutritivos, como fontes de proteínas e ferro (carnes moídas e desfiadas), cálcio (leite e derivados) e vitaminas (frutas e vegetais cozidos).
- Mastigar exaustivamente e com calma
- Começar a refeição pela fonte de proteína.
- Identificar possíveis intolerâncias alimentares na medida que os diferentes alimentos forem incluídos na dieta.



04° FASE DIETA SÓLIDA NORMAL

- Alimentos que tragam conforto, satisfação e qualidade nutricional ao paciente.
- Exemplo: carnes assadas, cozidas ou grelhadas, leite e derivados com baixo teor de gordura, frutas, vegetais crus ou refogados, arroz, feijão, cereais integrais, ou seja, uma alimentação completa.
- A evolução nutricional deve ser lenta e progressiva, dependendo da tolerância individual podendo variar bastante de um paciente para outro.



Caso o paciente persista com dificuldade de progressão da dieta após as orientações nutricionais, uma avaliação mais aprofundada deve ser realizada.

Fonte: Sociedade Brasileira de Cirurgia Bariátrica e Metabólica

