



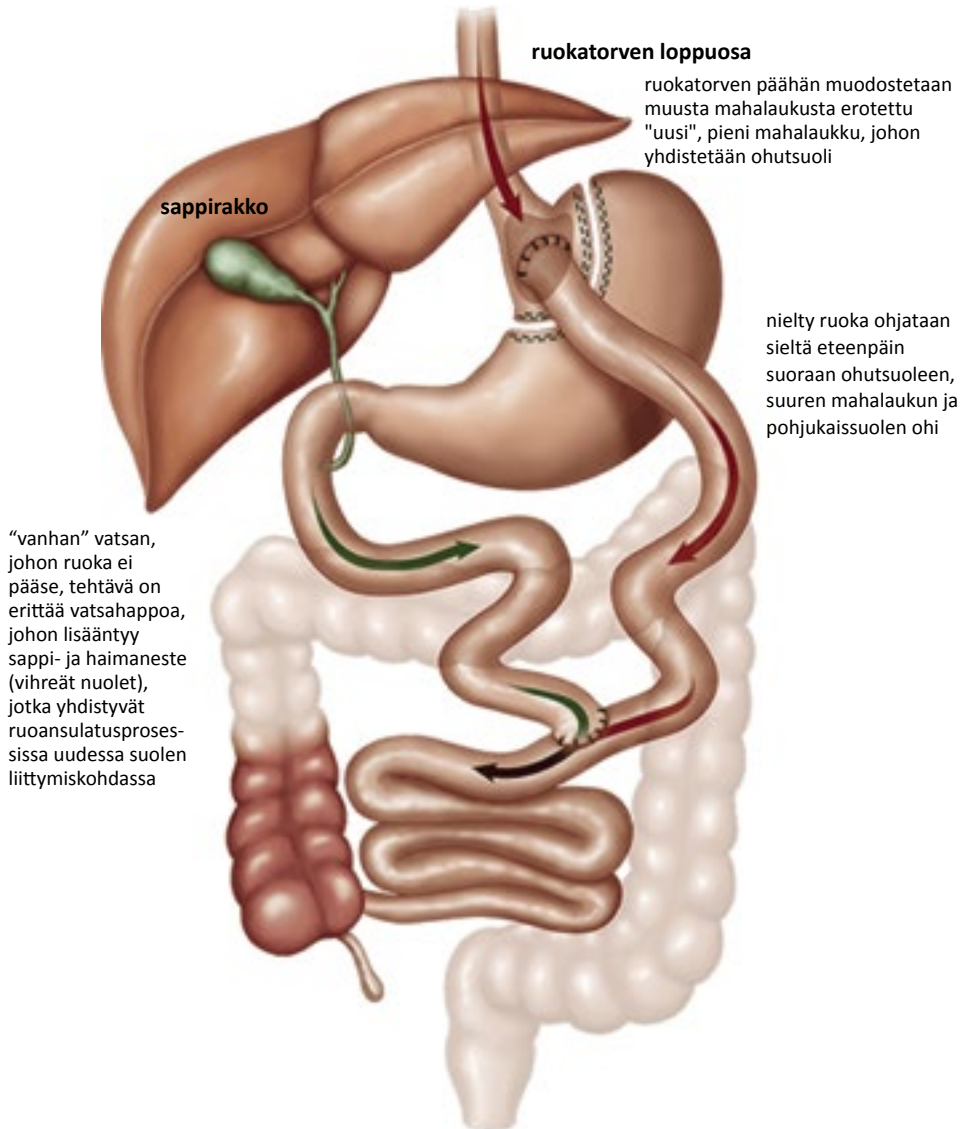
# Lihavuusleikkausta seuraavat ruokailu- ja palautumisohteet

**MAHALAUKUN OHITUSLEIKKAUS**  
Gastric Bypass -leikkaus Rouxin mukaan



# SISÄLTÖ

Ruoansulatusjärjestelmä mahalaukun ohitusleikkauksen jälkeen .....	3
Ensimmäinen jakso (ensimmäiset kaksi viikkoa leikkauksen jälkeen)	
Ruokavalio .....	5–6
Nesteiden nauttiminen .....	7
Smoothien valmistamine .....	8
Fyysinen aktiivisuus. Vitamiinit, kivennäisaineet ja lääkkeet .....	8
Ruokalistavaihtoehtoja .....	9–10
Toinen jakso (kolmas ja neljäs viikko leikkauksen jälkeen)	
Ruokavalio .....	11–12
Nesteiden nauttiminen.....	12
Fyysinen aktiivisuus. Vitamiinit, kivennäisaineet ja lääkkeet .....	13
Kolmas jakso (toisen kuukauden alusta leikkauksen jälkeen)	
Ruokavalio .....	14–15
Nesteiden nauttiminen .....	16
Fyysinen aktiivisuus. Vitamiinit, kivennäisaineet ja lääkkeet .....	16
Suosituksat jatkoa varten .....	17
Muistilista sairaalasta poistumisen jälkeen .....	18
Mahdolliset ongelmat leikkauksen jälkeen .....	19–20
Liikunta leikkauksen jälkeen .....	21
Kaloritaulukko .....	22
Bariatrinen ruokapyramidi .....	23



Ruoansulatusjärjestelmä mahalaukun ohitusleikkauksen jälkeen.

Ylipaino on krooninen sairaus, jonka hoito kestää koko eliniän. Myös mahalaukun ohitusleikkauksella on vaikutuksia koko loppuelämään. Pitkäaikainen painonhallinta saavutetaan ainoastaan pysyvillä elintapojen ja ruokailutottumusten muutoksilla. Uusien tottumusten omaksumisessa ensimmäiset 18–24 kuukautta ovat avainasemassa. Ruokavaliosuositusten noudattaminen on tärkeää kuitenkin aina leikkauksen jälkeen. Heti leikkauksen jälkeen ohjeiden noudattaminen turvaa vatsan ja suoliompeleiden kunnollisen parantumisen sekä ehkäisee vatsan uudelleenvenyymistä. Myöhemmin ohjeet mahdollistavat täysipainoisen ruokavaliion ja takaavat pitkäaikaisen painonalennuksen sekä hyvän olon.

On hyvä muistaa, että elimistö tarvitsee aikaa tottuakseen uuteen ruokavaliioon.

Lihavuusleikkausta seuraava dieetti poikkeaa kaikista muista dieeteistä. Laadi itsellesi ruokalista oheisten ruokasuositusten perusteella ja pidä kiinni seuraavista periaatteista:

- kiinnitä huomiota ruoan monipuolisuuteen ja noudata ravinnon koostumus-, kalori- sekä proteiinisuosituksia;
- käytä mielikuvitusta ruokaa valmistaessasi ja tarjoillessasi;
- aloita syöminen proteiinipitoisesta ruoasta, koska proteiinin saaminen on sinulle tärkeintä. Jos proteiinipitoinen ruoka on säästetty viimeiseksi, et välttämättä jaksakaan enää syödä sitä. Jaa saantisuosituksen mukainen proteiinimäärä eri ruokailukertojen välille.

Muista, että suosituksia pienempien kalorimäärien nauttiminen on vaarallista. Nälän näkeminen ei vie sinua lähemmäs tavoitettasi.

Bariatrisen toimenpiteen jälkeen ruokavaliota muutetaan vaiheittain. Yleisistä periaatteista poiketaan eniten ensimmäisten kuukausien aikana, joten annamekin täsmällisemmät suositukset tälle ajalle.

## ENSIMMÄINEN JAKSO

### ensimmäiset kaksi viikkoa leikkauksen jälkeen

Tänä aikana leikkaushaavat ja vatsan sekä ohutsuolen ompeleet paranevat. Kahden viikon ajan ompeleet ovat hauraita. Suuret ruokamäärät, liian nopea syöminen sekä sopimattomat ruoat voivat aiheuttaa ompeleiden repeytymisen, vuotoa sekä ruoan valumista vatsaonteloon.

**Huom!** Kerralla syötävän annoksen koko riippuu ruoan laadusta ja syömisen nopeudesta. Kun koet olosi täydeksi tai koet kipua/epämukavuuden tunnetta, lopeta syöminen. Elimistö kertoo näin itse nautitun ruokamäärän riittäväydestä.

### Ruokavalio ensimmäisen jakson aikana

Kun pystyt nauttimaan kirkkaita nesteitä (vesi, mehut, tee jne.), voit jatkaa nestemäisillä ja soseutetuilla ruoilla. Syömisten sokeri- ja rasvapitoisuuden tulee olla alhainen ja proteiinipitoisuuden korkea. Soseutetut ruoat ovat vauvanruokia muistuttavia, jotka eivät sisällä kiinteitä paloja. Suuria paloja ei saa niellä! Sosekeittoihin suositellaan lisättävän hieman linnunlihaa tai kalaa.

Syö säännöllisesti 4–6 kertaa päivässä. Aterioita ei saa jättää väliin. Varaa riittävästi aikaa syöntiin, pidä kunkin palan nielaisun jälkeen tauko puolesta yhteen minuuttiin. Syö, kunnes tunnet olosi kylläiseksi. Opi huomaamaan täyden vatsan tunne. Lopeta syöminen, kun tunnet painetta rinnan takana keskellä, rintakehän alla. Kylläisyyden tunne saattaa syntyä jo muutaman suullisen jälkeen. Vatsan täyttymisen tunnusmerkkejä ovat myös kipu olkapäässä, vatsassa tai rintakehän yläosassa sekä pahoinvointi. Älä syö vatsaa liian täyteen! Mikäli syöt toistuvasti vatsasi liian täyteen, leikattu vatsa venyy entisiin mittoihinsa. Ellet alkuun tunne nälkää, syö säännöllisesti kellonaikojen mukaan. Aikataulujen noudattamista voi helpottaa esimerkiksi asettamalla matkapuhelimeen muistutuksen.

Noudata proteiinien saantisuosituksia ja huomioi, että niitä olisi hyvä saada jokaisen aterian yhteydessä. Naisten tulisi saada 50–60 grammaa, ja miesten 60–70 grammaa vuorokaudessa. Normaalisti saantisuositukset täytyisivät normaali ruoan mukana, mutta koska annoskokosi ovat leikkauksen jälkeen pieniä, on proteiinijuomien nauttiminen suositeltavaa (esim. *Protifar*, *Iconfit* yms.).

**Ensimmäisen jakson tavoitteena on 400–600 kcal vuorokaudessa.**

### **Ensimmäisen jakson aikana sallitut ruoat:**

proteiinipitoisista ruoista – ohueksi siivutettu kalkkunan rintaliha tai kinkku, jauheliha kalkkunan- tai sianlihasta, soseutettu täysliha (kana, kalkkuna), lihaa sisältävät vauvan soseet tai soseutettu liha, soseutettu tonnikala, lohi, silakka, valkoinen kala (esim. turska, ahven, kampela, katkarapu, makrilli), raejuusto, pehmeä juusto, jogurtti ja vähäsokerinen vanukas, munankeltuainen (enintään 1 päivässä) ja munanvalkuainen, murennettu tai soseutettu tofu sekä kerma- ja sosekeitot;

hedelmistä ja vihanneksista – murskattu banaani, omenasose, soseutettu persikka, omassa mehussa säilytetyt säilykeaprikoosit ja -pärynät, appelsiinin ja greipin hedelmäliha ilman sitkeitä osia, jotka voivat tukkia vatsan ja ohutsuolen liitinkohdan; kypsennetyt ja soseutetut vihannekset, porkkanat, pavut, parsa, kukkakaali, punajuuri, soseutettu vähärasvainen vuokaruoka pehmeiden vihannesten kera tai pataruoka, tomaattimehu ja vihannesmehu.

**Huom!** Raa'at juurekset ja vihannekset voivat aluksi aiheuttaa ilmavaivoja ja huonoa vointia;

muut – tomaattikeitto, perunasose (voi aiheuttaa epämiellyttävää painavaa tunnetta vatsassa), suolakeksit, vellimäiset puurot kaura- ja neljänviljanhiutaleista, margariini, ketsuppi, sinappi, kevyt- tai vähärasvainen majoneesi, rasvattomat ja vähärasvaiset salaattikastikkeet.

### **Vältettävät ruoka-aineet:**

suuria hedelmäpaloja sisältävät jogurtit, raa'at, kovat tai sitkeät hedelmät ja vihannekset, maissi, herneet, pastaruokat ja nuudelit, riisi, leipä, soseuttamattomat kiinteät ruoat, rasvapitoiset ruoat, punainen liha, sokeripitoiset ruoat, siirapit, karamellit ja makeiset, rakeinen pähkinävoi ja jäätelö.

Ellet aluksi kestä nestemäisiä tai soseutettuja ruokia, siirry takaisin kirkkaisiin nesteisiin ja kokeile viikon päästä uudestaan.

## Nesteiden nauttiminen ensimmäisen jakson aikana

Kiinnitä huomiota riittävän nestemäärän nauttimiseen. Nesteitä on nautittava päivittäin vähintään 1,2 litraa. Tiedät juovasi liian vähän, mikäli virtsasi muuttuu sameaksi, tummaksi ja pahanhajuiseksi!

Juo hitaasti päivän mittaan aterioiden välissä. Suositeltavaa on juoda esimerkiksi 30 min ennen ruokaa ja 30 min sen jälkeen. On tärkeää muistaa, että ensimmäisen jakson aikana saa juoda vain 2–3 ruokalusikallista kerrallaan. Tällaisen nestemäärän jälkeen tulee odottaa 5–10 minuuttia, jonka jälkeen seuraavan annoksen voi juoda. Mikäli koette kylläisyydentunteen, lopettakaa juominen. Liian nopea juominen tai liian suuri juomamäärä saattaa aiheuttaa vatsakipua, huonovointisuutta ja/tai oksentelua. Pienillä juomamäärillä varmistetaan, että uusi mahalaukku ei pääse venymään entiselleen ja leikkausompeleet saavat parantua rauhassa. Nesteiden nauttiminen helpottuu ajan myötä.

Pillin käyttämistä ei suositella, koska tällöin tulee nieltyä enemmän ilmaa. Ilman nielemisen haittavaikutuksina esiintyy röyhtäilyn lisäksi myös olan ja rintakehän alueiden kiputiloja. Hiilihapotettuja juomia tulee välttää, sillä niiden sisältämät kaasut venyttävät ohutsuolta. Sokeripitoiset juomat (yli 20–25 grammaa 240 ml kohti) taas saattavat aiheuttaa Dumping-oireyhtymän. Myös alkoholin nauttiminen on kiellettyä.

Pidä vesipullo jatkuvasti mukanasasi. Näin voit juoda päivän mittaan pieniä kuluksia, eikä nestehukkaa pääse syntymään.

### **Ensimmäisen jakson aikana sallitut juomat:**

vesi, hiilihapoton maustettu vesi, jääkuutiot, sokeriton tee, vedellä laimennetut mehut, proteiinia sisältävät juomat ja smoothiet. Kahvia voi juoda lämpimänä, muttei kuumana. Juo kahvi maidon kanssa ja ilman sokeria.

### **Vältettävät juomat:**

urheilujuomat, limonadit ja muut hiilihapotetut juomat sekä makeat sokeripitoiset juomat.

## Smoothien valmistaminen

Smoothieihin sopivat tuoreet hedelmät, koska juoman koostumus on nestemäinen, eikä kerralla syötävän hedelmän määrä ole suuri. Smoothien valmistamisessa on muistettava, että juoman pitäisi sisältää hedelmää, proteiinia, nestettä ja mausteita. Nesteenä voi nauttia myös pelkästään proteiinijuomaa, jolloin sekä proteiinin että nesteen määrä juomassa on taattu. Ellei proteiinijuomia haluta hyödyntää, on nesteenä hyvä käyttää maitoa tai soijamaitoa. Proteiinimäärää voi korottaa myös lisäämällä smoothieeseen 50 ml jogurttia, Ricotta-rahkaa tai raejuustoa. Kaikkia hedelmiä voi käyttää raakoja, pakastettuja tai säilykkeitä lukuun ottamatta - pakastetut hedelmät tekevät juomasta paksua. Tuoreista hedelmistä tehtyyn juomaan voi lisätä jääkuutioita, mausteita sekä suolaa. Ruoan maustaminen kannattaa aloittaa  $\frac{1}{8}$  teelusikallisesta ja suurentaa annosta pikkuhiljaa, kunnes haluttu maku löytyy. Maustamiseen voi kokeilla mm. kanelia, kardemummaa, inkivääriä, tilliä, muskottipähkinää, neilikkaa ja persiljaa – smoothieiden makuvalikoima on rajaton. Mielikuvitus mukaan kokeiluun!

Esimerkkejä

- 25 ml soseutettua pakastepersikkaa, 50 ml valkuaisjuomaa, 25 ml vaniljanmakuista jogurttia,  $\frac{1}{8}$  tl kanelia.
- 25 ml soseutettua pakastemarjoja, 50 ml valkuaisjuomaa, 25 ml raejuustoa,  $\frac{1}{8}$  tl murskattuja muskottipähkinöitä.
- 25 ml soseutettua ananasta, 25 ml tofua, 25 ml maitoa,  $\frac{1}{8}$  tl inkivääriä ja muutama jääkuutio.

## Liikunta ensimmäisen jakson aikana

Liikunta on hyvä aloittaa heti, kun kunto sen sallii. Käy kävelemässä ja lisää rasi-  
tusta omien tuntemusten mukaisesti. Kävely rappusissa tai epätasaisella pinnalla toimii hyvänä lisävastuksena. Huomioi, että vähentyneen päivittäisen kalorisaan-  
nin myötä elimistö väsyä aiempaa nopeammin. Painavia, yli 6 kg esineitä ei saa  
nostaa!

## Vitamiinit, kivennäisaineet ja lääkkeet

Tämän jakson aikana on käytettävä:

- toisesta leikkauksen jälkeisestä viikosta alkaen monivitamiinia 1 tabletti 2 kertaa päivässä;
- B12-vitamiinin korvaushoito pistoksina: 1 piikki kolmen kuukauden välein;
- 20 mg Omeprazol-tabletteja kahdeksan ensimmäisen viikon ajan. Omeprazolia varten on kirjoitettu resepti;
- Inj. Sol Clexane 0,4 piikit 10 päivän ajan. Clexanea varten on kirjoitettu resepti.



## Esimerkkejä ruokalistasta

1 kuppi = noin 2 dl

Aamiainen:	¼ kuppia maitoa proteiinilisän kanssa
Aamupäivä:	¼ kuppia vähäsokeista ja vähärasvaista jogurttia
Lounas:	¼ kuppia soseutettua kananlihaa ja juureksia
Illtapala:	¼ kuppia vähärasvaista raejuustoa
Illallinen:	¼ kuppia soseutettua tonnikalaa
Myöhemmin illalla:	1 rkl soseutettua hedelmää

---

Aamiainen:	¼ kuppia haarukalla murskattua kananmunaa ¼ kuppia kaurapuuroa
------------	---

Nesteet aamiaisen ja lounaan välissä:

30 min aamiaisen jälkeen ½ kuppia proteiini- ja ravinnepitoista juomaa  
60 min aamiaisen jälkeen ½ kuppia vettä tai muuta kaloritonta juomaa

Lounas:	¼ kuppia vähärasvaista raejuustoa ¼ kuppia soseutettua persikkaa
---------	---

Pääruokien välissä:	Nesteitä: ½ kuppia proteiini- ja ravinnepitoista juomaa ½ kuppia vettä tai muuta kaloritonta juomaa
---------------------	---

Illallinen:	¼ kuppia soseutettua kananlihaa ⅓ kuppia soseutettuja papuja ⅓ kuppia omenasosetta
-------------	--

Illallisen jälkeen:	Nesteitä: ½ kuppia proteiini- ja ravinnepitoista juomaa ½ kuppia vettä tai muuta kaloritonta juomaa
---------------------	---

---

Aamiainen klo 8.00:	puoli kovaksi keitettyä ja murskattua munanvalkuaista 25 ml ohutta maitoon keitettyä kaurahiutalevelliä ½ tl vähärasvaista margariinia tai ¼ tl voita
Välipala:	50 ml smoothieta valkuaisjuoman kera tai pelkästään valkuaisjuomaa
Lounas klo 12.00:	50 ml soseutettua tai pienennettyä kananrintafileettä (ilman nahkaa, keitettynä, grillattuna tai kypsennettynä) 50 ml vanukasta tai kiisseliä
Välipala:	50 ml vanukasta, kiisseliä tai jogurttia 25 ml soseutettua ja keitettyä hedelmää
Illallinen klo 17.00:	25 ml soseutettua kananlihaa tai pienennettyä kalanlihaa liemen kera 25 ml keitettyjä ja soseutettuja papuja 25 ml keitettyä ja soseutettua kesäkurpitsaa 1 tl oliiviöljyä
Illtapala:	50 ml soseutettua raejuustoa 50 ml hedelmämehua tai keitettyä ja soseutettua hedelmää

---

Aamiainen:	1 pehmeä keitetty kananmuna tai ½ kuppia jogurttia
Välipala:	½ kuppia vettä tai muuta kaloritonta juomaa
Lounas:	½ kuppia raejuustoa tai 30–60 ml kalaa
Välipala:	½ kuppia proteiinipitoista ja ravinteikasta juomaa
Illallinen:	30–60 ml kalkkunan rintalihaa 30 ml vähärasvaista juustoa
Illtapala:	½ kuppia vettä tai muuta kaloritonta juomaa

## TOINEN JAKSO

### kolmas ja neljäs viikko leikkauksen jälkeen

Vatsa alkaa parantua, muttei ole vielä valmis sulattamaan kiinteää ruokaa. Tämän jakson aikana ruokavalion tarkoitus on ruoka-ainevalikoiman laajentaminen sekä vatsan valmistelu kiinteää ruoka varten. Tämän jakson aikana ruoka edellyttää pientä pureskelua.

#### Ruokailu toisen jakson aikana

Kun alat kestää nestemäisiä ja soseutettuja ruokia, voit jatkaa pehmeisiin, kiinteisiin ruokiin.

Pehmeiden ruokien tulee olla helposti pureskeltavia ja sulavia. Ruokaa ei enää tarvitse soseuttaa, mutta suuria paloja ei saa niellä. Lisää ruokavalioosi uusia lajeja vähitellen, jotta mahdollisen yliherkkyyden havaitseminen helpottuu. Mikäli yliherkkyyksiä ilmenee, kokeile sen aiheuttanutta ruokaa uudelleen viikon kuluttua.

Tämän jakson aikana totutellaan aterioimaan säännöllisesti 3–5 kertaa päivässä. Kolme ateriointikertaa päivässä on ehdoton minimi. Älä napostele päivän mittaan, koska jatkuva napostelu ehkäisee painon putoamista ja liittyy leikkauksen jälkeiseen painonnousuun.

Totuttele syömään hitaasti laittamalla haarukka pöydälle jokaisen suupalan jälkeen. Varaa syömiseen aikaa - yksi ateriointi voisi kestää 20–30 minuuttia. Pureskele ruoka huolellisesti puuromaiseksi ennen nielemistä. Uudet liitoskohdat vatsan ja ohutsuolen välillä voivat olla aluksi kapeita ja näin taataan ruoan ongelmaton kulkeminen. Liian nopea syöminen voi aiheuttaa myös *Dumping*-oireyhtymän ja oksentamisen.

Opi tunnistamaan täyden vatsan tunne. Lopeta syöminen, kun tunnet painetta rinnan takana keskellä, rintakehän alla. Kylläisyydentunne saattaa syntyä jo muutaman suullisen myötä. Älä syö vatsaa liian täyteen! Jatkuvien liian suurten annoskokojen myötä vatsa venyy entisiin mittoihinsa ja tekee leikkauksen hyödyttömäksi.

Muista, että syömisen ainoa peruste, on tyhjä vatsa. Ellei nälän tunnetta aluksi esiinny, syö säännöllisesti kellonaikojen mukaisesti. Säännöllisessä ruokarytmisessä on helpompi pysyä, kun laittaa esimerkiksi matkapuhelimen muistuttamaan ruokailuajoista.

Jatka proteiinisaintia seuraamista. Päivän saantisuosituksena 60 grammaa proteiinia. Saantisuositus täyttyy, jos syöt proteiinipitoisia ruokia jokaisen aterian

yhteydessä. Jos epäilet, ettet saa ruoasta riittävästi proteiineja ja jos sinulla on vaikeuksia proteiinipitoisten ruokien syömisessä, nauti proteiinilisiä säännöllisesti. Lisäproteiineja tulee syödä niin kauan, että alatte saaman tarvitsemanne proteiinit normaalista ruokavaliosta.

Käytä ruokaillessasi pieniä lautasia ja kuppeja. Valmista omat ateriasi myös mukaan töihin. Näin varmistat syöväsi täsmälleen sen mukaisesti, mitä kehosi tarvitsee.

### **Toisen jakson tavoitteena on 550–700 kcal päivässä.**

#### **Toisen jakson aikana sallitut ruoat:**

pehmeä ja mehukas täysliha, kala (myös tonnikala), vähärasvaiset raejuustot, vähärasvainen juusto, pehmeä tofu, kananmuna, pehmeät vähärasvaiset vihannevuokat, maito, vähärasvainen jogurtti (noin 80 kcal annosta kohtaan), siemenettömät ja pehmeäksi keitetyt hedelmät ja vihannekset, pehmeät omassa mehussa säilötyt hedelmät ja vihannekset, pehmeät tuoreet hedelmät, maidossa keitetty puuro, proteiinipitoiset aamiaismurot maidon kera, leipätuotteet (suositellaan paahattamista ennen syömistä – muutoin kiinnitettävä erityishuomiota pureskelemiseen), sekä suolakeksit.

#### **Vältettävät ruoat:**

kuiva, kova ja sitkeä liha, punainen liha, paistettu kananmuna, rakeinen maapähkinävoili, jäätelö, kovat juurekset, ra'at siemenet ja sitkeäkuoriset hedelmät, maissi, tuore parsia ja parsan varret, pehmeä leipä, makeiset, purukumit, sokerit ja rasvat.

Mikäli et aluksi pysty syömään pehmeitä ja kiinteitä ruokia, palaa takaisin juokseviin ja soseutettuihin ruokiin. Kokeile ruokavaliota uudelleen viikon kuluttua.

### **Nesteiden nauttiminen toisen jakson aikana**

Tämän jakson aikana alat ymmärtää, minkä verran pystytte kerralla nielemään. Jos juot vatsalaukun tyhjenemistä nopeammin, neste nousee takaisin ruokatorveen ja aiheuttaa paineen tunnetta rinnassa.

Nesteiden juomista jatketaan samalla tavalla kuin edellisessäkin jaksossa. Nestehukan välttämiseksi nesteitä tulee nauttia vähintään 1,2–1,5 litraa vuorokaudessa. Viimeiset 30 minuuttia ennen ruokailua ja aterioinnin aika tulee kuitenkin olla juomatta. Näin varmistetaan, että ruoalle jää riittävästi tilaa. Juominen ruokailun aikana saattaa aiheuttaa myös vatsakipua, huonovointisuutta ja Dumping-oireyhtymän. Myös ruokailun jälkeen tulee odottaa 30 minuuttia

ennen juomista, jottei ruoka huuhtoutuisi liian nopeasti mahalaukun läpi. Alkoholia tulee yhä kokonaisuudessaan välttää.

**Toisen jakson aikana sallitut juomat:**

vesi, sokeriton ja hiilihapoton maustettu vesi, sokeriton tee ja vedellä laimennetut mehut.

**Vältettävät juomat:**

urheilujuomat, limonadit tai muut hiilihapotetut juomat, makeat sokeripitoiset juomat.

### **Liikunta toisen jakson aikana**

Liiku mahdollisimman aktiivisesti. Käy kävelemässä, harrasta pikakävelyä, sauvakävelyä, aja polkupyörällä jne. Lisää rasitusta oman tunteen mukaan. Uimaan voi mennä kolme viikkoa leikkauksen jälkeen. Yli 6 kg painavien esineiden nostaminen on edelleen kiellettyä.

### **Vitamiinit, kivennäisaineet ja lääkkeet**

Tämän jakson aikana on käytettävä:

- monivitamiinien 1 tabletti 2 kertaa päivässä;
- kalsiumsitraattia 950 -1500 mg päivässä jaettuna kahdeksi annokseksi;
- D3-vitamiinia 100 mikrogramma päivässä;
- B12-vitamiinin korvaushoito pistoksina: 1 piikki kolmen kuukauden välein;
- fertiilissä iässä oleville naisille suositellaan anemian välttämiseksi rauta 100 mg päivässä;
- 20 mg Omeprazol-tabletteja kahdeksan ensimmäisen viikon ajan. Omeprazolia varten on kirjoitettu resepti.

## KOLMAS JAKSO

### yli kuukausi leikkauksen jälkeen

Olo paranee entisestään ja lihan sekä leivän syöminen helpottuu. Nyt voidaan palata tavanomaisen ruokavalion pariin. Muista kuitenkin, että lihomisesi syy oli suurelta osin väärissä ruokatottumuksissa ja -valinnoissa. Sen johdosta tulee noudattaa edellä mainittuja leikkauksen jälkeisiä ruokailuohjeita: ruoan on sisällytettävä paljon proteiinia ja hiilihydraatteja, mutta erittäin vähän rasvoja. Luovu makeisista, makeista juomista ja alkoholista. Ruokatottumuksia muuttamalla syöt terveellisemmin kuin ennen leikkausta.

Tämän jakson aikana saatat kokea syömisen ja juomisen vaikeammaksi kuin edellisten viikkojen aikana. Se johtuu vatsan ja ohutsuolen liitoskohdan paranemisesta. Liitoskohtaan syntyvä arpi muuttuu paksummaksi tehden ruoan väylästä kapeamman. Tästä johtuen myös ruoan ja juoman liikkuminen vatsasta ohutsuoleen kestää kauemmin. Ajan mittaan arpi pehmenee ja ruoan ja juoman kulku helpottuu. Muista, että vatsasi tyhjenee kiinteää ruokaa syödessäsi hitaammin kuin nestemäisempää ruokaa nauttiessasi. Tämän seurauksena myös annoskokojesi tulee olla nyt pienempiä kuin nestemäisiä ruokia nauttiessasi. Muista myös, että bariatrisen leikkauksen jälkeen on erittäin tärkeää pureskella ruoka kunnolla ennen nielemistä. Muuta ruokavaliotasi monipuolisemmaksi hyödyntämällä jo kerryttämäsi neljän viikon kokemusta.

### Ruokailu kolmannen jakson aikana

Kun mahasi kestää pehmeitä ja kiinteitä ruokia, voit siirtyä entistä kiinteämpiin ruoka-aineisiin. Ruokien tulee kuitenkin yhä olla helposti pureskeltavia. Kiinteitä ruokalajeja nauttiessasi voit vähentää päivittäiset ateriointikerrat kolmeen, mutta alle tämän kolmen kerran et saa mennä! Pyri syömään mahdollisimman säännöllisesti, 4–5 tunnin välein. Varaa jokaiseen ruokailuun edelleen 20–30 minuuttia ja pureskele ruoka rauhallisesti. Älä lue tai katso TV:tä syömisen aikana, vaan keskity pelkästään syömiseen.

Kiinnitä kokoajan huomiota vatsan täyttymisen tuntemiseen. Kun painetta keskellä rinnan takana, rintakehän alla alkaa syntyä, lopeta syöminen välittömästi. Näin vältetään edelleen liian suuret annoskoot, jotka säännöllisinä johtaisivat vatsan venymiseen entisiin mittoihinsa.

Muista myös, että syömisen ainoa peruste on tyhjä vatsa. Älä napostele päivän aikana, jottei painonpudotus heikkenisi ja paino lähtisi uudelleen nousuun.

Jatka proteiinin saantisuositusten seuraamista. Proteiineja tulisi nyt saada 65–90 grammaa vuorokaudessa, ja saannin tulisi jakautua tasaisesti jokaiselle ateriointikerralle. Proteiinipitoinen ruoka tulee muistaa syödä heti ruokailun alussa, jotta sille varmasti jäisi tilaa. Koska leikkauksen jälkeen mahaan mahtuva ruoan määrä on pieni, tulee sinun keskittyä ensisijaisesti proteiinin saantiin. Vasta sen jälkeen huomiota voi antaa muille ruoka-aineille, kuten hedelmille, kasviksille ja viljatuotteille. Kun olet varma, että saat ruoasta saantisuositusten mukaisen määrän proteiinia, lopeta proteiinijuomien nauttiminen.

Jatka uusien ruoka-aineiden kokeilua, mutta muista toteuttaa kokeilut vähitellen. Näin huomaat, mikäli jokin ei sovi ruokavalioksi. Valitse syötäväksi terveellisiä ja vähärasvaisia ruokia. Vältä makeita ja helposti imeytyviä hiilihydraatteja: makeisia, valkoista riisiä ja tavallisia jauhotuotteita.

Käytä ruokaillessasi pieniä lautasia ja kuppeja. Valmista omat ateriasi myös mukaan töihin. Näin varmistat syöväsi täsmälleen sen mukaisesti, mitä kehosi tarvitsee.

**Kolmannen jakson tavoitteena on 900–1000 kcal päivässä.**

**Ruoat, jotka saattavat aiheuttaa huonovointisuutta:**

kova tai jänteinen liha, punainen liha, täysmaito, jäätelö, omenat, viinirypäleet, sitkeäkuoriset hedelmät, kuivatetut hedelmät, vahvakuoriset ja paljon siemeniä sisältävät vihannekset, pehmeä leipä, josta tulee syödessä sitkeää, hedelmäleipä, pähkinäpaloja ja hedelmiä sisältävät hiutaleet, perunankuoret, riisi, nuudelit, purukumi, makeiset, säilykemaito, popcorn, chili tai hyvin vahvasti maustetut ruoat.

**Ruoat, jotka ehkäisevät painonpudotusta:**

paistetut tai leivitettyt lihatuotteet, paistetut kananmunat, kaakao, säilykemaisto, täysmaito, jäätelö, sokeroidut hedelmät, paistetut tai leivitettyt vihannekset, makeat leivät, hiivataikinaleivokset, munkit, herkkutuotteet, pikanuudeli-ruoat, pikaruoka, paistetut suolaiset alkupalat ja hyvin rasvapitoiset kermakeitot.

Mikäli vatsasi ei alkuun kestä kiinteitä ruokia, siirry takaisin pehmeimpiin, mutta kiinteisiin ruokiin. Kokeile ruokavaliota viikon kuluttua uudelleen.

## Nesteiden nauttiminen kolmannen jakson aikana

Nesteiden juomista jatketaan samalla tavalla kuin edellisissäkin jaksossa. Nestehukan välttämiseksi nesteitä tulee nauttia vähintään 1,2–1,5 litraa vuorokaudessa. Viimeiset 30 minuuttia ennen ruokailua ja aterioinnin aika tulee kuitenkin olla juomatta. Näin varmistetaan, että ruoalle jää riittävästi tilaa. Juominen ruokailun aikana saattaa aiheuttaa myös vatsakipua, huonovointisuutta ja Dumping-oireyhtymän. Myös ruokailun jälkeen tulee odottaa 30 minuuttia ennen juomista, jottei ruoka huuhtoutuisi liian nopeasti mahalaukun läpi. Alkoholia tulee yhä kokonaisuudessaan välttää.

### Suositteltavat juomat:

vesi, sokeriton ja hiilihapoton maustettu vesi, sokeriton tee ja vedellä laimennetut mehut.

### Vältettävät juomat:

urheilujuomat, limonadit tai muut hiilihappopitoiset juomat, makeat sokeripitoiset juomat.

## Liikunta kolmannen jakson aikana

Kehitä itsellesi säännöllinen kuntoilu-aikataulu. On suositeltavaa kävellä päivittäin vähintään 1,5 tuntia. Fyysisen rasitusten ja painavien esineiden nostamisen rajoitukset päättyvät 4 viikkoa leikkauksen jälkeen. Liikkuminen auttaa polttamaan kaloreita ja rakentamaan lihaksia. Fyysinen aktiivisuus ja proteiinipitoinen ruoka vähentävät lihasmassan menetystä. Mitä enemmän lihasmassaa sinulla on, sitä enemmän kaloreita poltat ja pudotat painoa.

## Vitamiinit, kivennäisaineet ja lääkkeet

Tämän jakson aikana on käytettävä:

- monivitamiinien 1 tabletti 2 kertaa päivässä;
- kalsiumsitraattia 950 -1500 mg päivässä jaettuna kahdeksi annokseksi;
- D3-vitamiinia 100 mikrogramma päivässä;
- B12-vitamiinin korvaushoito pistoksina: 1 piikki kolmen kuukauden välein;
- fertiilissä iässä oleville naisille suositellaan anemian välttämiseksi rauta 100 mg päivässä;
- 20 mg Omeprazol-tabletteja kahdeksan ensimmäisen viikon ajan. Omeprazolia varten on kirjoitettu resepti.



## SUOSITUKSET JATKOA VARTEN

- Syö säännöllisesti 3–5 kertaa päivässä – 3 pääateriaa ja 2 välipalaa.
- Syö hitaasti 20–30 minuutin ajan ja pureskele ruoka huolellisesti.
- Noudata ruokamääriä ja kiinnitä huomiota täyden vatsan tunteeseen, jotta vältettäisiin vatsan venyminen.
- Turvallista painonpudotusta ajatellen sinun on syötävä terveellistä ja hyvin tasapainotettua ruokaa, jotta saisit jokaisesta ruokailusta mahdollisimman paljon tarvittavia ruoka-aineita. Valitse vähäkalorisia ja proteiinipitoisia ruokia.
- Toisesta vuodesta lähtien leikkauksen jälkeen tulisi nauttia 1200–2000 kcal päivässä. Täsmällinen kalorimäärä riippuu jatkuvan painonpudotuksen tarpeesta ja fyysisestä aktiivisuudesta.
- Keskity syödessä etenkin proteeinitarpeen tyydyttämiseen. Syö vasta sen jälkeen muita ruoka-aineita, kuten hedelmiä, vihanneksia ja viljatuotteita.
- Vältä tuotteita, joita on vaikea pureskella. Suuria paloja ei saa niellä.
- Vältä sokeripitoisia ja rasvaisia ruokia.
- Juo päivän aikana riittävästi nesteitä (yli 1,2 litraa). Juo ruokailuaikojen ulkopuolella, vähintään 20 min ruokailusta.
- Muista juodessasi, että sinulla on nyt hyvin pieni vatsa – juo hitaasti, kulaus kerrallaan.
- Vältä hiilihapotettuja juomia.
- Ole fyysisesti aktiivinen, jatka kuntoilua. 150–300 minuuttia sauvakävelyä tai polkupyöräilyä viikon aikana on sopiva määrä.
- Ohjeiden noudattamatta jättäminen voi johtua leikkauksen hyötyjen kumoutumiseen. Jatkuva syöminen, nesteiden nauttaminen ruokailujen aikana, kaloripitoisten ruokien nauttaminen, alkoholin säännöllinen käyttö sekä vähäinen liikunta nostattavat painoa uudestaan.
- Nauti määrättyjä vitamiineja ja kivennäisaineita.
- Käy säännöllisesti leikkauksen jälkeisissä tarkistuksissa joko bariatrian sairaanhoitajan tai lääkärin vastaanotolla.
- Leikkauksen jälkeen pitää seurata huolellisesti oheissairauksia ja tarvittaessa korjata hoitoa (erityisesti diabeetikot ja verenpainetautia potevat).

## MUISTILISTA SAIRAALASTA POISTUMISEN JÄLKEEN

- Muista leikkauksesta kulunut aika ja seuraa elimistössä tapahtuvia muutoksia.
- Sinulla ei saisi olla korkeaa kuumetta, öistä hikoilua tai hytinää; hengityksen pitäisi olla vapaata ja kivutonta. Sinun ei pitäisi yksiä limaa tai verta.
- Pulssin pitäisi olla normaali – 10 minuutin levon jälkeen pulssin pitäisi olla alle 100 lyöntiä minuutissa. Yli 120:n syke on huolestuttavaa, ota silloin yhteys lääkäriin.
- Leikkaushaavoista voi erittyä kirkasta tai veristä nestettä. Vaihda siteitä tai laastareita. Mikäli esiintyy haavassa esiintyy mätäistä eritettä, punotusta tai kipua, ota yhteys lääkäriin.
- Voit käydä suihkussa ja haavat saavat kastua. Niitä ei tarvitse peittää laastarilla. Pesun jälkeen kuivaa haavat puhtaalla pyyhkeellä ja peitä laastarilla.
- Et enää koskaan pysty syömään niin suuria ruokamääriä kuin ennen vatsan pienennysleikkausta.
- Kun kokeilet uutta ruokaa, ota ensin yksi suupala ja tunnustele, sopiiko se sinulle.
- Suosittelemme käyttämään proteiinijuomia ensimmäisen kuukauden ajan leikkauksen jälkeen tai siihen saakka, kunnes saat ruoasta riittävästi proteiineja.
- Sinun on nautittava suositeltuja vitamiineja ja kivennäisaineita päivittäin loppuelämäsi ajan.
- Suositellun ruokavalion noudattaminen auttaa toivotun painonpudotuksen saavuttamisessa ja säilyttämisessä.
- Omistautuminen ruokavalion noudattamiseen, liikuntaan ja elämäntyyliin muuttamiseen on menestyksesi salaisuus leikkauksen jälkeen.
- Pidä tarvittaessa ruoka- ja liikuntapäiväkirjaa. Kirjoita ylös ruokailuajat, nautittu ruoka, määrä, valmistustapa sekä kalorimäärä.
- Seistessä ja kävellessä ei saisi esiintyä huimausta. Koeta olla liikkeessä koko päivän ajan. Ollessasi päivällä aktiivinen, pitäisi unen tulla yöllä hyvin. Väsytkä aluksi nopeammin kuin ennen leikkausta, mutta aktiivikaudet muuttuvat pikku hiljaa lepokautta pidemmiksi.
- Leikkauksen jälkeen saattaa esiintyä vatsan löysyyttä, joka tavallisesti laantuu 7–10 päivän kuluessa.
- Käy säännöllisesti leikkauksen jälkeisissä tarkistuksissa joko bariatrian sairaanhoitajan tai lääkärin vastaanotolla.

## MAHDOLLISET ONGELMAT LEIKKAUKSEN JÄLKEEN

**Dumping-syndrooma** saattaa syntyä kaikenlaisten vatsaleikkausten jälkeen. Oireina ovat epämukavuuden tunne juomisen tai syömisen jälkeen, vähäiset, kohtuulliset tai vahvat ja krampppimaiset vatsakivut, täyden vatsan tunne, nopea syke, löysä vatsa, huimaus, hikoileminen, pahoinvointi sekä oksentaminen. Tavallisesti sokeri ja muut hiilihydraatit hajotetaan jo vatsassa, mutta pienennetyssä vatsassa sitä ei tapahdu. Fermentoituminen tapahtuu suolistossa, mikä voi johtaa edellä kuvattuihin vaivoihin. Yksinkertaistettuna syynä on ruoan tavanomaista nopeampi eteneminen ohutsuoleen. Sen vuoksi on suositeltavaa olla nauttimatta nesteitä ruokailujen yhteydessä tai niiden lähellä. Dumping-syndrooma voi syntyä 15–30 minuuttia sokeria sisältävien tuotteiden syömisestä ja tulla takaisin 1–2 tuntia syömisen jälkeen.

Suosituksia *dumping*-syndrooman välttämiseksi:

- syö päivän aikana 3–5 pientä ateriaa. Syö hitaasti ja hyvin pureskellen;
- käytä hiilihydraattien kanssa myös rasvoja ja valkuaisaineita;
- ole varovainen sokeria sisältävien nesteiden ja ruokien kanssa, ja syö valkuaisainepitoista ruokaa;
- vältä sokeria, makeisia ja jälkiruokia;
- muuta ruoan koostumusta ja määrää, jotta löydät itsellesi sopivimman;
- juo kerralla pieniä määriä, jotta suoleen menevä nesteen määrä vähenee.

Tavallisesti sairauden oireet katoavat 3 viikon – 3 kuukauden kuluessa.

*Dumping*-syndrooman syntyessä rentoudu ja mene ruokailun jälkeen 15 minuutiksi pitkällesi. Tällä tavoin voidaan hidastaa ruoan kulkemista vatsasta ohutsuoleen.

**Pahoinvointi** on tavallista ensimmäisinä leikkauksen jälkeisinä päivinä. Joissain tapauksissa pahoinvointi voi olla niin vakavaa, ettet pysty nauttimaan tarvittavaa nestemäärää. Siinä tapauksessa mene sairaalaan, jossa saat nesteitä suonensisäisesti. Joskus myös pahoinvointitabletit auttavat. Koska leikkaus muuttaa hormonitasapainoa, saattaa naisille olla apu estrogeenikorvaushoidosta.

**Huimauksen** syynä saattaa olla elimistölle epätavallisen vähäinen nesteiden nauttiminen. Huimaus on väliaikaista, koska nesteiden määrää lisätään ja elimistö tottuu uuteen tilanteeseen. Kanna mukanasasi vesipulloa, jotta voit nauttia nestettä päivän aikana ruokailujen välissä. Lisää ruokiin suolaa.

**Laktoosin eli maitosokerin intoleranssi** syntyy, kun elimistö ei tuota riittävästi maitotuotteita sulattavaa entsyymiä. Laktoosi-intoleranssin syntymistä

kannattaa kokeilla aloittamalla maidon ja maitotuotteiden käyttö varovasti. Laktoosi-intoleranssin oireita ovat turvotuksen tunne, vatsakrampit ja vatsan löysyys. Mikäli sinulla on Laktoosi-intoleranssi, voit käyttää tuttujen tuotteiden sijasta laktoosittomia- tai soijatuotteita.

**Ruoka-aineiden yliherkkyys** on ihmisillä erilainen. Toiselle ihmiselle sopiva ruoka ei välttämättä sovi toiselle. Sen vuoksi on tärkeää kokeilla erilaisia ruokia. Yliherkkyyden ilmetessä ei saa menettää rohkeuttaan. Odota viikko tai pari ja kokeile kyseistä ruokaa uudestaan. Uusi vatsasi ei ehkä vain ollut vielä valmis tähän ruokaan.

**Ummetus** ensimmäisen kuukauden aikana leikkauksen jälkeen on tavallista, mutta se voidaan estää. Ummetuksen pitäisi mennä ohi, kun alat syömään kiinteämpiä ja kuitupitoisempia ruokia kuten hedelmiä, vihanneksia ja viljatuotteita. Juo 6–8 kuppia nestettä päivässä. Ole aktiivinen ja liiku riittävästi. Ummetuksen vaivatessa on hieman ruoan mukana syötävä hieman suurempi määrä rasvaa. Avuksi on myös teelusikallinen öljyä (oliiviöljy, kylmäpuristettu pellavansiemen-, avokado- tai kannabissiemenöljy) tai pala rasvaisempaa punaista kalaa. Apteekista saa lievästi vaikuttavia ummetuslääkkeitä, kuten Microlax ja Duphalac. Ruoansulatuskanavaa suurentavat ummetuslääkkeet eivät sovi. Ellei ummetus mene ohi, käänny oman lääkärin puoleen.

**Hiustenlähtöä** saattaa esiintyä muutama kuukausi (tavallisesti 3–6 kk) leikkauksen jälkeen. Fysiologinen stressi leikkauksesta ja painon pudotuksesta aiheuttaa elimistössä ruoka-aineiden kulkemisen elintärkeisiin elimiin, kuten sydämeen ja aivoihin, eikä kosmeettinen toiminto kauniiden hiuksien muodossa ole sillä hetkellä elimistölle ensiarvoista. Tämän seurauksena hiusten kasvu pysähtyy ja 30–40 % hiusfollikkeleista menetetään. Tavallisesti 7–9 kk leikkauksen jälkeen elimistö tottuu toimimaan uudella tasolla, painon pudotus ja ruokailut vakiintuvat, ja hiustenlähtö loppuu. Riittävä proteiinien nauttiminen saattaa vähentää (mutta ei aina estää) hiustenlähtöä. Ellei proteiinien nauttiminen riitä, on kiinnitettävä huomiota elimistön rautavarastoihin. Jatkuva hiustenlähtö yli 9 kk leikkauksen jälkeen saattaa olla merkki sinkin puutteesta.

**Ilmavaivat** saattavat johtua muuttuneesta ruoansulatusprosessista, mutta myös ruokailun yhteydessä niellystä ilmasta. Se ei ole vaarallista, mutta aiheuttaa kipua ja on epämiellyttävää. Ilmavaivojen lieventämiseksi tulisi seurata omaa ruokavaliota ja selvittää, mitkä ruoka-aineet aiheuttavat juuri sinulle ilmavaivoja, ja kokeilla sen jälkeen välttää niitä. Samalla tavoin on keskityttävä syömiseen ja juomiseen siten, ettei nieltäisi ilmaa.

## LIIKUNTA LEIKKAUKSEN JÄLKEEN

Päivittäinen liikunta auttaa elimistöä kuluttamaan enemmän kaloreita. Kun noudatat ruokavaliota, rajoitat myös kehosi päivittäin saamaa kalorimäärää. Liikkumalla kasvatat elimistöön saapuvan ja kulutettavan kalorimäärän eroa entisestään, mikä ansiosta paino putoaa vieläkin enemmän. Kun olet saavuttanut tavoitepainon, on liikunnalla olennainen osuus sen säilyttämisessä.

Säännöllinen liikunta auttaa parantamaan sydämen ja hengityselimistön kuntoa. Sydämesi ja keuhkojesi sietokyky kohoaa, jonka ansiosta verenpainetaudin, diabeteksen sekä sydän- ja aivoinfarktien riskit lievenevät.

Liikunnalla ja tavanomaisella päivittäisellä toiminnalla ei ole sama vaikutus. Monet ihmiset olettavat, että kun he ovat päivällä aktiivisia, ei heidän tarvitse harrastaa liikuntaa. Päivittäisen aktiivisuuden kasvattaminen esimerkiksi pysäköimällä auto kauemmaksi kaupasta tai kulkemalla portaita hissien käytön sijasta nostaa kyllä käytettyjen kalorien määrää. Tärkeintä on kuitenkin yhden tietyn toiminnon tekeminen tietyn ajanjakson aikana toistuvasti, jotta sydän ja keuhkot saavat riittävästi rasitusta.

Ero liikuntasuorituksen ja päivittäisen toiminnan välillä on siinä, että treeneissä tehdään yhtä harjoitusta toistuvasti tietyn ajan aikana. Päivittäistä toimintaa tehdään lyhyt aika. Kun olet löytänyt itsellesi sopivan harjoituksen, tulisi sitä tehdä vähintään 10 minuuttia yhteen menoon. Kun sydämen ja keuhkojen kestävyys kasvaa, voi harjoitusta tehdä yhteen menoon 20–30 minuuttia.

### Muuta elämäntyyliäsi!

- Älä syö lukemisen aikana tai televisiota katsellessa.
- Laita sopiva ruokamäärä esille ja loput takaisin jääkaappiin.
- Pidättäydy houkuttelevien ruokien ostamisesta.
- Älä mene kauppaan vatsa tyhjänä.
- Koosta ennen kauppaan menoa ostoslista ja noudata sitä.
- Ota käyttöön pienemmät lautaset.
- Pidä terveelliset ruoat aina lähettävillä.
- Keskity muuhun toimintaan ruokailun lisäksi.
- Harjaa hampaasi ruokailun jälkeen tai jos syntyy halu syödä.
- Älä syö juhlissa tai aterialla seisten.
- Ehdota, että tuot juhliin itse terveellisen ruoan.
- Pysäköi auto kauemmaksi kohteesta.
- Nouse tv-kanavan vaihtamiseksi ylös ja mene television luo, älä käytä kaukosäädintä.
- Käytä hissien sijasta aina portaita.
- Pidä syömisestä ja liikunnasta päiväkirjaa.

**1200 kcal -dieetti**

Proteiinit 60–80 g/a,

Proteiinit 20–25 %

**\*g/a – määrä annoksessa**

hiilihydraatit 130–150 g/a,

hiilihydraatit ~45 %

rasvat max. 40 g/a,

rasvat max. 30 %

Päivittäiset määrät	Ruoka-aineet	Annos/g	Proteiinin määrä annoksess/g	Suosituksset
4 annosta	Kana	60	15–19	Vältä rasvaista lihaa
	Naudanliha	60	15–20	
	Sianliha	60	13–19	
	Rasvainen kala	60	13–18	Rasvaista kalaa ~3 x viikossa
	Valkoinen kala	85	16–23	
	Juusto	50	11–13,5	Suosi alhaista rasvapitoisuutta.
	Maito	140	4–5	
	Jogurtti	115	4–7	Seuraa Ca++-pitoisuutta
	Palkokasvit (linsit, pavut, soija)	80	6–8	Yhdistele täysviljatuotteisiin
Kananmuna	50 (suurempi)	6	Lisää ruokiin	
2–3 annosta	Sokeripitoisuudeltaan alhaiset hedelmät	140	1	Suosi sokeripitoisuudeltaan alhaisia
1 annos	Sokeripitoisuudeltaan korkeat hedelmät	70	0,75	
2–3 annosta	Vihannekset	85	1–3	
1 annos	Riisi, pasta	90	2–5	Suosi täysviljatuotteita
1 annos	Aamiaishiutaleet, myslit, leipä, vaalea leipä	30	2–4	
1 annos	Peruna	85	2–4	
2–3 annosta	Kasviöljyt	6 (1 tl)	0	

## BARIATRINEN RUOKAPYRAMIDI

ÄLÄ KÄYTÄ	RAJOITA KÄYTTÖÄ	SUOSITELTAVAA NAUTTIA	SUOSITELTAVAA NAUTTIA	TARV NAUTI EHDOTTO-MASTI PÄIVITTÄIN
<p>Paljoa tyydyttyneitä rasvoja, transrasvoja tai kolesterolipitoisia ruokia. Korkean sokeripitoisuun ruokia Hiilihapotettuja tai alkoholia sisältäviä juomia.</p>	<p><i>Sallittu 2 annosta päivässä</i></p> <p><b>Viljatuotteet:</b> riisi, pasta: 90 g*, aamiaishiutaleet, leipä ja paahtoleipä: 30 g. <b>Palkokasvit:</b> linsnit, herneet, ruskeat ja valkoiset pavut, soijapavut: 80 g*. <b>Mukulakasvit:</b> peruna, bataatti: 85 g*.</p>	<p><i>Sallittu 2–3 annosta päivässä</i></p> <p><b>Vähäsokeriset, tuoreet hedelmät ja marjat</b> (hunaja- ja vesimeloni, mansikat, greippi, omena, appelsiini jne.): 140 g. <b>Sokeripitoisuudeltaan korkeat tuoreet hedelmät ja marjat</b> (viinirypäleet, aprikoosit, banaani, kirsikat, nektariini jne.): 70 g. <b>Kasvisrasva</b> (suositus oliiviöljy): 1 teelusikallinen Kaikki <b>vihannekset</b>: 85 g*.</p>	<p><i>Sallittu 4 annosta päivässä</i></p> <p><b>Vähärasvainen liha:</b> (kanan- ja naudanliha, rasvaton sianliha): 60 g. <b>Kala:</b> rasvainen kala: 60 g, valkeaa kala: 85 g*. <b>Vähärasvaiset tai rasvattomat maitotuotteet:</b> kova juusto: 50 g, juustoleivate: 80 g, maito: 140 g, jogurtti: 115 g. <b>Palkokasvit</b> (linsnit, herneet, ruskeat ja valkoiset pavut, soijapavut): 80 g*. <b>Kananmunat:</b> 1 suuri: 50 g</p>	<p><i>Päivittäiset ruoka-aineliset</i> kalsium ja D-vitamiini rauta vitamiini- ja kivennäisainekompleksi B12-vitamiini</p> <p>Nauti päivittäin riittävästi hiilihapottomia, sokerittomia ja kofeiinittomia juomia.</p>

\* valmis paino

Tekstin on laatinut bariatrician sairaanhoitaja Kristel Janvest, RN, MSc.

Kuvat: Zoran Grojic

<http://weightwise.com/gastric-bypass-surgery-oklahoma>

Moizé VL, Pi-Sunyer X, Mochari H, Vidal J. Nutritional pyramid for post-gastric bypass patients. *Obes Surg.* 2010 Aug; 20(8)

Pohjois-Viron Lääketieteellinen Keskus

J. Sütiste tee 19

13419 Tallinn

Tiedot 617 1300

[www.regionaalhaigla.ee](http://www.regionaalhaigla.ee)

[info@regionaalhaigla.ee](mailto:info@regionaalhaigla.ee)