

CHECK LISTA

Co zrobić przed operacją bariatryczną, by dobrze się przygotować i zwiększyć szansę na powodzenie operacji

1. Aktywność fizyczna i krążenie

- ☐ Codzienne spacerowanie (np. 20–30 minut dziennie)
- ☐ Lekkie ćwiczenia (np. rozciąganie, rower stacjonarny)
- ☐ Unikanie długiego siedzenia – wstawanie co 60 minut
- ☐ Wprowadzenie technik głębokiego oddychania (pomaga po operacji)
- ☐ Zakup spirometru oddechowego (koszt 40 zł na allegro)

2. Odżywianie i suplementacja

- ☐ Wprowadzenie do diety więcej białka (np. jaja, nabiał, ryby, tofu, odżywki białkowe)
- ☐ Wprowadzenie naturalnych probiotyków np. kiszonki
- ☐ Rozpoczęcie picia wywaru z Miłorzębu japońskiego
- ☐ Wprowadzenie probiotyków w kapsułkach, omega 3, witaminę D3, cynk, maślan sodu
- ☐ Wprowadzenie suplementacji standardowej ok 1 miesiąc przed operacją
- ☐ Wprowadzenie 2 tyg. przed operacją preparatów immunomodulujących

3. Badania laboratoryjne i uzupełnianie niedoborów

- ☐ Zrobienie aktualnych badań:
 - Morfologia, żelazo, ferrytyna
 - Witamina B12, kwas foliowy
 - Witamina D3, wapń, magnez, cynk
- ☐ Uzupełnienie niedoborów zgodnie z zaleceniami – suplementacja celowana

4. Nawykowe jedzenie – trening nowego stylu

- ☐ Jedzenie powoli, dokładnie przeżuwać każdy kęs (min. 20 razy)
- ☐ Ograniczanie objętości porcji – jeść mniej a częściej
- ☐ Bez popijania w trakcie jedzenia
- ☐ Wprowadzenie regularności: 4–5 posiłków dziennie o stałych porach
- ☐ Odstawienie napojów gazowanych i słodzonych i oczywiście ogranicz słodczy

5. Wsparcie skóry, włosów i paznokci

- ☐ Wprowadź suplementację wspierającą włosy i skórę (biotyna, cynk, Kerabione, selen)
- ☐ Zadbaj o zdrowe tłuszcze (olej lniany, ryby)
- ☐ Zwiększenie nawodnienia (min. 2 l dziennie)

6. Użytki i leki

- ☐ Odstawić alkohol jak najwcześniej przed operacją (lub całkowicie, jeśli pijesz)
- ☐ Odstawić papierosy – najlepiej na zawsze, minimum 4 tygodnie przed operacją
- ☐ Skonsultować z lekarzem wszystkie przyjmowane leki – odstawić tylko za jego zgodą
- ☐ Ograniczyć takie używki jak skrolowanie telefonu, siedzenie po nocach przed TV, tel.

7. Higiena życia

- ☐ Zadbanie o sen – śpij 7–8 godzin dziennie
- ☐ Przed samą operacją unikać kontaktu z osobami chorymi
- ☐ Zaplanować odpoczynek na kilka dni przed i zadbać o 2-3 tyg. wolnego po operacji

8. Edukacja – poznaj, co Cię czeka po operacji

- ☐ Dowiedzieć się, jak wygląda dieta pooperacyjna (płynna, miksowana, papkowata, stała)
- ☐ Zapoznać się z listą produktów dozwolonych i zakazanych, z wytycznymi
- ☐ Przygotować pytania do dietetyka i chirurga – zapisz je wcześniej

9. Organizacja i planowanie

- ☐ Zaopatrzenie się w potrzebne akcesoria: małe talerze, blender, termosy, wagę kuchenną
- ☐ Przygotować zestaw posiłków na pierwsze dni po wypisie
- ☐ Zorganizować przestrzeń kuchenną pod nowy tryb żywienia
- ☐ Poinformować bliskich – poproś o wsparcie logistyczne lub emocjonalne

10. Przygotowanie emocjonalne

- ☐ Skontaktować się z psychologiem lub psychodietetykiem (jeśli masz trudność z jedzeniem emocjonalnym, lękiem lub niepokojem)
- ☐ Współpracować z dietetykiem, aby bezpiecznie przejść operację
- ☐ Przygotować się na zmiany w wyglądzie, relacjach i codziennym życiu
- ☐ Zapisać swoje oczekiwania i cele po operacji



Na koniec – sprawdź, czy masz wszystko gotowe:

- ☐ Badania krwi aktualne i omówione
- ☐ Suplementy i leki
- ☐ Dieta wysokobiałkowa wdrożona

- ☐ Rytm posiłków i nawyki jedzenia w trakcie zmiany
- ☐ Aktywność fizyczna rozpoczęta
- ☐ Emocje, pytania i stres omówione z zespołem medycznym