

REŽIM PO OPERATIVNEM POSEGU:

- TRI TEDNE PO OP SAMO TEKOČINA (voda, bistra juha brez prikuhe, blagi čaj, eventualno kakšen rahel kompot)
- NASLEDNJA DVA TEDNA (četrti in peti teden) KAŠICE, ki ji jih pripravite sami (NE frutek, ki je sladek)
- ŠESTI TEDEN PO OP - NORMALNA HRANA
- VODITE SI PREHRANSKI DNEVNIK

-En obrok naj bo velik 150 ml (5-7 obrokov na dan);

-Pijte vsaj 2 L tekočine na dan (počasi, po požirkih). Pijte ½ ure pred obrokom ali ½ ure po obroku, **ne pijte med samim obrokom!**

-**Mleko** začnite uvajati, ko greste na kašasto hrano, ki naj bo z manj maščob ali mleko brez laktoze (zaradi mlečnega sladkorja). Jogurt samo NAVADNI z manj maščobe (NE SADNI!)

-Hrano uvajajte po dnevih. Vsak dan poskusite kaj novega.

-**Proteini** (šejki ali ploščice) – 1x/dan; ko začnete uvajati kašasto hrano.

-Uvajajte živila z nizkim glikemičnim indeksom (gozdni sadeži)

-TEHTAJTE SE SAMO 1X/TEDEN

PREPOVEDANO:

- OH (kruh, sladkarije, testenine, ... lahko nastane dumping syndrom)
- KAVA je prepovedana 1 mesec po operaciji (potem 1 kava/dan; nikoli na prazen želodec)
- PAPRICIRANO, ZAČINJENO
- KAJENJE
- ALKOHOL
- GAZIRANE PIJAČE

ZA ODVAJANJE:

- DONAT (topel, prevetren), magnezij
- Svečke, portalak sirup
- Dovolj gibanja in dovolj tekočine čez dan

Postopno začnite uvajati telesno aktivnost (hoja...). 1 mesec po operaciji začnite z normalnimi obremenitvami (tek, kolesarjenje, plavanje, aerobika, fitnes...)

VITAMINI:

En mesec po operaciji začnete nadomeščati vitamine:

- **BARINUTRICS (v eni tbl je vse + Kalcij) ALI**
- Multivitamin (kupite sami)
- FOLACIN
- KALCIJ
- ŽELEZO
- VITAMIN D – 70 kapljic/teden
- 2x letno vitamin B12 injekcija.
- Vse te vitamine jemljete **DOŽIVLJENJSKO**.

Izpadanje las.

TABLETE, ki jih redno uživate:

KS in RR si redno merite (2-3x/dan); posvetujete se z osebnim zdravnikom ali diabetologom glede jemanja zdravil.