SEZNAM PŘÍLOH

Příloha A – Brocův index

Příloha B – Queteletův index (BMI)

Příloha C – Klasifikace tělesné hmotnosti podle BMI

Příloha D – Metabolické riziko podle obvodu pasu

Příloha E – Výpočet bazálního metabolického výdeje

Příloha F – Stravování po adjustabilní bandáži žaludku

Příloha G – Stravování po sleeve gastrectomy

Příloha H – Stravování po gastrickém bypassu

Příloha CH – Stravování po biliopankreatické diverzi

Příloha I – Stravování po plikaci žaludku

Příloha A – Brocův index

$$Brocův\ index\ = \frac{tělesná\ hmotnost\ (kg)}{tělesná\ výška\ (cm) - 100}$$

Příloha B – Queteletův index (BMI)

$$BMI = \frac{tělesná\ hmotnost\ (kg)}{tělesná\ výška\ (m)^2}$$

Příloha C – Klasifikace tělesné hmotnosti podle BMI

KLASIFIKACE HMOTNOSTI	**BMI**
Podvýživa	Do 18,5
Normální hmotnost	18,5 – 25
Nadváha	25 – 30
Obezita I. stupně (mírná)	30 – 35
Obezita II. stupně (střední)	35 – 40
Obezita III. stupně (morbidní)	Nad 40

Příloha D – Metabolické riziko podle obvodu pasu

POHLAVÍ	**MÍRNÉ RIZIKO**	**VÝRAZNÉ RIZIKO**
Ženy	Nad 80 cm	Nad 88 cm
Muži	Nad 94 cm	Nad 102 cm

Příloha E – Výpočet bazálního metabolického výdeje

POHLAVÍ	**ROVNICE HARRISE-BENEDICTA**
Ženy	655 + 9,6 x hmotnost (kg) + 1,8 x výška (cm) – 4,7 x věk
Muži	66,5 + 13,8 x hmotnost (kg) + 5 x výška (cm) – 6,8 x věk

Příloha F – Stravování po adjustabilní bandáži žaludku

- 1. den po operaci – pouze voda a neslazený čaj. Pijte po malých doušcích po 100 ml.
- 2. – 6. den po operaci – tekutá strava. Vhodné jsou vývary, ovocné nebo zeleninové šťávy, 1 porce by měla činit 200 ml.
- 7. – 13. den po operaci – kašovitá strava. Zahrnuje mletí, mixování, strouhání potravy, jídlo je nutné dobře rozkousat a jíst alespoň 20 minut. Pijte 5 – 15 minut před začátkem jídlem, v průběhu jídla nepijte. Nevhodnými potravinami jsou celozrnné a sladké pečivo, brokolice, zelí, kapusta, květák, luštěniny, kedlubna, cibule, česnek, peckovité ovoce, mléčné výrobky s vyšším obsahem tuku, těstoviny, rýže, knedlíky, vepřové, hovězí, ryby, uzeniny, pepř, kmín a sladkosti. Naopak pacientům doporučujeme tmavé pečivo bez zrn, vařenou a dušenou mrkev, špenát, cuketu, rajče bez slupek a zrníček, jablka, meruňky, broskev bez slupek, krůtí, telecí maso.
- 14. – 30. den po operaci – zařazujeme bobulové rozmačkané ovoce, veškerou nenadýmavou zeleninu bez slupek a zrníček, dušené ryby a těstoviny.
- měsíc po operaci – normální strava v menších porcích. Zařazujeme přílohy (rýži, těstoviny), nevhodné jsou ale citróny, pomeranče, grepy, mandarinky, rybíz, brusinky, datle, fíky, hrozny, sušené ovoce, kapusta, zelí, celer, cibule, česnek, červená řepa, fenykl, kukuřice, ředkvičky, pažitka, chřest, nakládaná sterilovaná zelenina, maso volíme kuřecí, krůtí, králičí, ryby, vepřovou kýtu, pečivo celozrnné. [64]

Příloha G – Stravování po sleeve gastrectomy

- 1. den po operaci – voda a čaj, doporučujeme pít asi 50 ml po malých doušcích
- 2. – 3. den po operaci – voda, čaj a bujon, možno přijímat větší množství tekutin najednou
- 3. – 6. den po operaci – přechod na čistou tekutou stravu (vývar, nedráždivé ovocné šťávy)
- 7. – 14. den po operaci – pacient přijímá tekutou stravu, porce tekutin je 100 – 150 ml, je možno do jídelníčku zařadit i krémové polévky, kapání, vejce či rozmixovanou zeleninu
- 15. – 20. den po operaci – pacient přijímá stravu tekutou až kašovitou a postupně přechází na stravu racionální. Zásadní je změna v pitném režimu. Pacient nesmí pít ihned po jídle, doporučujeme přijímat tekutiny mezi jednotlivými jídly. Je nutné vypít 2 – 3 litry tekutin denně. Stravu řádně rozkousat, aby nedošlo vlivem malého průměru ponechané trubice

[64] Stravování po adjustabilní bandáži žaludku. *Banding klub* [online]. Neuveden rok [cit. 2012-01-28]. Dostupné z: http://www.bandingklub.cz/poasb.htm

k obstrukci. Doporučujeme dodržovat 5 porcí malých jídel s nízkým obsahem tuků a dostatkem bílkovin a vitaminů.

- 20. – 30. den po operaci – přechod na racionální nízko-energetickou stravu, maso je nutné rozmixovat, dobře rozkousat, do jídelníčku můžeme zařadit šunku, rýži, uvařené brambory, zeleninu a ovoce konzumujeme bez slupek a jadřinců. [65]

Příloha H – Stravování po gastrickém bypassu

Pooperační dieta je rozdělena do 4 fází:

- 1. den po operaci – tekutá strava (voda, neslazený čaj, polévkový vývar).
- 2 – 3 týdny po operaci - tekutá lehká strava, kašovitá dieta. Porce jídla jsou malé, 4 – 6krát denně. Vhodné potraviny: bílkoviny (mixovaná ryba, drůbež, vepřové, vejce, nízkotučný čerstvý sýr, jogurty), ovocná šťáva jablečná, mixovaný banán, brambory, ovoce a zelenina bez semínek, puding bez cukru a tuku, želatina.
- 2 – 4 týdny po operaci – polotuhá a mletá strava, 4 jídla denně v malých porcích (120 – 150 g). Jezte a pijte pomalu, každé sousto dobře rozžvýkejte. Vhodná jídla: libové, měkké a šťavnaté maso (rybí, drůbeží, vepřové), nízkotučný čerstvý a tavený sýr, jogurt, neslazené konzervové ovoce a zelenina, čerstvé měkké ovoce, puding a želatina bez tuku a cukru.
- 1 měsíc – 6 týdnů po operaci – postupně zkoušet pevnou stravu, dodržovat tři pravidelné porce jídla, Vhodná jsou: vysokoproteinová a nízkotučná jídla vhodná po gastrickém bypassu (ryby, netučné libové hovězí i vepřové maso). Úprava masa (vaření, pečení, nebo grilování, fazole, sója, luštěniny, vejce, nízkotučné mléčné výrobky, ovoce a zelenina (konzervovaná, neslazená nebo čerstvá, mražená i vařená), chléb a pečivo, obiloviny. [66]

[65] KASALICKÝ, Mojmír, et al. *Chirurgická léčba obezity*. Praha: Ottova tiskárna, 2011. 84-85s.
[66] ČIERNY, Michal. Pooperační dieta po gastrickém bypase. *Banding klub* [online]. 25.2.2007 [cit. 2012-01-28]. Dostupné z: http://www.bandingklub.cz/bariatrie/pooperacni-dieta-po-gastrickem-bypase/

Příloha CH – Stravování po biliopankreatické diverzi

První pooperační den mohou pacienti pít vodu nebo čaj po douškách. Druhý den přijímají čistě tekutou dietu a od čtvrtého nebo pátého dne, kdy je obnovena činnost celého zažívacího traktu přechází na tekutou až řídce kašovitou stravu. Dva týdny po operaci konzumuje pacient racionální stravu s vyšším obsahem bílkovin a omezeným obsahem tuků. Nedoporučují se sladkosti, sycené nápoje a tvrdý alkohol. Při nedodržování dietního režimu s vyloučením tuku může opakovaně docházet k mastným průjmům. Hrozí i zhoršené vstřebávání železa, vápníku a dalších stopových prvků nebo vitaminů, které mohou způsobovat komplikace. Při zjištění nedostatku těchto látek musejí být nahrazeny medikamentózně či úpravou diety. [67]

Příloha I – Stravování po plikaci žaludku

- 1. fáze – tekutá strava (voda, čaj), množství porce 150 ml, nutné oddělovat jídlo (vývar, mléko, džus, apod.) a pití (voda, čaj), aby bylo zajištěno maximální množství jedné porce. Pijte 30 min před a po jídle. Pitný režim do 2,5 l po dobu 2 týdnů.
- 2. fáze – kašovitá strava, množství porce 150 ml, rozšíření jídelníčku o další potraviny, Vyhýbejte se nadýmavým potravinám (brokolice, květák, luštěniny, syceným nápojům a alkoholu, tekutiny pouze nekalorické, bez bublin (voda, čaj černý, zelený, ovocný), je nutné oddělovat jídlo a pití. Pitný režim do 2,5 l po dobu 3 týdnů.
- 6. týdne po operaci – postupný přechod na běžné stravování, zařazovat každý den jednu novou potravinu. Pokud nenastaly problémy (nevolnost, pálení žáhy, pocit těžkosti) zařadíme ji do jídelníčku. Nepoužívejte dráždivé koření a sycené nápoje. Zařadit můžete vše, ale dostatečně rozkousané. Dodržujte zásady redukčního stravování (vynechat smažená jídla, smetanové omáčky, knedlíky, sladkosti, tučné sýry, bílé pečivo nahrazovat celozrnným, zařazovat do jídelníčku ryby, ovoce, zeleninu, nízkotučné mléčné výrobky). Hlídejte pitný režim (2,5 l tekutin) a velikost porce na 150 ml. [68]

[67] KASALICKÝ, Mojmír, et al. *Chirurgická léčba obezity*. Praha: Ottova tiskárna, 2011. 99-100s.
[68] Plikace žaludku. *OB Klinika* [online]. Neuveden rok [cit. 2012-01-28]. Dostupné z: http://www.obklinika.cz/cs/obezita/leba/plikace-aludku