

INDICAZIONI COMPORTAMENTALI E DIETETICHE PER PAZIENTI SOTTOPOSTI A BENDAGGIO GASTRICO

CENTRO PER LO STUDIO, LA RICERCA E LA TERAPIA DELL'OBESITÀ (C.S.R.T.O.)

Direttore: Dott. Pietro Pizzi

Collaboratori: Dott. Alessandro Alberti, Dott. Mattia Pizzi

Il bendaggio gastrico è una condizione di restringimento dello stomaco, per cui il senso di sazietà è precoce. La nova situazione anatomica dello stomaco non modifica, però, né la digestione, né l'assorbimento delle sostanze ingerite.

E' necessario, pertanto, dare il tempo allo stomaco di abituarsi a questa nuova condizione ed è quindi fondamentale che la ri-alimentazione sia graduale.

Abbiamo standardizzato l'alimentazione "post-bendaggio gastrico" secondo il seguente schema:

1. **DIETA LIQUIDA** (1 MESE)
2. **DIETA FRULLATA** (1 MESE)
3. **DIETA MORBIDA** (1 MESE)
4. **DIETA SOLIDA**

DIETA LIQUIDA: Latte, yogurt, biscotti per l'infanzia, miele semolino (molto liquido), omogeneizzati di frutta e carne, succo di frutta, brodo di carne o vegetale, brodo di verdure frullate (molto liquido)

DIETA FRULLATA: Passato di verdure, crema di riso, pastina molto piccola o frullata, carni ben cotte (devono essere frullate), prosciutto cotto o crudo magri tritati, formaggi magri molli, purea di patate, frullati a base di latte e frutta sbucciata e privata di eventuali semi

DIETA MORBIDA: Tutti gli alimenti compresi nella dieta liquida e frullata, resi gradualmente meno liquidi

DIETA SOLIDA: Carni magre o pollami ai ferri/alla griglia, pasta al dente (meglio pasta lunga), risotto, pane, tonno in scatola al naturale, frutta (mele e pere) e verdura possibilmente cruda

Col passare del tempo e l'avvicinarsi della dieta "normale", è consigliato aumentare l'assunzione dei cibi solidi in quanto, avendo un tempo più lungo di permanenza nello stomaco, il senso di sazietà perdurerà più a lungo. In genere i cibi solidi possono essere consumati dopo 12-16 settimane dall'intervento chirurgico.

La capacità gastrica, per ogni singolo pasto, è di 50-70 ml
è fondamentale masticare a lungo il cibo.

ALIMENTI CONSIGLIATI

- Latte** Utilizzare preferibilmente latte e yogurt di tipo magro.
- Pane** Utilizzare pane integrale o comune.
Preferire gli alimenti integrali.
Escludere pane all'olio, al latte o in generale condito.
- Pasta** Utilizzare pasta, riso, semolino, orzo e farina di mais.
Consigliato l'uso di pasta lunga e riso integrale.
Limitare una volta per settimana l'uso di pasta all'uovo o ripiena (casoncelli, ravioli, tortellini) e di gnocchi.
E' consentita l'eventuale cottura in brodo di carne sgrassato o vegetale.
Utilizzare sughii semplici: pomodoro, funghi, verdure, evitando sughii elaborati ad alta densità calorica (panna, pancetta, salsiccia, etc..).
- Carne** Utilizzare manzo, cavallo, coniglio, tacchino, pollo, vitellone, vitello, maiale, agnello nelle parti più magre e private del grasso visibile.
La pelle del pollame deve essere eliminata prima della cottura.
La cottura deve avvenire senza grassi che verranno, eventualmente, aggiunti crudi a fine cottura.
Escludere impanature e fritti.
- Pesce** Utilizzare pesce fresco o surgelato magro (cernia, dentice, nasello, merluzzo, palombo, pesce persico, spada, sarde, rombo, orata, sogliola, tinca, trota, triglia)
Limitare pesce semigrasso (carpa).
Escludere pesce grasso (anguilla, capitone, sgombro, salmone).
Cottura come per la carne.
- Formaggio** Utilizzare due, tre volte a settimana al massimo.
Preferire i formaggi freschi (crescenza, scamorza, fior di latte, provola, taleggio magro, quartirolo, ricotta, mozzarella)
Escludere i formaggi più stagionati e grassi (fontina, grana, asiago, belpaese, caciocavallo, caciotta toscana, caciotta di pecora, gorgonzola, emmenthal, pecorino fresco, provolone dolce, pastorella).
- Salumi** Utilizzare un paio di volte alla settimana prosciutto crudo, cotto al naturale, bresaola, speck magro accuratamente privati del grasso visibile.
- Uova** Utilizzare da due a quattro uova a settimana (massimo).
Cottura senza grassi.
L'uovo risulta più digeribile se dopo la cottura l'albume è denso e il tuorlo morbido (alla coque, in camicia, al vapore).

- Verdura** Utilizzare tutti i tipi di verdura: cruda, cotta, variata al più possibile, con l'eccezione delle patate che saranno consumate in sostituzione di pasta e pane ed i legumi che si possono utilizzare come fonte proteica per i piatti unici con i cereali (pasta e fagioli, orzo e lenticchie, etc..).
- Frutta** Utilizzare tutta la frutta fresca di stagione, cruda almeno una volta al giorno, cotta, frullata o spremuta, variata il più possibile.
Limitare la frutta molto zuccherina (cachi, banane, fichi, uva).
Escludere frutta secca (noci, nocciole, arachidi, mandorle, prugne), frutta sciroppata e castagne.
- Condimenti** Utilizzare preferibilmente olio di oliva extra vergine, oppure olio di semi di girasole, soia o riso sempre crudi.
Limitare l'uso del burro, sempre crudo.
Escludere margarina, strutto e grassi animali in genere.
Gr. 10 di olio = 1 cucchiaio da minestra.
Gr. 5 di olio = 1 cucchiaio da the.
Gr. 10 di olio = gr. 10 di burro.
- Bevande** Consentita acqua minerale naturale, the e caffè ma in quantità moderata.
Escludere bevande alcoliche, zuccherine, gasate di ogni tipo (bibite, succhi di frutta, liquori, amari, grappa, etc..).
- Dolciumi** Escludere dolciumi di ogni tipo (zucchero, miele, marmellata, caramelle, cioccolato, biscotti, gelati, torte, budini e creme).
In sostituzione dello zucchero utilizzare saccarina o dolcificanti a base di aspartame.
- Varie** Escludere sostanze molto grasse (maionese, cacao, panna, salsa tonnata, olive, alimenti sott'olio, alimenti conservati in genere ad eccezione dei surgelati).
Utile l'uso di erbe aromatiche (prezzemolo, salvia, alloro, rosmarino, etc..).
Concesso l'uso moderato di spezie (pepe, noce moscata, cannella, zafferano, etc..).

SCHEMA DIETETICO “SOLIDO” IPOCALORICO(1000-1050 Kcal)

| | | | |
|------------------|---|--|---|
| Colazione | Latte magro gr. 200 Fette biscottate gr. 30 | oppure oppure | Yogurt magro gr. 200 Corn-flakes/biscotti secchi gr. 30 |
| Ore 10.00 | Frutta gr. 150 | oppure | Spremuta gr. 150 |
| Pranzo | Carne gr. 120 Verdura quanto basta (porzione media gr. 150) Olio gr. 10 (1 cucchiaio da minestra) Pane integrale gr. 60 | oppure oppure oppure oppure oppure oppure | Pesce gr. 160 Bresaola/Prosciutto crudo gr. 90 Uova n° 2 Pane comune gr. 50 Grissini/Fette gr. 40 Pasta o Riso gr. 40 Patate gr. 150 |
| Ore 16.00 | Frutta gr. 150 | oppure | Spremuta gr. 150 |
| Cena | Formaggio fresco gr. 170 Verdura quanto basta (porzione media gr. 150) Olio gr. 5 (1 cucchiaio da the) Pane integrale gr. 60 | oppure oppure oppure oppure oppure oppure oppure | Formaggio stagionato gr. 60 Ricotta gr. 120 Mozzarella gr. 80 Legumi secchi gr. 80 Prosciutto cotto gr. 70 Uova n° 2 Pane comune gr. 50 Grissini/Fette gr. 40 Pasta o Riso gr. 40 Patate gr. 150 |

Durante la giornata è possibile consumare 1 cucchiaio da the di formaggio grana o parmigiano da aggiungere al primo piatto o alla verdura cotta.

CONSIGLI DIETETICI E COMPORTAMENTALI PER I PAZIENTI SOTTOPOSTI AD INTERVENTO DI BENFDAGGIO GASTRICO REGOLABILE.

Si consiglia di assumere alimenti solidi , in quantità non superiore a complessivi 25 ml per ogni singolo pasto, avendo cura di iniziare scegliendo quelli più facilmente digeribili. Sono da preferire verdure a basso contenuto di fibre e private di semi.

Di ogni alimento dovrà prima essere provata la tollerabilità ingerendone una minima quantità, possibilmente nel corso di un pasto composto, per il resto, da cibi di minore consistenza.

Consigli pratici:

1. bisogna fare 3-4 piccoli pasti al dì
2. masticare ogni singolo boccone lentamente e completamente
3. non bere liquidi durante i pasti; assumere, in ogni caso, **bevande assolutamente non gassate** a piccoli sorsi e mai in quantità eccedente la tollerabilità individuale.
4. interrompere immediatamente l'assunzione di cibo non appena si avverte la sensazione di ripienezza epigastrica.
5. **non provocare spontaneamente il vomito**; dopo un episodio di vomito sospendere l'alimentazione solida e riprendere l'alimentazione con cibi semisolidi (semolino, purea di patate, formaggi molli magri, carne rossa o bianca frullata, pesce, ecc.) da assumere in 3-4 somministrazioni giornaliere, in quantità non superiore a 15 ml complessivi per ogni singolo pasto.
6. variare il più possibile il tipo di alimenti introdotti, al fine di garantire una dieta il più possibile equilibrata.
7. **abolire gli alcolici, le bevande dolci** (Coca Cola, Fanta, Sprite, Chinotto, Succhi di frutta, ecc.) e limitare l'uso del caffè.
8. non assumere le compresse o le capsule per bocca come tali, ma spezzare le compresse ed aprire le capsule.

Con la dimissione e, quindi, il ritorno alle normali abitudini alimentari di vita, ha inizio un periodo di adattamento dell'organismo alla nuova condizione prodotta dalla presenza del bendaggio gastrico regolabile. Durante tale periodo è particolarmente importante seguire le indicazioni dietetiche e di igiene alimentare prescritte.

Nel primo mese è indicata una dieta liquida

Nel secondo mese è indicata una dieta frullata.

Nel terzo mese è indicata una dieta morbida (salvo diversa prescrizione del chirurgo bariatrico di riferimento).

Bisogna mangiare molto lentamente (per controllare il persistere di un'assunzione vorace, è consigliabile usare il cucchiaino da tè).

Nel passare ad una alimentazione solida sarà indispensabile una accurata masticazione dei cibi.

Fermarsi non appena ci si sente sazi, non sovrasazi, indipendentemente dalla quantità di cibo ingerita.

Non bere durante i pasti e per almeno 60-90 minuti dal loro termine; introdurre comunque negli intervalli tra i pasti almeno due litri di acqua naturale.

Evitare di coricarsi a breve distanza di tempo dai pasti.

Fare 3 pasti al giorno, ma, se necessario, sarà possibile prevedere 1 o 2 spuntini interprandiali dove consumare alimenti tipo mela, pera, pane.

Consumare carne o pesce almeno una volta il dì.

Consumare abbondante verdura.

Utilizzare il meno possibile i condimenti nella preparazione dei cibi.

Variare il più possibile la scelta degli alimenti ed in particolare di frutta e verdura, rispettando la stagionalità.

Fondamentale è l'inserimento dell'attività fisica, da introdurre gradualmente (in accordo con il proprio Medico Curante) in base alle condizioni fisiche ed alle precedenti abitudini.

Se richiesto, compilare quotidianamente il **diario alimentare**, indicando tutti i cibi realmente consumati, l'attività fisica eseguita ed ogni eventuale problema riscontrato (specificare, in particolare, la difficoltà alla deglutizione di cibi specifici, nausea, rigurgito, vomito, stipsi, diarrea). Il diario alimentare ha lo scopo di ottimizzare gli incontri dietologici per poter evidenziare errori e difficoltà, individuare le strategie per superarli, in modo da costruire, nel tempo, una corretta ed autonoma gestione della propria alimentazione.