

DIETA PÓS-CIRÚRGICA

Etapas da Assistência Nutricional Pré e pós-operatória

Nut. Patrícia Jacob

1. Pré-operatória:

O candidato a cirurgia bariátrica, deve submeter-se a no mínimo 2 consultas nutricionais antes da cirurgia, o objetivo destas consultas é em primeiro momento, reconhecer o indivíduo em seu contexto social, familiar, alimentar e antropométrico, identificando a presença ou não de compulsão alimentar e outros transtornos que possam dificultar a adesão deste na proposta terapêutica nutricional no período pós-operatório.

Ao nutricionista cabe ainda explicar e alertar todos os passos do acompanhamento nutricional no pós-operatório bem como as restrições alimentares que se farão necessárias e obrigatórias neste momento, sobre a necessidade da utilização de suplementos alimentares, para evitar deficiências nutricionais e da instituição de uma reeducação alimentar continuada e permanente. Esclarecer a responsabilidade do paciente neste processo é fundamental.

Em um segundo encontro, deve-se avaliar a compreensão das informações dadas anteriormente e reforçá-las.

O paciente também deve ser orientado sobre a alimentação do pré-operatório (dia anterior ao procedimento cirúrgico), com a prática de refeições leves e jejum de 10h.

A dieta no hospital está condicionada a presença de RHA (ruídos hidroaéreos) e/ou eliminação de flatos. Esta então deverá ser iniciada com dieta **LÍQUIDA RESTRITA**, com volume inicial de 15 a 30 ml, a cada hora e aumentando conforme tolerância do paciente. Pode ser oferecido líquidos claros, tais como chás (erva-cidreira, erva-doce, camomila, maçã), água de coco e sucos não ácidos (laranja lima, melão, maçã, limada).

A restrição de resíduos está fundamentada na necessidade de evitar obstrução ou retardo no esvaziamento gástrico prevenindo o aumento

da pressão da câmara gástrica o que pode levar a rompimento da sutura e complicações graves.

Deve-se evitar neste período: alimentos contendo sacarose e gordura para prevenir a Síndrome de Dumping, bem como promover perda ponderal adequada.

A visita do nutricionista no leito do paciente é imprescindível para evitar complicações causadas pela prática alimentar errada, e esclarecer sobre a evolução da dieta.

2. Pós-operatória:

Após a alta hospitalar o paciente deve ser orientado a manutenção da dieta líquida restrita, por mais 10 dias. Quando então esta será progressivamente evoluída para a consistência **LÍQUIDA COMPLETA** (caldos de vegetais, caldo de leguminosas, mingaus, vitaminas, leite desnatado). A orientação nutricional neste momento ajudará na melhor tolerância ao pós-operatório e uma perda de peso progressiva e adequada. Precisa-se ainda esclarecer a necessidade de liquidificar e coar todas as refeições, bem como a ingestão destes líquidos que deve ser lenta e dosada em etapas de 50 ml (por 30 min), que será progressivamente evoluída de acordo com a tolerância de cada indivíduo.

Neste período, o paciente geralmente tolera cerca de 200 ml por refeição, feito a cada 2 horas e ingeridas lentamente. No entanto, a tolerância é muito individual e dependente da capacidade do novo reservatório e da sensação de saciedade de cada um.

Atentar ainda para a ingestão mínima diária de líquidos que deve alcançar 2 litros/dia e a necessidade de iniciar o suplemento protéico.

Após 20 dias de pós-operatório, o paciente retorna para reavaliação nutricional com nova tomada antropométrica e investigação de sintomas digestivos que possam estar comprometendo a adesão à proposta dietoterápica, bem como a adesão ao uso do suplemento protéico. Neste momento decide-se pela manutenção da dieta Líquida completa, caso os sintomas sejam considerados relevantes, ou orienta-se a nova

etapa alimentar que será feita com a **DIETA PASTOSA** por no mínimo 30 dias.

A orientação nutricional desta etapa está pautada na necessidade de estimular a digestão adequada dos alimentos preparando o sistema digestório para a dieta de consistência normal. Sendo assim, cabe as recomendações de controle do volume das refeições (3 col. de sopa nas refeições principais e 200 ml de líquidos nos intervalos) e horário das refeições (intervalos de 3 horas entre elas); a ingestão de líquidos para evitar desidratação, cálculos renais e crise de gota. Orienta-se Ingestão mínima de 2 litros de líquidos/dia (10 copos de 200 ml/dia), no entanto está proibida a ingestão de líquidos durante as refeições, pois isto contribuiria para a plenitude precoce e reduziria a ingestão alimentar; também deve-se orientar a prática da mastigação adequada pois esta pode evitar as complicações digestivas (vômito, dor, diarreia, e plenitude gástrica), bem como incentivar o uso regular de suplementos dietéticos, diariamente.

A **DIETA NORMAL** é instituída com cerca de 50 dias do pós-operatório, desde que a fase anterior (Dieta Pastosa) tenha transcorrido de maneira satisfatória.

Devemos considerar que é neste período que acontecem as maiores queixas de intolerância alimento-específico, sendo necessário fazer as devidas substituições, evitando assim restrições de nutrientes.

Todas as recomendações da fase anterior deverão ser reforçadas e ainda, deve-se esclarecer sobre o valor calórico dos alimentos.

Nesta fase todos os grupos de alimentos são reintroduzidos na dieta, porém ainda há necessidade da restrição de calorias, frituras, frutos do mar, oleaginosas, alimentos industrializados, bebidas gaseificadas, bebidas alcoólicas, alimentos de pastelaria e temperos picantes.

Cabe ainda ao nutricionista considerar na prescrição dietética, as comorbidades do paciente, tais como HAS e DM.

Após o período de 30 dias do início da dieta Normal, é importante o retorno deste paciente ao consultório para avaliarmos a sua capacidade de ingestão de grupos de alimentos para prevenir as deficiências nutricionais que estão descritas na literatura como associadas à cirurgia

bariátrica, dentre elas as mais comuns são: protéica, ferro, cálcio, zinco, Vit. D, Vit. A e complexo B.

Os pacientes devem ser muito bem orientados pelo nutricionista quanto a realização da dieta, com o uso correto de suplementos de vitaminas e minerais, como profilaxia, assim como a escolha correta de alimentos fontes impedindo deficiências nutricionais futuras.

O acompanhamento nutricional à partir deste momento, deve ser realizado a cada 3 meses até o segundo ano do pós-operatório, quando poderá ser realizado a cada 4-5 meses.

3 - ALIMENTOS PARA CADA DIETA DO PÓS-OPERATÓRIO:

1. DIETA LÍQUIDA RESTRITA:

ALIMENTOS PERMITIDOS:

1. **Chás Claros:** erva-cidreira, erva-doce, camomila, maçã
2. **Água de coco**
3. **Sucos:** mamão, melancia, melão pêra, maçã, tangerina, limada.
4. **Caldo de carnes com vegetais:**
 - a. **Carne:** utilizar carne magra de frango ou peixe, deixar cozinhar em água com vegetais e temperos. Quando cozidos coar e ingerir somente o caldo do cozimento (a parte líquida)
 - b. **Vegetais:** tomate, cenoura, beterraba, chuchu, abobrinha, abóbora, berinjela
 - c. **Temperos:** naturais (coentro, cebolinha, salsinha,.... exceto hortelã), cebola, alho, tomate, sal com moderação. Não utilizar temperos industrializados em pó, cubos ou sopas prontas... não utilizar pimenta ou outros condimentos picantes.
 - d. **Óleo:** acrescentar à sopa já pronta 1 colher de chá de óleo de canola.
5. **Gelatina diet:** em consistência líquida (não colocar na geladeira)
6. **Bebidas isotônicas:** gatorate, maraton

ALIMENTOS PROIBIDOS:

1. **Áçúcar (Sacarose):** verificar rótulos dos alimentos, inclusive lights
2. **Pimenta, Hortelã, Molho shoyo**
3. **Temperos industrializados:** sazón, maggi, knor, etc.
4. **Líquidos:** gaseificados, café e achocolatado
5. **Chás:** escuro (preto/mate)
6. **Suco:** industrializados

2. DIETA LÍQUIDA COMPLETA:

ALIMENTOS PERMITIDOS:

1. **Todos da fase anterior**
2. **Sucos industrializados:** sem açúcar e sem conservantes.
3. **Sopa:** Quando cozida liquidificar todos os ingredientes, coar e acrescentar óleo de canola (1 col. Chá)
4. **Caldo de feijão ou lentilha:** cozinhar o feijão ou lentilha com temperos naturais, coar e ingerir
5. **Leite desnatado:** diluir 3 colheres de sopa do pó em 200 ml de água filtrada
6. **logurte natural desnatado:** pode ser adicionado pó de gelatina diet ou 1 fruta para melhorar sabor. Deve ser liquidificado, coado e em consistência rala.
7. **Vitamina:** bater o leite desnatado com 1 fruta (sem casca, sem bagaço ou semente)
8. **Mingau:** aveia, maisena, tapioca ou milho. Ralo e coado.

ALIMENTOS PROIBIDOS:

1. **Áçúcar (Sacarose):** verificar rótulos dos alimentos, inclusive lights
2. **Pimenta, Hortelã, Molho shoyo**
3. **Temperos industrializados:** sazón, maggi, knor, etc.
4. **Líquidos:** gaseificados, café e achocolatado
5. **Chás:** escuro (preto/mate)
6. **Suco:** industrializados em pó

3. DIETA PASTOSA:

ALIMENTOS PERMITIDOS:

1. **Todos os da fase anterior**
2. **Gelatinas, pudins, flans dietéticos:** consistência normal (pode levar à geladeira)
3. **logurte:** light ou desnatado com sabor
4. **Geléia diet:** até 1 col. de sobremesa rasa /dia
5. **Requeijão light:** até 1 col. de sobremesa rasa /dia
6. **Pães:** 1 fatia de forma branco ou ½ unidade de pão de leite ou ½ unidade de pão de milho ou ½ unidade de pão francês ou 3 und. Biscoito água e sal. Preferir torrados e molhados no leite desnatado - Não usar pães ou biscoitos integrais
7. **Café:** coado ou solúvel desde que seja fraco e sempre combinado ao leite desnatado
8. **Achocolatado:** diet ou sem açúcar
9. **Frutas:** amassadas ou liquidificadas
10. **Vegetais:** amassados, liquidificados ou como purê
11. **Temperos:** manter os mesmos já recomendado nas fases anteriores
12. **Carboidratos:** macarrão bem cozido, batata ou aipim cozidos ou como purê.
13. **Arroz:** acrescentar arroz papa somente na 2ª. semana desta fase.
14. **Proteína:** carne boi moída, frango ou peixe desfiado, ou proteína de soja texturizada. Atum, sardinha ou ovo cozido ou poché (frito na água). Carne de boi e frango somente após 2ª. semana desta fase.
15. **Feijão:** liquidificado e coado
16. **Sopas:** vegetais e carne ou frango
17. **Óleo:** acrescentar à sopa já pronta 1 colher de chá de óleo de canola ou azeite de oliva extra virgem.

ALIMENTOS PROIBIDOS:

1. **Áçúcar (Sacarose):** verificar rótulos dos alimentos, inclusive lights
2. **Pimenta, Hortelã, Molho shoyo**
3. **Temperos industrializados:** sazón, maggi, knor, etc.

4. **Vegetais e frutas com fiapo ou casca (uva, tangerina, quiabo, etc), casca de feijão**
5. **Alimentos integrais (pão integral, arroz integral)**
6. **Líquidos:** gaseificados, café e achocolatado
7. **Bebidas alcoólicas**
8. **Frutos do mar**
9. **Oleaginosas (castanha, amendoim, nozes, etc.)**

4. DIETA NORMAL:

ALIMENTOS PREFERENCIAIS:

1. Proteícos:

- a. Leite e logurte light ou desnatado, requeijão light e queijos brancos (ricota, cottage, minas frescal)
- b. Carne magras de aves sem pele (peito de frango), carne de boi magra (coxão duro e patinho)
- c. Peixes cozidos e sem couro: salmão, alchova, atum, cavala, sardinha, dourado
- d. Leguminosas cozidas sem carnes: feijão, ervilha, lentilha, grão de bico

2. Carboidratos:

- a. Pães, biscoitos e cereais integrais: (arroz e farinha de trigo)
- b. Raízes como batata, mandioca, cará, inhame, mandioquinha
- c. Não combinar pães, raízes e biscoitos na mesma refeição. Eles são substitutos

3. Gordura:

- a. Usar óleo de canola e azeite de oliva extra virgem (1 col. chá)

4. Vitaminas e Minerais:

- a. Frutas in natura
- b. Vegetais crus e cozidos

5. **Temperos:** naturais (coentro, cebolinha, salsinha,.... exceto hortelã), cebola, alho, tomate, sal com moderação. Não utilizar temperos industrializados em pó, cubos ou sopas prontas... não utilizar pimenta ou outros condimentos picantes.

APÓS 3 MESES DE CIRURGIA:

ALIMENTOS PERMITIDOS:

Até 1x/semana: queijos amarelos (prato, mussarela, provolone, cheddar); creme de leite, maionese, chantilly; fígado, carne suína, bacon, toucinho defumado; molho tártaro, rose molho branco e para saladas

Até 1x/quinzena: empanados, preparações à milanesa e a dorê, empadões, tortas salgadas; frios, embutidos e enlatados (presunto, mortadela, salame, peito peru defumado, salsicha, lingüiça); alimentos industrializados (hamburger, almôndegas, kibe, nuggets, miojo, sopas e caldos em cubos, etc)

Uso moderado: molho inglês, mostarda, molho tomate, catchup, shoyo, condimentos (pimenta vermelha, chili, pimenta do reino, cominho)

APÓS 4 MESES DE CIRURGIA:

PERMITIDO: Frutos do mar e oleaginosas

APÓS 6 MESES DE CIRURGIA:

PERMITIDO: Bebidas ALCOÓLICAS, refrigerantes e bebidas gasosas, COM MODERAÇÃO.

**“...a gente não quer só comida,
a gente quer comida, diversão e arte.
a gente não quer só comida,
a gente quer saída para qualquer parte
a gente não quer só comida,
a gente quer bebida, diversão, balé.
a gente não quer só comida,
a gente quer a vida como a vida quer ...”**

(Arnaldo Antunes, Marcelo Fromer e Sérgio Britto)