

ORIENTAÇÃO DE DIETA PÓS CARDIOPLASTIA (CIRURGIA ANTI-REFLUXO)

Fase 1:

Seguir as orientações por aproximadamente 15 dias:

Utilizar alimentos líquidos:

Grupo de Alimentos	RECOMENDADOS	EVITADOS
Bebidas	Sucos de frutas coados (lima, limão, maçã, mamão, melão, melancia...) chá branco, água de coco, leite desnatado ou light, sucos artificiais sem açúcar, leite de soja e sucos com soja.	Bebidas calóricas como: shakes, achocolatados, sucos artificiais com açúcar ou pedaços de frutas.
Carnes (2 porções ao dia)	No preparo de caldos magros, batidos e coados.	Inteiras, desfiadas ou moídas.
Legumes (3 a 5 porções ao dia)	Todos, para o preparo de caldos magros, batidos e coados.	Inteiros, com casca e crus.
Leguminosas	-	Ervilha, feijão, lentilha, pois são fermentativos.
Temperos	Cebola, alho, de acordo com a tolerância individual	Industrializados
Sopas/Caldos	Caldos coados (primeira semana) ou sopas cremosas (segunda semana)	Industrializados, com pedaços, grossas.
Sobremesas	Picolés de fruta, gelatina diet	Sorvetes de massa à base de leite

Recomendações Gerais

- Fazer as refeições em ambiente tranquilo, reservando um horário somente para esta atividade;
- Fracionar as refeições em 6 ou mais ao dia, com intervalos de 2 horas entre uma refeição e outra;
- Evitar ficar muito tempo em jejum
- Ingerir os líquidos aos pequenos goles ou pequenas colheradas;
- Respeitar sua tolerância individual, não forçar;
- Manter sua dieta com alimentos como: chás, sucos coados, gelatina diet, caldos de carne magro, frango ou legumes coados, leite e iogurte desnatado, considerando que estes alimentos devem ter baixo valor calórico;
- **Para a introdução de outros alimentos, ou evolução da consistência da dieta consulte o seu médico.**

Fase 2:

Seguir as orientações por aproximadamente 7 a 10 dias:

Utilizar alimentos pastosos

RECOMENDAÇÕES GERAIS:

- Faça as refeições em ambiente tranquilo, sem pressa, mastigando bem os alimentos;
- Oferecer as refeições com o paciente sentado (90°).
- Fracione a dieta (5 a 6 refeições/dia de pequeno volume) e procure variar os alimentos para evitar deficiências ou excessos de nutrientes;
- Mantenha um adequado consumo de líquidos (2litros/dia). Os líquidos auxiliam no bom funcionamento do intestino;
- Os alimentos devem ser macios e na consistência de purê/liquidificada, evitando alimentos integrais e com casca;
- Como sugestão, consumir: mingau, gelatina, purê de frutas sem casca, vitamina de frutas, purês de legumes, sorvetes cremosos, sopa batida, peixe (pescada) sem espinha, frango e carne bovina liquidificados;
- Evite alimentos de consistência sólida.

Alerta:

A liberação de alimentos sólidos deverá ocorrer somente mediante liberação médica.

**EXEMPLO DE CARDÁPIO
DIETA PASTOSA****Desjejum:**

150ml de café
200ml de leite
200ml de suco de pêssego
200ml de mingau de aveia
Açúcar
Purê de fruta

Colação:

Purê de frutas ou gelatina

Almoço e Jantar:

200ml de sopa cremosa
4 colheres de purê de batata
4 colheres carne batida ou frango batido
4 colheres de purê de legumes
200ml de suco de maçã

Lanche e Ceia:

200ml de chá de ervas
200ml de mingau de maisena ou vitamina de frutas
1 porção de gelatina

Fase 3:

Seguir as orientações por aproximadamente 7 a 10 dias:

Utilizar alimentos semi – sólidos ou pastosos:

- Legumes verduras e frutas na forma de purês, cremes ou suflês;
- Carnes (peixe, frango, ovo, carne vermelha) desfiadas, moídas ou em recheio de massas, de preferência com um pouco de molho;
- Arroz, macarrão e batata sempre bem cozidos;
- Queijos cremosos light, mingau com leite desnatado;
- Pão torrado ou biscoito água e sal.

A hidratação é fundamental. Calcula-se 30ml de líquido por quilo de peso.

Recomendações Gerais:

- Faça as refeições em ambiente calmo, sem pressa, mastigando bem os alimentos;
- Fracione a dieta (5 a 6 refeições/dia de pequeno volume) e procure variar os alimentos para evitar deficiências ou excessos de nutrientes;
- Evite a ingestão concomitante de líquido/sólido há competição pelo espaço e certamente facilidade de vômito; O engasgo pode ocorrer principalmente com os alimentos bem pequenos (cascas, grãos), mal mastigados (pedaços grandes) ou com alguns alimentos como miolo de pão, massas mal cozidas, arroz mal cozido;
- Caso ocorra “engasgo” (muitas vezes seguidos de odinofagia – dor ao deglutir) evite resolver o problema com a ingestão imediata de água ou de qualquer outro líquido, o ideal é que você respire fundo e aguarde que o alimento “passe” para o estomago;
- A carne vermelha, as gorduras e os doces concentrados (goiabada, doce de leite...) devido ao tempo de digestão mais prolongado podem apresentar baixa tolerância;
- A ingestão de carne vermelha sem complicações pode ser realizada com a introdução, da mesma, de forma modificada, ou seja, em molhos ou como recheio de massas, consumida com moderação;
- A bebida alcoólica é proibida, sua ação é potencializada no estomago diminuído resultando em hipoglicemia;
- Utilize sal com moderação.

Fase 4:

Estão liberados todos os tipos de alimentos, desde que, bem mastigados, ingeridos lentamente e em pequenas quantidades.

O reforço à qualidade é muito importante. Muitas vezes, o volume e algumas variedades de alimentos eventualmente não serão bem tolerados.