Prof. Antonio Iannetti
Gastroenterologo Endoscopista Digestivo
Specialista in Gastroenterologia Malattie
del Fegato e Medicina Interna
Cell. +39.335.6935321 fax 06.233.297.473
antonio@iannetti.it www.iannetti.it

Dieta per Pazienti sottoposti a sleeve gastrectomy

INDICAZIONI GENERALI

A seguito dell'intervento, lo stomaco è ristretto e questo dà un senso di sazietà precoce.
Pertanto, è necessario dare alla porzione di viscere il tempo di abituarsi a questa nuova situazione ed è fondamentale che la ri-alimentazione sia graduale.
Per ottenere i migliori risultati, l'alimentazione dovrebbe avvenire secondo il seguente percorso:

PRIMA E SECONDA SETTIMANA: DIETA **LIQUIDA**, che prevede tutto ciò che non ha bisogno di essere masticato:

- Latte parzialmente scremato (secondo tolleranza individuale)
- Yogurt magro senza pezzi
- Biscotti per l'infanzia, sciolti completamente nel latte (tipo Plasmon, Mellin)
- Succo di frutta o omogeneizzati alla frutta (al posto della frutta)
- Semolino
- Omogeneizzati di carne e di pesce
- Brodo di carne sgrassato o vegetale
- Passato di verdura (molto liquido)

TERZA E QUARTA SETTIMANA: DIETA **SEMILIQUIDA,** si intende:

- Latte parzialmente scremato
- Yogurt magro alla frutta
- Biscotti secchi sciolti nel latte
- Succo di frutta
- Pastina molto piccola inizialmente (tipo tempestina o quella per neonati)
- Crema di riso
- Carne o pesce magri ben cotti, tritati o macinati (preferibilmente sciolti nel brodo o nel passato di verdura)
- Prosciutto cotto privato del grasso visibile e tritato (1-2 volte a settimana)
- Formaggi magri molli tipo ricotta, fiocchi di latte, crescenza (2 volte a settimana)
- Purea di patate
- Frullati a base di frutta sbucciata e privata di eventuali semini o mousse di frutta senza zucchero aggiunto

DALLA 4 SETTIMANA IN POI: DIETA **MORBIDA**:

- Pasta di piccolo formato (risoni, ditalini rigati) ben cotta e condita con abbondante passata di pomodoro
- Polenta morbida
- Passati di verdura con aggiunta di pastina o riso e piuttosto densi
- Pesce al vapore o lessato (ben umido)
- Carne trita o cruda (tipo tartare) e cucinata in umido con abbondante passata di pomodoro. Oppure sciolta nel brodo
- Verdure lessate e poco "fibrose" (es. carote, zucchine, erbette)

- Frutta cotta, privata della buccia oppure grattugiata

Con il passare del tempo e l'avvicinarsi della dieta normale è bene cercare di dare la precedenza ai cibi solidi, poichè questi, avendo un tempo di permanenza nello stomaco più lunga, fanno sì che il senso di sazietà rimanga per più tempo.

Fino alla fine del primo/secondo mese sono da evitare i cibi ad alto contenuto di fibre, nonché quelli particolarmente difficili da masticare.

Prestare attenzione al reinserimento dei seguenti alimenti:

- FAGIOLI SECCHI INTERI
- FRUTTA SECCA O ESSICCATA
- ARANCE A SPICCHI
- PISELLI SECCHI INTERI
- COCCO
- BUCCE DI ACINI D'UVA
- SEDANO
- CEREALI INTEGRALI
- CIBI CON SEMI (FICHI, POMODORI…)
- CAVOLO
- CRUSCA
- FUNGHI
- CARCIOFI PEPERONI
- CARNE ROSSA TROPPO FIBROSA
- CIBI STAGIONATI O SPEZIATI

Altri consigli utili

- Fare sempre attenzione alla qualità dei prodotti acquistati, leggendo bene le etichette nutrizionali e il loro contenuto (soprattutto gli ingredienti). Preferire alimenti semplici e non particolarmente elaborati, tagli di carne magri, pesce fresco o surgelato e non sott'olio; verdura e frutta quotidianamente. Limitare il consumo dei dolci.
- Fare attenzione alla modalità di cottura dei cibi e alla tipologia dei grassi utilizzati come condimento o per la preparazione delle pietanze.

Reintroduzione graduale dei seguenti gruppi di alimenti:
introdurre sempre ogni alimento da solo, per verificarne la tolleranza individuale.

- CAFFE': VIETATO per il primo mese, mentre in seguito è consentito, purchè sia leggero e mai assunto a stomaco vuoto.
- BEVANDE: consentita acqua non gassata. SONO VIETATE TUTTE LE BIBITE GASSATE E TUTTI I SUPERALCOLICI.
- LATTE E DERIVATI: secondo tolleranza individuale.
- PANE: inizialmente sconsigliato. Risultano più digeribili pane tostato, crackers e grissini. Successivamente, introdotto gradualmente secondo tolleranza individuale prestando attenzione alla mollica di pane.
- PASTA: inizialmente sotto forma di semolino, successivamente come pastina in brodo. Asciutta o poco brodosa (quando la dieta la prevede).
- PATATE: sotto forma di purea, inizialmente non troppo denso. Più avanti patate lesse schiacciate con la forchetta.
- VERDURE E FRUTTA: inizialmente sotto forma di passati o frullati e successivamente crude o cotte, ma private di buccia e semi e delle parti particolarmente dure.

- CARNE, PESCE, POLLAME: tutti i tipi, ma scelti tra quelli magri ed inizialmente tritati. Successivamente cucinati in umido o con pomodoro, al latte o con limone. Si sconsigliano metodi di cottura che lascino i cibi troppo asciutti (alla griglia o ai ferri)
- UOVA: inizialmente vietate e, successivamente, alla coque o in camicia.
- FORMAGGI: a pasta molle (crescenza, bel paese, ricotta). Successivamente si consiglia il consumo di quelli freschi non più di 2 volte alla settimana.
- AFFETTATI: inizialmente solo tritati o sminuzzati bene, tipo prosciutto cotto o crudo magri e privati del grasso visibile.
- Successivamente si consiglia il consumo di quelli magri non più di 2 volte alla settimana.

NORME COMPORTAMENTALI

Norme comportamentali che è necessario seguire sempre, sia nella fase riabilitativa, che successivamente ad intervento, come mantenimento.

È di fondamentale importanza imparare a **ASSUMERE I LIQUIDI LENTAMENTE** E, successivamente, **MASTICARE A LUNGO**.

Introdurre piccoli volumi di cibo alla volta, nel caso di liquidi o semiliquidi regolarsi con il cucchiaio; nel caso dei cibi solidi, sminuzzare bene gli alimenti e introdurre piccoli bocconi di cibo.

Il consumo di liquidi deve avvenire quasi esclusivamente tra un pasto e l'altro (almeno 1500 ml/die); durante il pasto si deve bere il meno possibile ed il più lentamente possibile.

Sono RIGOROSAMENTE VIETATE TUTTE LE BEVANDE GASSATE E I SUPERALCOLICI.

Ogni pasto deve durare dai 20 ai 30 minuti. Consumare il pasto lentamente.

Il numero dei pasti giornalieri dovrà variare dai 3 ai 6. Si consigliano almeno due spuntini a piacere nell'arco della giornata per evitare di lasciare lo stomaco vuoto per troppo tempo.

CONSIGLIABILE L'ASSUNZIONE DI POLIVITAMINICO per tutto il primo mese: CON IL TIPO DI ALIMENTAZIONE DEI PRIMI GIORNI È FACILE CHE SIANO CARENTI

VANNO BENE TUTTI I POLIVITAMINICI NON EFFERVESCENTI CON PARTICOLARE RIGUARDO ALLE VITAMINE DEL GRUPPO B.

In caso di necessità tutti i farmaci possono essere assunti normalmente dietro parere del Medico curante.

Se si tratta di pastiglie molto grosse, devono essere spezzate in 2 o più pezzi e, se si fa uso di antinfiammatori, bisogna assumerli insieme a un gastroprotettore.