



Μάρκος Δασκαλάκης
MD, PhD, FRCS

Λαπαροσκοπική χειρουργική – Χειρουργική μαστού

Λαπαροσκοπική Θολοπλαστική ή Χολοκυστεκτομή

**ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΟ
2 ΕΒΔΟΜΑΔΩΝ ΠΡΙΝ ΤΟ
ΧΕΙΡΟΥΡΓΕΙΟ**



Θα χρειαστεί να ακολουθήσετε μια αυστηρή διαίτα για δύο εβδομάδες πριν από την επέμβαση. Έχει αποδειχθεί ότι η διαίτα μειώνει το μέγεθος του ήπατος (συκώτι) και καθιστά δυνατή τη χειρουργική επέμβαση με μειωμένο κίνδυνο επιπλοκών.

Εάν δεν ακολουθήσετε τις συμβουλές, υπάρχει το ενδεχόμενο να μην πραγματοποιηθεί η επέμβαση.

Το ήπαρ (συκώτι) είναι ένα μεγάλο όργανο που βρίσκεται πάνω από το στομάχι σας μέσα στην κοιλιά. Σε άτομα με δείκτη μάζας σώματος (ΔΜΣ) άνω των 35kg/m², καθώς και σε άτομα που πάσχουν από διαβήτη, το συκώτι μπορεί να είναι ιδιαίτερα μεγάλο με αποθήκες γλυκογόνου (μια μορφή υδατάνθρακα), νερού και λίπους. Ακολουθώντας κάποιο από τα παρακάτω προτεινόμενα σχήματα διατροφής, θα μειώσετε το μέγεθος του ήπατός σας. Αυτό επιτρέπει, κατά τη διάρκεια της επέμβασης, τη «μετακίνηση» του ήπατος με ασφάλεια, έτσι ώστε η επέμβαση να μπορεί να πραγματοποιηθεί τεχνικά ευχερέστερα. Μελέτες έχουν δείξει ότι η τήρηση μιας προεγχειρητικής διαίτας πολύ χαμηλών θερμίδων, διάρκειας 2 εβδομάδων, μπορεί να μειώσει τη τεχνική δυσκολία της λαπαροσκοπικής χολοκυστεκτομής σε παχύσαρκους ασθενείς.

Εάν είστε διαβητικός και παίρνετε φάρμακα, θα πρέπει να μετράτε πιο συχνά το σάκχαρο στο αίμα σας και να μειώνετε ανάλογα τα φάρμακά σας για να διασφαλίσετε ότι δεν θα εμφανίσετε «υπογλυκαιμία» καθώς μειώνετε η πρόσληψη τροφής. Εάν είστε διαβητικός, αλλά ελέγχεται το σάκχαρο με διατροφή, δεν χρειάζεται να ανησυχείτε για τα επίπεδα σακχάρου στο αίμα σας.

Γενικές συμβουλές:

- Μοιράστε τις ποσότητες του φαγητού και των υγρών καθόλη τη διάρκεια της ημέρας. Μην καταναλώνετε ολόκληρη την ποσότητα της τροφής το βράδυ.
- Πίνετε τουλάχιστον 2 λίτρα υγρών την ημέρα (περισσότερο εάν ο καιρός είναι ζεστός ή εφιδρώνετε περισσότερο από το συνηθισμένο). Στα υγρά περιλαμβάνεται οτιδήποτε πίνουμε, όπως γάλα, χυμός, τσάι, καφές, αλλά να επιμένετε στο νερό.
- Πίνετε τα υγρά ανά τακτά χρονικά διαστήματα όλη την ημέρα. Καλό θα ήταν να μην προσθέτετε ζάχαρη αλλά αν θέλετε μπορείτε να χρησιμοποιήσετε γλυκαντικά. Αποφύγετε το αλκοόλ και τα ανθρακούχα αναψυκτικά.
- Λαμβάνετε ένα πλήρες πολυβιταμινούχο δισκίο A-Z καθημερινά.
- Να κινήσετε, να είστε ενεργοί και δραστήριοι.
- Στόχος είναι να λαμβάνετε περίπου 800-1000 θερμίδες την ημέρα.



Υπάρχουν δύο προτεινόμενες δίαιτες, μια εκ των οποίων πρέπει να ακολουθήσετε για δύο εβδομάδες πριν από την επέμβαση.

«REAL FOOD» ΔΙΑΙΤΑ 1 μέγεθος μερίδων

ΑΜΥΛΟΥΧΑ	
1 φέτα ψωμί ή φρυγανιά 3 μικρά κράκερ 2 μικρά κέικ βρώμης ½ πίτα ή 1 μικρή πίτα 3 κουταλιές σούπας (κ.σ.) βρώμης (κουάκερ)	2 πατάτες σε μέγεθος αυγού 2 κ.σ. βρασμένο ρύζι 2 κ.σ. βρασμένα ζυμαρικά 1 μπισκότο digestive 1 μικρό καλαμπόκι 3 κ.σ. δημητριακά
ΦΡΟΥΤΑ & ΛΑΧΑΝΙΚΑ	
1 μεσαίου μεγέθους φρέσκο φρούτο π.χ. μήλο, πορτοκάλι, αχλάδι, (½ μπανάνα) 2-3 μικρά φρούτα π.χ. δαμάσκηνα, βερίκοκα 150 γραμμάρια φράουλες 3 κ.σ. μαγειρεμένα λαχανικά 1 πράσινη σαλάτα (½ πιάτο) 1 ντομάτα ή 7 ντοματίνια ή 1 ποτήρι χυμό ντομάτας ή λαχανικών	100 ml χυμό φρούτων (μία φορά την ημέρα) 1 κ.σ. αποξηραμένα φρούτα 1 χούφτα σταφύλια Χρησιμοποιήστε μεγάλη ποικιλία από ωμά και μαγειρεμένα λαχανικά και είδη σαλάτας, π.χ. μελιτζάνα, παντζάρι, μπρόκολο, λάχανο, σέλινο, κολοκύθι, αγγούρι, πράσο, μαρούλι, μανιτάρια, μπάμιες, πιπεριές, ραπανάκι, φρέσκα κρεμμυδάκια, ντομάτες
ΚΡΕΑΣ/ΥΠΟΚΑΤΑΣΤΑΤΑ	
100 γραμμάρια μαγειρεμένο άπαχο βόειο κρέας, χοιρινό, αρνί, κιμάς, κοτόπουλο, γαλοπούλα, συκώτι, σολομός 150 γραμμάρια μαγειρεμένο ψάρι ή κονσέρβα τόνου (σε νερό)	2 αυγά (μέχρι 6 την εβδομάδα) 4 κουταλιές της σούπας μαγειρεμένα μπιζέλια, φακές, φασόλια κ.λπ.
ΓΑΛΑ/ΓΑΛΑΚΤΟΚΟΜΙΚΑ	
200ml ημιαποβουτυρωμένο γάλα 1 κεσεδάκι γιαούρτι χαμηλών λιπαρών (2%)	100 γρ τυρί cottage 60 γρ μαλακό τυρί χαμηλών λιπαρών (π.χ. φέτα) 25 γρ σκληρό τυρί
ΛΙΠΗ	
1 κουταλιά γλυκού (κ.γ.) (5g) βούτυρο ή μαργαρίνη ή λάδι ή μαγιονέζα 2 κ.γ. light μαγιονέζα ή σάλτσα σαλάτας	7g ξηροί καρποί (8 φουντούκια ή αμύγδαλα, 4 καρύδια) 1 κ.γ. σπόρους, π.χ. σουσάμι, κουκουνάρι



ΑΝΤΙΚΑΤΑΣΤΑΣΗ ΓΕΥΜΑΤΩΝ ΔΙΑΙΤΑΣ 1

Αυτό μπορεί να γίνει με ρόφημα γάλακτος, smoothie, σούπα ή μπάρα. Μπορούν να χρησιμοποιηθούν μόνο τους ή σε συνδυασμό με ένα ελαφρύ γεύμα. Κάθε προϊόν πρέπει να περιέχει μια σειρά από βιταμίνες και μέταλλα και λιγότερες από 250 θερμίδες ανά τεμάχιο. Θυμηθείτε τις γενικές οδηγίες στην πρώτη σελίδα. Μπορεί να καταναλωθούν:

- Μόνα τους
- Ως 3-4 γεύματα αντικατάστασης την ημέρα: ρόφημα γάλακτος, smoothies, σούπες ή μπάρες
- Σε συνδυασμό

Κάθε μέρα, αντικαταστήστε δύο γεύματα με ένα ρόφημα γάλακτος, smoothie, σούπα ή μπάρα πχ:

Πρωινό: 1 γεύμα αντικατάστασης

Μεσημεριανό: 1 γεύμα αντικατάστασης

Βραδινό γεύμα: Ελαφρύ γεύμα 300 θερμίδων ή χρησιμοποιήστε μερίδες από τη δίαιτα «REAL FOOD» στην προηγούμενη σελίδα: 2 μερίδες κρεατικών, 1 αμυλούχο, 2 ή 3 μερίδες λαχανικών.

ΔΙΑΙΤΑ 2 ΜΕ ΓΑΛΑ & ΓΙΑΟΥΡΤΙ

Κάθε μέρα μπορείτε να καταναλώσετε:

- 600ml ημιαποβουτυρωμένο ή αποβουτυρωμένο γάλα και
- 4-6x 200gr γιαούρτι με χαμηλά λιπαρά (2%)
 - Μπορείτε να επιλέξετε αποβουτυρωμένο γάλα αν προτιμάτε αλλά όχι πλήρες.
 - Βεβαιωθείτε ότι τα γιαούρτια που επιλέγετε δεν περιέχουν πρόσθετη ζάχαρη.

ΠΡΟΣΟΧΗ! Εάν έχετε λάβει συμβουλή να ακολουθήσετε συγκεκριμένους διατροφικούς περιορισμούς (λόγω άλλων ιατρικών παθήσεων) από επαγγελματία υγείας, ρωτήστε τον χειρουργό σας πριν ξεκινήσετε μία από αυτές τις δίαιτες.