

EXEMPLO DE UM PLANO ALIMENTAR NA FASE INICIAL DA SUA RECUPERAÇÃO

8h00 Pequeno-almoço

- * Meia chávena almoçadeira de leite sem lactose (120mL) ou 1 iogurte sólido natural (125g)
- * 3 bolachas Maria ou 2 colheres de sopa de cereais não açucarados (corn flakes)

09h00

- * 125mL de água da cozedura da fruta

10:00 Merenda da manhã

- * 1 maçã/pera cozida
- * 1/2 Pão torrado pequeno

12:00 Almoço

- * Prato:
 - 1 batata pequena (tamanho de um ovo de galinha) ou 2 colheres de sopa de arroz ou 3 colheres de massa
 - 60g de carne ou peixe cozido

13h00 Sopa

- * Sopa bem passada:
 - 2 chávenas almoçadeiras (200g) de legumes e hortaliças tenras (feijão verde, couve, espinafres, cenouras, cebola, curgete) + 2 batatas do tamanho de um ovo + 2 colheres de chá de azeite em cru (5g) + 60g de carne ou peixe

14h30

- * Batido de fruta: 1 peça de fruta pequena triturada (banana, maçã/pera descascada) batido com 1 iogurte natural sólido

16h00 Merenda da Tarde

- * ½ pão de trigo torrado pequeno
- * 1 fatia fina de queijo ou fiambre (30g cada)

19:30 Jantar

- * Prato:
 - Semelhante ao almoço

20:30 Sopa

- * Sopa bem passada

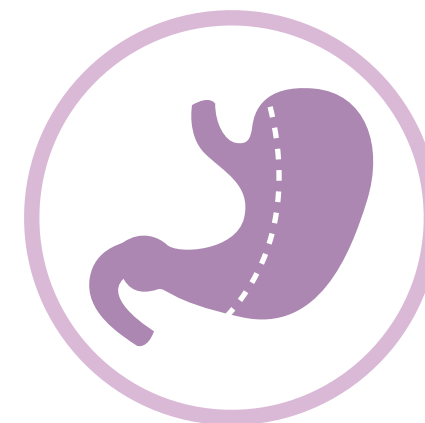
22:30

- * 1 iogurte sólido natural (125g)
- * 3 bolachas Maria/Torrada



“Gastrectomia” Recomendações Alimentares

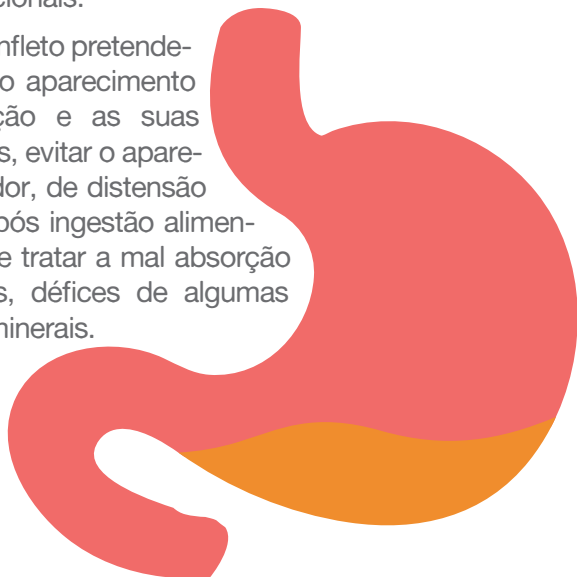
Serviço de Cirurgia



GASTRECTOMIA

A gastrectomia tem impacto na sua qualidade de vida no imediato, no entanto, esta situação poderá ser atenuada caso tenha em consideração as recomendações nutricionais.

Com este panfleto pretende-se diminuir o aparecimento de desnutrição e as suas complicações, evitar o aparecimento de dor, de distensão abdominal após ingestão alimentar, prevenir e tratar a mal absorção de nutrientes, défices de algumas vitaminas e minerais.



As Recomendações

O que lhe propomos destina-se a proporcionar-lhe uma recuperação plena para uma vida saudável.

- Após a intervenção cirúrgica, a alimentação deverá ser de consistência líquida, posteriormente, deverá progredir para uma dieta de fácil digestão e consistência tenra. Após 3 meses da cirurgia, poderá passar para uma alimentação equilibrada;

- Faça refeições pouco abundantes, mas muito frequentes (6-8 por dia), de todo o modo, o número de refeições depende da tolerância de cada paciente. As principais refeições (almoço e jantar) devem ser reparti-

das pelo prato e após cerca de uma hora ingerir a sopa. Coma devagar e mastigue bem os alimentos.

- Nos primeiros 15-30 dias deverá optar por alimentos bem cozidos, se tolerar poderá progredir para carnes brancas e peixes grelhados;

- Os líquidos devem ser ingeridos 30-60 minutos antes ou depois das refeições e não deverá beber mais de 100-200 ml de cada vez;

- Durante as refeições, deverá estar sentado. Caso não consiga, deve ter uma inclinação da cabeceira da cama 30-45°;

- Depois das refeições é aconselhável descansar +/- 30 minutos e se se encostar na cama, esta deve estar elevada a ângulo de 30 a 45°.

- Se após a ingestão de alimentos sentir: dor abdominal, suores frios, palpitações e sensação de desmaio, deve deitar-se de imediato e beber lentamente água com açúcar ou água misturada com sumo de fruta ou chá fraco com açúcar;

- Evitar alimentos muito quentes ou muito frios;

- Não fume nem beba bebidas alcoólicas;

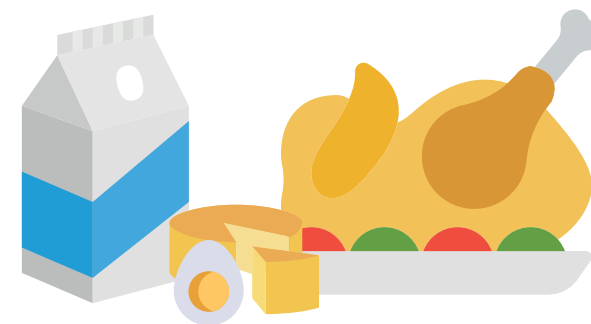
- Vigiar o peso. Em caso de diminuição deverá alertar o seu médico;

- Praticar exercício físico moderado;

- Estar atento aos sinais de alerta e consultar o médico se:

- Vômitos persistentes;
- Diarreia;
- Fadiga/falta de forças;
- Fezes negras ou com sangue;
- Dor ou aumento do tamanho do abdómen.

- Cumprir a medicação de acordo com a prescrição médica.



ALIMENTOS RECOMENDADOS

- Alimentos ricos em proteínas e cálcio (leite sem lactose ou bebida vegetal, iogurtes ou queijos de preferência magros), carnes brancas sem gordura (frango, coelho e peru), peixes e ovos cozidos ou escalfados;

- Arroz, massas, batatas, legumes bem cozidos e frutas naturais bem amadurecidas;



ALIMENTOS NÃO RECOMENDADOS

- Doces (refrigerantes, pudins, bolos, etc);

- Gorduras (carnes vermelhas e peixes gordos, fritos, assados, molhos e mariscos, etc);

- Fibrosos (pão com sementes, broa, citrinos, frutos secos, produtos integrais e leguminosas);

- Processados (enchidos, patés, temperos, massas folhadas, refeições pré-cozinhadas, aperitivos, etc);

- Bebidas gaseificadas, refrigerantes, bebidas com cafeína (café e chá forte).