



Manual de nutrição **Antes da Cirurgia Bariátrica:** **5 Passos Essenciais para o** **Sucesso**

Nutricionista Larissa Tonin

1

Orientações nutricionais antes da cirurgia

A ingestão de uma dieta reduzida em calorias antes da cirurgia, mas nutricionalmente balanceada é importante para prevenir deficiências nutricionais e promover uma perda de peso bem sucedida. A perda de peso pré-operatória (em torno de 10% do peso) diminui riscos cirúrgicos e contribui na recuperação da cirurgia.

Durante os meses de preparação para a cirurgia:

- ✓ Exercite a mastigação. Mastigue sem pressa, crie o hábito de prestar atenção a sua refeição.
- ✓ Melhorar a ingestão de água. Crie o hábito de beber água.
- ✓ O ideal é que você consiga fazer no mínimo 4 refeições ao dia em horários determinados, ou seja, em intervalos de 3h a 4h.
- ✓ Utilize produtos light (reduzido em gorduras: ex. leite desnatado, iogurtes light). Se necessário utilize a versão zero lactose.
- ✓ Se possível, exclua da sua rotina alimentar refrigerantes e sucos industrializados, faça opção por suco natural ou polpa de fruta sem adição de açúcar. E inclua cereais integrais na sua alimentação (pão com grãos, aveia, granola, linhaça, arroz integral, farelo de aveia).
- ✓ Evite utilizar açúcar para adoçar os líquidos, se necessário utilize adoçante natural (Stevia, Eritritol ou Xylitol).
- ✓ Inclua nas suas refeições principais, verduras cruas e cozidas, legumes, grãos, pois são fonte de fibras alimentares e proporcionam maior saciedade.
- ✓ Inclua na sua alimentação 2 a 3 frutas ao dia (como sobremesa, ou nos intervalos das refeições).



Substitua as preparações fritas por grelhadas, assados ou cozidas, de preferência sem adição de óleo. Evite alimentos processados, como embutidos, produtos industrializados – bolachas, biscoitos, suco em pó, salgadinhos, fast-food.



Crie uma rotina alimentar mais saudável.
Planeje suas refeições.



Suspender o consumo de bebida alcoólica. O álcool aumenta a toxicidade em 3x para um paciente bariátrico.



Suspender o fumo. Sugerido interrupção 1 ano antes da cirurgia (mínimo de 6 semanas) para melhora da cicatrização e evitar úlcera de anastomose (Mechanick, 2020).



Aproveite o pré cirúrgico para já introduzir hábitos alimentares e de vida mais saudáveis, você vai precisar deles ao longo da vida.

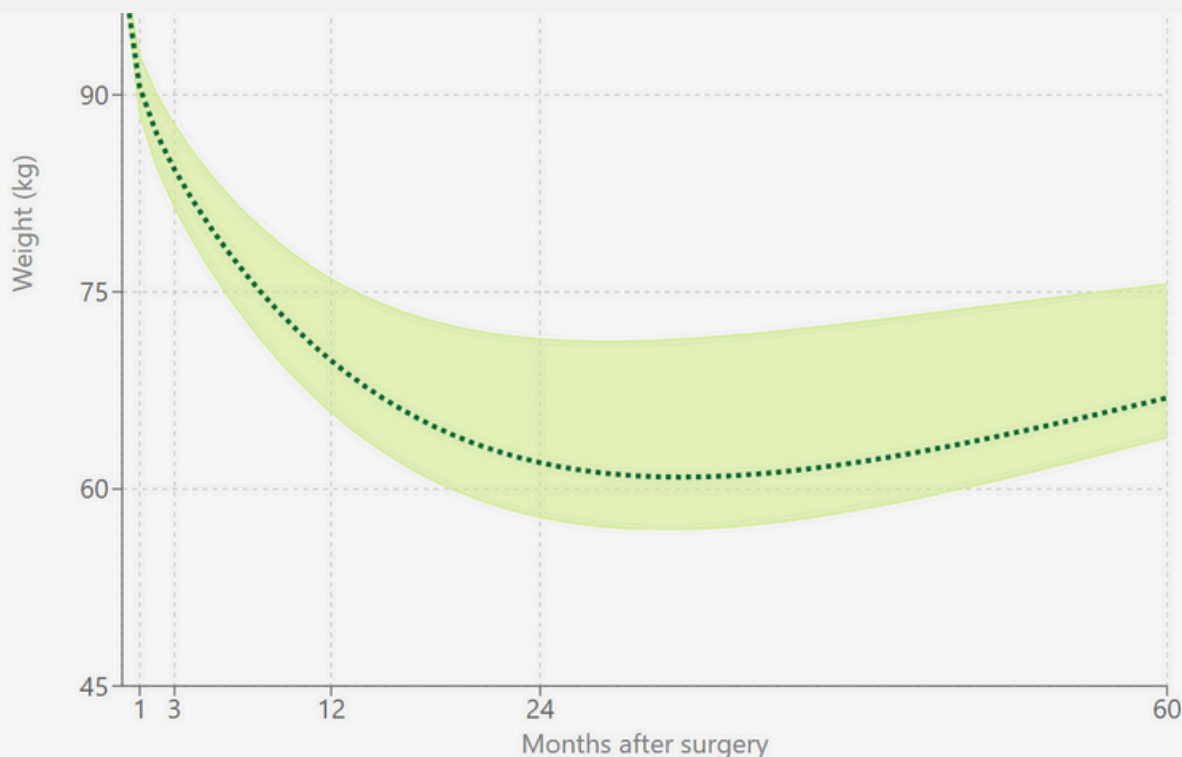


2

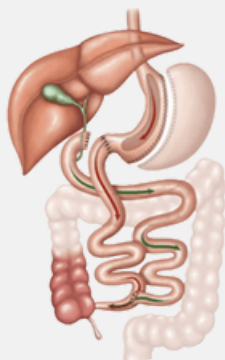
Após a cirurgia: ritmo de emagrecimento

A maior parte da perda de peso da cirurgia bariátrica acontece nos primeiros 6 meses. Importante que essa perda de peso seja com qualidade, ou seja, **com redução de gordura corporal e preservação da massa muscular**.

A desaceleração da perda de peso é esperada ao passar dos meses. O emagrecimento geralmente pode ocorrer até 1 ano e meio a 2 anos após a cirurgia.



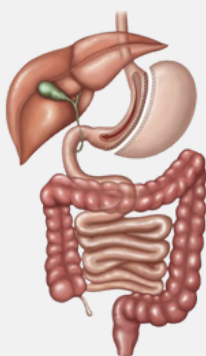
As principais cirurgias realizadas no Brasil hoje são:



BYPASS GÁSTRICO

Conhecido também como gastroplastia com desvio intestinal em “Y de Roux”.

O paciente é submetido ao grampeamento de parte do estômago, que reduz o espaço para o alimento, e um desvio do intestino inicial, que promove o aumento de hormônios que dão saciedade e diminuem a fome, com capacidade geralmente de 50 mililitros (ml).



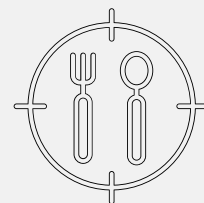
SLEEVE

Neste procedimento o estômago é transformado em um tubo, com capacidade de 80 a 100 mililitros (ml).

Atenção: ambas geram deficiências nutricionais, e por isso precisam de suplementação vitamínica específica por toda a vida.

3

Como funciona a dieta após a cirurgia



A dieta evolui gradativamente, passa por fases, a adesão do paciente a essas fases é fundamental para que ocorra a sua perfeita adaptação ao novo estômago, evitando assim complicações.

Após a alta hospitalar:

Etapa I

Dieta Líquida Restrita - Do 1º ao 5º dia após a alta hospitalar

Características: Dieta líquida coada, sem açúcar, pobre em gordura.

Alimentos permitidos: Líquidos: água sem gás, chás claros, água de coco, suco de fruta natural diluído e coado, isotônico, somente o caldo de legumes com carne de boi ou frango, coados.

Fracionamento: 50 ml (o equivalente a 1 copinho de café) a cada 30 minutos ou 200ml a cada 2 horas, com golinhos a cada 3 minutos.

Etapa II

Dieta Líquida completa - Do 6º ao 15º dia após a alta hospitalar

Características: preparações liquidificadas e coadas sem açúcar de adição e pobre em gordura.

Alimentos permitidos: água de coco, suco de fruta diluído em água, isotônico, sopas liquidificadas e coadas (legumes, verduras, com carne de boi ou de ave), chás calmantes como cidreira, camomila, erva doce, proteína em pó (whey protein isolado).

Fracionamento: 200ml a cada 2 horas, com golinhos a cada 5 minutos.

Etapa III

Dieta Pastosa (alimentos bem cozidos, consistência macia) Do 16º ao 23º ou 30º dia após a alta hospitalar (dependendo da evolução de cada pessoa)

Características: alimentos bem cozidos e amassados sob a forma de papa.

Alimentos permitidos: legumes e carboidratos bem macios e sem fibras, carnes de boi ou frango moídos, peixes, purê de legumes, frutas amassadas ou raspadas, purê de frutas sem açúcar, proteína em pó (whey protein isolado). Ingerir líquidos até atingir 2 litros no dia.

Fracionamento: 100 a 200ml por refeição, a cada 2 horas.

Etapa IV

Dieta Branda / Geral – A Partir do 1º mês da alta hospitalar.

Características: introdução de alimentos sólidos abrandados pelo cozimento (macios – bem cozidos), pobres em gordura e sem açúcar.

Alimentos permitidos: pão, torradas, arroz bem cozido, legumes bem cozidos, verduras cozidas e cruas (iniciar com as cruas somente pós 45 dias), frutas macias, leite desnatado ou zero lactose, bebidas vegetais, iogurte desnatado, queijos cottage, requeijão light, ricota, carnes de boi, ave, peixes em preparações moídas ou desfiadas, ou em pedaços bem cozidas, legumes cozidos, ovos mexidos, pochê, chás, suco de fruta diluído, proteína em pó (whey protein isolado ou concentrado).

Fracionamento: 5 a 6 pequenas refeições ao dia.

Atenção: essas orientações são gerais e não substituem o acompanhamento com nutricionista de forma individual.

Consumo de bebidas alcoólicas e refrigerantes:

- Primeiros 6 meses não se deve tomar bebidas alcoólicas
- Primeiros 3 meses evitar bebidas gaseificadas (água com gás e refrigerantes), pois o gás lhe causará a sensação de mal-estar e “estufamento”.



Qual o grupo alimentar é mais importante após a cirurgia?

O grupo alimentar das proteínas.

Funções da proteína:

Construção e manutenção dos tecidos (pele, cabelo, unha, tecidos, músculo). Formação de enzimas, hormônios e anticorpos (células de defesa).

Alimentos fontes de proteínas:

- Origem animal (alto valor biológico): carnes (de boi, aves, e peixes, porco magras), leite e derivados, ovos.
- Origem vegetal (baixo a moderado valor biológico): leguminosas (feijões, lentilha, ervilha, soja, grão de bico).

Após a cirurgia, alguns indivíduos deixam de ingerir carnes (relatam aversão ou intolerância à carne), essa mudança pode levar à deficiência de proteína, ferro, vitamina B12, e zinco.

Esse problema pode ser melhorado com a mastigação exaustiva, cozinhar mais a carne, carnes moídas e cortar em pedaços bem pequenos antes de levar o alimento à boca.

Ingestão mínima diária de proteína após bariátrica: 60g.
As quantidades exatas devem ser ajustadas por um nutricionista conforme características individuais.



Suplementação de vitaminas e minerais:

Será necessária por toda a vida.

As dosagens e tipos deverão ser prescritas pela equipe de acordo com a fase de cirurgia em que cada paciente se encontra. Necessário o monitoramento frequente através de sinais e sintomas físicos e exames bioquímicos.



Mastigação

Na prática:

- Leve pelo menos 30 min para fazer cada refeição;
- Não pule refeições, pois na próxima você pode perder o controle e comer muito rápido e esquecer de mastigar. · Mastigue cada porção, até mudar de consistência e o alimento
- Use talheres pequenos e pratos de sobremesa, isso irá ajudá-lo a comer quantidades menores de alimentos de cada vez.
- Corte a comida em pedaços pequenos, carnes em tamanho de uma “amêndoa” ajuda na mastigação e digestão.

Exercícios físicos

Você deve ter em mente que para alcançar o máximo do sucesso da cirurgia, você precisa fazer mudanças de comportamento, dentre elas a prática regular de exercício físico, sempre com orientação adequada. Exercícios de força será prioridade quando liberado pelo seu médico.

Benefícios:

- Emagrecimento preservando massa muscular e eliminando gordura livre.
- Mantém seu metabolismo basal acelerado, o que é importante para otimizar a perda de peso no longo prazo.
- Alivia o estresse.
- Melhora os níveis de açúcar e gordura no sangue.
- Melhora do funcionamento intestinal.
- Reduz a ansiedade.
- Evita lesões e melhora mobilidade.

Antes de iniciar um programa de exercício físico converse com seu médico, após a liberação para treinar, busque orientação de um educador físico.

Saúde mental

Acompanhamento psicológico é fundamental durante todo o processo pré e pós cirurgia bariátrica. Serão muitas mudanças acontecendo ao mesmo tempo. A terapia o ajudará a lidar com questões que possam interferir no processo e também a lidar com as mudanças físicas e emocionais que surgirão após a cirurgia bariátrica. Organize-se para um acompanhamento multidisciplinar. Você é a prioridade agora.

5

A pirâmide do paciente que realizou cirurgia bariátrica

Após a cirurgia bariátrica, o emagrecimento saudável depende muito mais do comportamento diário do que apenas da cirurgia em si.

A pirâmide do paciente bariátrico mostra quais hábitos sustentam os resultados a longo prazo para manutenção do peso perdido e qualidade de vida.

