คำแนะนำทางด้านโภชนาการหลังการผ่าตัดโรคอ้วน

Patient Information for a Successful Weight Loss

โปรดจำไว้ว่า รูปแบบการใช้ชีวิตและการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมนั้น เป็นเรื่องสำคัญมากต่อการที่จะประสบความสำเร็จในการลดน้ำหนัก

1. รับประทานอาหาร 3 มื้อต่อวัน และจำกัดอาหารว่างที่ไม่จำเป็นระหว่างมื้อ การผ่าตัดโรคอ้วนนั้นเป็นหัตถการที่ต้องอาศัยการควบคุมหลังจากนั้น ซึ่งหมายความว่า การลดน้ำหนักจะประสบความสำเร็จหรือไม่นั้นขึ้นอยู่กับสิ่งที่คุณรับประทาน อาหารว่างที่ไม่มีประโยชน์ระหว่างมื้อ (เช่น ขนมกรุบกรอบ ขนมอบต่างๆ ฯลฯ) หรือการรับประทานบ่อยครั้ง จะทำให้การลดน้ำหนักไม่ประสบความสำเร็จ และทำให้น้ำหนักเพิ่มขึ้นเนื่องจากได้รับปริมาณแคลอรี่มากเกินความจำเป็น
2. รับประทานอาหารช้าๆและเคี้ยวให้ละเอียดเหลว การเคี้ยวอาหารไม่ละเอียดจะทำให้ปวดท้อง คลื่นไส้ อาเจียน และระคายเคืองกระเพาะอาหารได้ การเคี้ยวให้ละเอียดเป็นเรื่องสำคัญมาก **ต้องละเอียดจนเหลวเท่านั้น** และอย่าลืมตัดอาหารให้เป็นชิ้นเล็กๆก่อนรับประทาน หรือคุณอาจจะลองหยุดพัก 1 นาทีก่อนรับประทานคำต่อไป และควรให้เวลาตัวเองอย่างน้อย 30 นาทีในการรับประทานอาหารต่อมื้อ
3. หลีกเลี่ยงการรับประทานน้ำตาล **ไม่ควรรับประทานอาหารที่มีน้ำตาลปรากฏเป็นส่วนประกอบ 3 อันดับแรกบนฉลาก** จำนวนกรัมที่ระบุบนฉลากนั้นระบุว่าเป็นน้ำตาลตามธรรมชาติหรือน้ำตาลที่เติมเข้าไป ดังนั้น การอ่านฉลากอาหารเป็นเรื่องจำเป็นเพื่อที่คุณจะทราบว่า น้ำตาลในอาหารชนิดนั้นเป็นน้ำตาลแบบใด คุณควรจำกัดปริมาณน้ำตาลให้เหลือเพียง 15 กรัม หรือน้อยกว่านั้นต่อการรับประทานหนึ่งมื้อ เพื่อช่วยควบคุมแคลอรี่ในอาหาร

หลีกเลี่ยงการรับประทานน้ำตาลต่อไปนี้ โดยเฉพาะอย่างยิ่งหากปรากฏเป็นส่วนประกอบ 3 อันดับแรกบนฉลากอาหาร: น้ำตาล เดกโตรส น้ำเชื่อมข้าวโพดฟลุกโตส น้ำเชื่อมข้าวโพด กลูโคส ซูโครส โมลาส และน้ำผึ้ง

หมายเหตุ: สารทดแทนความหวานอย่างเช่น อีควล ซัคคารีน และซูคาโลส สามารถใช้แทนน้ำตาลได้

4. จำกัดอาหารไขมันสูง ปริมาณไขมันที่ถือว่าต่ำก็คือ 3 กรัมต่อการรับประทานหนึ่งครั้งตัวอย่างอาหารไขมันสูง: มันฝรั่งทอด อาหารทอด อาหารจานด่วน เบค่อน ไส้กรอก ฮ็อตด็อก โบโลน่า เพพเพอโรนี ซุปครีม ซอสอัลเฟรโด โดนัท เค้ก คุ้กกี้ และขนมอบต่างๆ
5. หยุดรับประทานทันทีที่รู้สึกว่าหายหิวแล้ว การรับประทานเกินความพอดีจะทำให้รู้สึกคลื่นไส้ อาเจียน และกระเพาะยืด กระเพาะที่ผ่าตัดแล้วนั้นจะใช้เวลาราว 6 – 9 เดือนที่จะเข้าที่เข้าทาง
6. ดื่มน้ำให้เพียงพอเพื่อป้องกันภาวะขาดน้ำ ควรดื่มน้ำให้ได้ 48 – 64 ออนซ์ (6 – 8 แก้ว) ต่อวัน สำหรับเครื่องดื่มอื่นๆนั้น ควรดื่มแบบจิบ ไม่โหมดื่มทีละมากๆ หลีกเลี่ยงเครื่องดื่มอัดลม เครื่องดื่มที่มีน้ำตาล และเครื่องดื่มแอลกอฮอล์เลือกดื่มเครื่องดื่มปราศจากน้ำตาล และไม่อัดลม เช่น Crystal light, Fruit 2O, Diet Snapple, Propel Fitness Water, Light Minute Maid, Diet Ice Tea, ฯลฯ จำกัดการดื่มนมพร่องมันเนยเพียง 16 ออนซ์ต่อวัน จำกัดการดื่มน้ำผลไม้ 100% ให้น้อยกว่า 8 ออนซ์ต่อวัน (ละลายกับน้ำก่อน)

เกร็ดเล็กเกร็ดน้อย

- หยุดดื่มน้ำอัดลมและเครื่องดื่มมีคาเฟอีนให้ได้ก่อนการผ่าตัด เพื่อป้องกันอาการที่เกิดจากการอยากดื่มเครื่องดื่มเหล่านี้
- เลือกดื่มเครื่องดื่มที่มีพลังงาน 10 แคลอรี่หรือน้อยกว่าต่อการดื่มหนึ่งครั้ง
- หากคุณไม่เคยชินในการดื่มน้ำเปล่า ให้ลองใส่สารให้ความหวานแทนน้ำตาลลงไปเล็กน้อย

33 สุขุมวิท ซอย 3 กรุงเทพฯ 10110 โทรศัพท์ +66 (0) 2667 1000 โทรสาร +66 (0) 2667 2525 www.bumrungrad.com

Bumrungrad International HOSPITAL โรงพยาบาลบำรุงราษฎร์

คำแนะนำทางด้านโภชนาการหลังการผ่าตัดโรคอ้วน

Patient Information for a Successful Weight Loss

หากคุณพบว่ามีอาการดังต่อไปนี้ ควรเพิ่มปริมาณการดื่มน้ำทันที: ปัสสาวะสีเข้ม ปวดศีรษะ เวียนหัว ง่วงงุน มีฝ้าสีขาวบนลิ้น

7. **<u>หลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารไปด้วย ดื่มน้ำไปด้วย</u>** หลีกเลี่ยงการดื่มน้ำระหว่างมื้ออาหาร และค่อยดื่มหลังจากรับประทานอาหารเสร็จแล้วประมาณ 30 นาที
8. <u>เลือกรับประทานอาหารอย่างชาญฉลาด</u> ควรเลือกรับประทานโปรตีนก่อนในแต่ละมื้อ จากนั้นตามด้วยผัก ผลไม้ จากนั้นเป็นอาหารจำพวกธัญพืช
9. <u>ออกกำลังกาย!</u> ควรออกกังกายให้ได้อย่างน้อย 30 นาทีต่อวัน การออกกำลังกายจะทำให้การลดน้ำหนักประสบความสำเร็จในระยะยาว คุณสามารถเริ่มต้นออกกำลังกายโดยใช้เวลาเพียง 5 นาที จากนั้นค่อยๆเพิ่มเวลาขึ้น และเพิ่มความถี่ขึ้นเท่าที่สามารถรับไหว ในช่วง 4 สัปดาห์แรกนั้น คุณสามารถใช้วิธีเดินเพื่อออกกำลังกายในเบื้องต้น จากนั้น ลองออกกำลังกายแบบที่ต้องใช้พละกำลังมากขึ้น คุณควรปรึกษาแพทย์หากที่ผ่านมาคุณไม่เคยออกกำลังกายเลย
10. <u>โปรตีน</u> คุณควรรับประทานโปรตีนอย่างน้อย 60 – 80 กรัมต่อวัน ไม่ว่าจะเป็นในรูปแบบของอาหาร หรืออาหารเสริมก็ตาม

ปริมาณโปรตีนในอาหาร

เนื้อสัตว์ สัตว์ปีก และเนื้อปลา ตามขนาดและปริมาณโปรตีน

เนื้อวัว / ไก่งวง	1 ออนซ์ แบบแห้ง	10 -15
เนื้อวัว เนื้อหมู เนื้อสัตว์ปีก เนื้อปลา	1 ออนซ์ (2 ช้อนโต๊ะ)	7
เนยแข็ง (ไขมันต่ำ)	1 ออนซ์	7
ชีสแผ่น Kraft แบบไม่มีไขมัน	1 ออนซ์ หรือ 1 แผ่น	5
ชีส Cottage, Ricotta (กึ่งพร่องมันเนย)	2 ช้อนโต๊ะ	3.5
ปูอัด	1 ออนซ์	3
เนื้อปู	1 ออนซ์ (2 ช้อนโต๊ะ)	6
กุ้ง กุ้งก้ามกราม	1 ออนซ์	6
ไข่	1 ฟอง	6
เนื้อสัตว์ในอาหารเด็ก	1 ออนซ์ (2 ช้อนโต๊ะ)	4
เนื้อสัตว์บรรจุกระป๋อง	2 ออนซ์	8.5
ฮอทด็อก (ไขมันต่ำ)	1 ออนซ์	3.5
ปลาทูน่า	1 ออนซ์	7
พืชตระกูลถั่ว และถั่วชนิดต่างๆ		
แอลมอนด์	1 ออนซ์	6
เม็ดมะม่วงหิมพานต์	1 ออนซ์	4
ถั่วเมล็ดแบน	½ ถ้วย แบบสุก	9
ถั่วลิมา	½ ถ้วย แบบสุก	7
เนยถั่ว	2 ช้อนโต๊ะ	7

33 สุขุมวิท ซอย 3 กรุงเทพฯ 10110 โทรศัพท์ +66 (0) 2667 1000 โทรสาร +66 (0) 2667 2525 www.bumrungrad.com

Bumrungrad International HOSPITAL โรงพยาบาลบำรุงราษฎร์

คำแนะนำทางด้านโภชนาการหลังการผ่าตัดโรคอ้วน

Patient Information for a Successful Weight Loss

ถั่วแดง	½ ถ้วย แบบสุก	8
ถั่วเหลือง	½ ถ้วย แบบสุก	14
เต้าหู้	1 ชิ้น	5
ถั่วทอด	½ ถ้วย	6
เมล็ดดอกทานตะวัน	1 ออนซ์	5
พริกและถั่วคั่วแห้ง	½ ถ้วย	10

ความคืบหน้าด้านโภชนาการ

<u>ในโรงพยาบาล</u>

แพทย์จะทำการสั่งอาหารที่คุณจะรับประทานขณะพักรักษาตัวอยู่ในโรงพยาบาล

อาหารสำหรับผู้ป่วยผ่าตัดรักษาโรคอ้วน – ของเหลวใส

☐ ☐ 1 ออนซ์ ต่อชั่วโมง (1 ถ้วยยา)

☐ ☐ ถาดอาหารจะประกอบด้วย: เยลลี่ปราศจากน้ำตาล อาหารปั่นที่ใส่เกลือน้อย Crystal Light, Prosource (อาหารเสริมโปรตีน) อย่างละ 4 ออนซ์

☐ ☐ ผสม Prosource กับ Crystal light ในถ้วยยาขนาด 1 ออนซ์ที่พยาบาลให้กับคุณ

<u>ที่บ้าน</u>

เมื่อคุณกลับบ้านแล้ว คุณควรจะรับประทาน**<u>อาหารเหลวอย่างเดียว</u>**เป็นเวลา 1 สัปดาห์ จากนั้นตามด้วย**<u>อาหารแบบซุปข้น</u>** เป็นเวลา 3 สัปดาห์

ในการที่จะได้รับโปรตีนปริมาณ 60 – 80 กรัมต่อวันนั้น ควรดื่มเครื่องดื่มโปรตีนเสริมอย่างน้อย 2 ครั้งต่อวัน

อาหารเหลว: สัปดาห์ที่ 1

คุณจะต้องรับประทานอาหารเหลวในช่วงสัปดาห์แรกหลังผ่าตัด

☐ ☐ ซุป (เกลือในซุปจะช่วยให้ร่างกายเก็บน้ำได้ดีขึ้น)

☐ ☐ โยเกิร์ตไขมันต่ำ

☐ ☐ เยลลี่ปราศจากน้ำตาล

☐ ☐ Popsicles ปราศจากน้ำตาล

☐ ☐ น้ำผลไม้ปราศจากน้ำตาล

☐ ☐ พุดดิ้งปราศจากน้ำตาล

☐ ☐ เชอร์เบทปราศจากน้ำตาล หรือไอศกรีมอิตาเลี่ยนปราศจากน้ำตาล

☐ ☐ น้ำเปล่า

☐ ☐ น้ำผลไม้เจือจาง (มากที่สุดคือ 4 ออนซ์ต่อวัน เจือจางโดยใช้น้ำเปล่า 4 ออนซ์)

☐ ☐ นมพร่องมันเนย

☐ ☐ อาหารเสริมโปรตีน (ตามรายชื่อที่ได้รับการอนุมัติแล้ว)

33 สุขุมวิท ซอย 3 กรุงเทพฯ 10110 โทรศัพท์ +66 (0) 2667 1000 โทรสาร +66 (0) 2667 2525 www.bumrungrad.com

Bumrungrad International HOSPITAL โรงพยาบาลบำรุงราษฎร์

คำแนะนำทางด้านโภชนาการหลังการผ่าตัดโรคอ้วน

Patient Information for a Successful Weight Loss

<u>ตัวอย่างอาหารสำหรับ 1 วัน (สำหรับในช่วงสัปดาห์แรกหลังจากผ่าตัด)</u>

8.00 น. โยเกิร์ตปราศจากไขมันแบบกรีก 2 ช้อนโต๊ะ (โปรตีนสูง)

11.00 น. เครื่องดื่มโปรตีน 8 ออนซ์ นมพร่องมันเนย 8 ออนซ์ (รวมทั้งสิ้น 16 ออนซ์ ใช้เวลาดื่มอย่างน้อย 30 – 60 นาที)

13.00 น. ซุป 8 ออนซ์

15.00 น. เครื่องดื่มโปรตีน 8 ออนซ์

18.00 น. Crystal Light 8 ออนซ์ พุดดิ้งปราศจากน้ำตาล 8 ออนซ์

20.00 น. เครื่องดื่มโปรตีน 8 ออนซ์ผสมกับนมพร่องมันเนย

ซุปข้น: สัปดาห์ที่ 2 – 4

ในการลดน้ำหนักอย่างถูกสุขลักษณะนั้น คุณควรจะรับประทานอาหารที่มีคุณค่าและมีสมดุลย์ อาหารทุกชนิดควรจะนำมาปั่นละเอียด โดยให้มีลักษณะเหมือนซอสแอปเปิ้ล การรับประทานอาหารลักษณะนี้นับเป็นเรื่องท้าทายสำหรับคุณ คุณควรเคร่งครัดและสร้างสรรค์อาหารเพื่อให้อยากรับประทาน หากเป็นไปได้ คุณควรซื้อหรือขอยืมเครื่องปั่นมาไว้ใช้เป็นของตัวเอง

คำแนะนำสำหรับการทำซุปข้น

1. หั่นอาหารเป็นชิ้นเล็กๆ
2. ใส่อาหารที่หั่นแล้วลงในเครื่องปั่น
3. เติมน้ำ (น้ำซุปไก่ที่ตักไขมันออกแล้ว) ให้ท่วมใบมีด
4. ปั่นจนกว่าอาหารจะละเอียดเหมือนซอสแอปเปิ้ล
5. ตักเศษอาหารที่ยังเป็นก้อน หรือเม็ด ออกมา
6. เติมรส (ไม่ใช่รสเผ็ด)
7. ปั่นอีกครั้ง และรับประทาน

เคล็ดลับ: **ลองใช้บล็อคน้ำแข็ง** แต่ละช่องในบล็อคจะมีปริมาณ 1 ออนซ์ บล็อคน้ำแข็งจะช่วยให้ควบคุมปริมาณอาหารได้ แนะนำให้ลองทำซุปครีมแบบไม่มีไขมัน หรือปั่นเนื้อสัตว์รวมกับผัก และแช่แข็งไว้ในบล็อคน้ำแข็ง

คำแนะนำ

1. **จำกัดปริมาณอาหารอยู่ที่ 2 – 4 ออนซ์ต่อมื้อ (ประมาณ 4 – 8 ช้อนโต๊ะ)** อย่าลืมว่าควรเลือกรับประทานอาหารจำพวกโปรตีนก่อน จากนั้นตามด้วยผัก ผลไม้ และธัญพืช
2. **พยายามรับประทานมื้อเล็กๆ ประมาณ 6 มื้อต่อวัน มื้อละแต่น้อย**
3. **ดื่มน้ำอย่างน้อย 6 – 8 แก้วต่อวัน (48 – 64 ออนซ์)** หากต้องการดื่มน้ำระหว่างมื้อ ควรจะใช้วิจิบ การดื่มน้ำไปด้วยรับประทานอาหารไปด้วยนั้นจะทำให้คลื่นไส้ อาเจียน และยังทำให้อิ่มเร็วจนคุณไม่สามารถรับประทานอาหารได้ต่อ ทำให้ขาดสารอาหารที่จำเป็น
4. **พยายามคิดว่า กระเพาะใหม่ของคุณนั้นเป็นกระเพาะของเด็กทารกที่เพิ่งเริ่มอาหารเสริม หลีกเลี่ยงอาหารทุกชนิดที่มีรสจัด ร้อนเกินไป หรือเย็นเกินไป และพยายามรับประทานอาหารเพียงชนิดเดียวในช่วงเริ่มแรก เพื่อจะได้ทราบว่ากระเพาะคุณรับได้แค่ไหน**

33 สุขุมวิท ซอย 3 กรุงเทพฯ 10110 โทรศัพท์ +66 (0) 2667 1000 โทรสาร +66 (0) 2667 2525 www.bumrungrad.com

Bumrungrad International HOSPITAL โรงพยาบาลบำรุงราษฎร์

คำแนะนำทางด้านโภชนาการหลังการผ่าตัดโรคอ้วน

Patient Information for a Successful Weight Loss

อาหารอ่อน

หลังจากรับประทานอาหารปั่นมาแล้ว 4 สัปดาห์ ต่อไปคุณสามารถลองรับประทานอาหารอ่อนได้

คำแนะนำ

1. **จำกัดอาหารอยู่ที่ 4 – 6 ออนซ์ต่อมื้อ (ประมาณ 8 – 12 ช้อนโต๊ะ)**
   อย่าลืมรับประทานโปรตีนเป็นอันดับแรกในแต่ละมื้อ
2. **รับประทาน 3 มื้อต่อวัน และของว่าง 1 มื้อ โดยเป็นของว่างโปรตีนสูง**
3. **รับประทานช้าๆ เคี้ยวให้ละเอียดจนเป็นอาหารเหลว**
4. **อาหารควรมีไขมันต่ำ และน้ำตาลต่ำ (น้ำตาลน้อยกว่า 15 กรัมต่อการรับประทานหนึ่งครั้ง)**
5. **เลือกอาหารตามที่นักโภชนากรแนะนำ**

หลังจากรับประทานอาหารอ่อนมา 2 – 4 สัปดาห์แล้ว คุณจะสามารถเลือกรับประทานอาหารได้หลากหลายมากขึ้น จดบันทึกเอาไว้ว่ารับประทานอะไรไปบ้าง โปรดจำไว้ว่าการที่กระเพาะจะรับได้แค่ไหนนั้นขึ้นอยู่กับผู้ป่วยแต่ละราย คุณควรใช้เวลาในการรับประทานอาหารช้าๆ เคี้ยวให้ละเอียด เพื่อให้กระเพาะทำงานได้อย่างเหมาะสม ท้ายที่สุดแล้วคุณควรจะสามารถรับประทานอาหารหั่นเป็นชิ้น และมีทางเลือกที่หลากหลายมากขึ้นได้ เช่น ขนมปัง ธัญพืช ผลไม้สด และผักสด

โปรดระลึกไว้เสมอว่า อาหารควรจะมีไขมันต่ำ ปราศจากน้ำตาล และควบคุมปริมาณอาหารไปตลอดชีวิตของคุณ นี่คือบัญญัติที่คุณจะต้องปฏิบัติตาม เพื่อให้การลดน้ำหนักเป็นไปอย่างประสบความสำเร็จที่สุด

<u>ปัญหาบางประการที่อาจเกิดขึ้นได้หลังผ่าตัด</u>

- **ไม่สามารถรับประทานผลิตภัณฑ์ที่ทำจากนม หรือที่มีแลคโตสได้**: นมและผลิตภัณฑ์ที่ทำจากนมอาจก่อให้เกิดอาการปวดท้อง ท้องอืด มีแก๊ส และท้องเสียได้ หากปัญหาเหล่านี้เกิดขึ้น ให้ลองดื่มนม Lactaid 100 หรือนมถั่วเหลืองตามธรรมชาติ
- **ผมร่วง**: ผมร่วงอาจเกิดขึ้นได้จากการที่น้ำหนักตัวลดลงอย่างรวดเร็ว และมักจะเกิดขึ้นประมาณ 3 – 6 เดือนหลังผ่าตัด แต่ข่าวดีก็คือ ผมจะร่วงแบบกระจายๆ ไม่ร่วงเป็นหย่อมจนสังเกตเห็นได้ชัด และอาการจะหมดไปภายใน 3 – 6 เดือน อาหารเสริมจำพวกไบโอตินจะช่วยได้ รวมทั้งการรับประทานน้ำ โปรตีน ธาตุเหล็ก และซิงค์ ให้เพียงพอ
- **คลื่นไส้ หรือ อาเจียน**: มักเกิดจากการรับประทานเร็วเกินไป มากเกินไป หรือดื่มน้ำไปด้วยรับประทานอาหารไปด้วย หากอาการนี้ไม่ได้เกิดจากการรับประทานอาหาร ให้ปรึกษาแพทย์
- **ปากมีรสขม**: เป็นอาการปกติหลังการผ่าตัด และจะหายไปเองภายในไม่กี่สัปดาห์
- **เบื่ออาหารและรู้สึกรสชาติอาหารเปลี่ยนไป**: เป็นเรื่องปกติที่คุณจะไม่รู้สึกหิวหลังผ่าตัด และรู้สึกว่ารสชาติอาหารเปลี่ยนไป แต่คุณก็ต้องรับประทานเพื่อให้ได้รับสารอาหารที่จำเป็น และป้องกันภาวะแทรกซ้อน
- **มีแก๊สเพิ่มขึ้น**: เป็นเรื่องปกติเช่นกันหลังผ่าตัด โดยเฉพาะในช่วงไม่กี่สัปดาห์แรก แต่การมีแก๊สอาจเป็นสัญญาณบ่งบอกว่าร่างกายกำลังพยายามรับมือกับแลคโตสอยู่ หากคุณมีแก๊สจนรู้สึกปวดท้องที่บ้าน ให้ลองรับประทาน simethicone drops (Gas X) ส่วน Deverom จะช่วยให้กลิ่นดีขึ้น

33 สุขุมวิท ซอย 3 กรุงเทพฯ 10110 โทรศัพท์ +66 (0) 2667 1000 โทรสาร +66 (0) 2667 2525 www.bumrungrad.com

Bumrungrad International HOSPITAL โรงพยาบาลบำรุงราษฎร์

คำแนะนำทางด้านโภชนาการหลังการผ่าตัดโรคอ้วน

Patient Information for a Successful Weight Loss

- **ผิวหนังหย่อนคล้อย**: การที่น้ำหนักตัวลดลงมากๆนั้น จะทำให้ผิวหนังหย่อนคล้อยได้ แต่ระดับของความหย่อนคล้อยนั้นขึ้นอยู่กับหลายๆปัจจัย เช่น จำนวนน้ำหนักที่ลดลงไป บริเวณอวัยวะที่มีขนาดเล็กลง พันธุกรรม อายุ และเพศ การออกกำลังกายจะทำให้ผิวหนังบริเวณที่หย่อนคล้อยดูดีขึ้น แต่การจะกำจัดออกไปเลยนั้นจะต้องผ่าตัดเท่านั้น ทั้งนี้ หลายๆคนรู้สึกว่าเรื่องนี้ไม่ใช่เรื่องใหญ่ โดยเฉพาะเมื่อเทียบกับการที่น้ำหนักตัวลดลงและรู้สึกดีกับรูปร่างใหม่ของตัวเอง และยังได้สุขภาพที่ดีขึ้นจากการที่น้ำหนักตัวลดลง
- **ตั้งครรภ์**: ไม่ควรตั้งครรภ์ในช่วง 12 – 18 สัปดาห์แรกหลังผ่าตัด การตั้งครรภ์ในช่วงเวลาดังกล่าวจะก่อให้เกิดภาวะแทรกซ้อนและอาการบกพร่องทั้งกับตัวคุณและบุตรในครรภ์ และอาจทำให้บุตรคลอดออกมามีภาวะผิดปกติอีกด้วย ด้วยเหตุผลนี้ คุณควรคุมกำเนิดในช่วงเวลานี้ จำไว้ว่าการที่น้ำหนักตัวลดลงมีผลทำให้มีการเจริญพันธุ์ที่ดีขึ้น ดังนั้นคุณควรระมัดระวังให้มาก

รายการตรวจสอบหลังจากการผ่าตัด Gastric Bypass

☐ ☐ โปรตีน 60 – 80 กรัมต่อวัน

- รับประทานโปรตีนเป็นสิ่งแรกในแต่ละมื้อ

☐ ☐ รับประทานช้าๆ เคี้ยวให้ละเอียด

- ใช้เวลารับประทาน 30 – 45 นาทีต่อมื้อ
- หลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารว่างที่มีพลังงานสูงระหว่างมื้อ

☐ ☐ ดื่มน้ำ 48 – 64 ออนซ์ต่อวัน (สามารถดื่มได้มากกว่านั้นหากปัสสาวะมีสีเข้ม หรือเวียนศีรษะ)

- เครื่องดื่มที่มีพลังงานน้อยกว่า 10 แคลอรี่ต่อการดื่มหนึ่งครั้ง

☐ ☐ วิตามิน / เกลือแร่เสริม

- วิตามินรวม (2 ครั้งต่อวัน ร่วมกับการรับประทานอาหาร ไม่รับประทานร่วมกับแคลเซี่ยมหรือนม)
- แคลเซี่ยม 1500 – 2000 มิลลิกรัมต่อวัน แบ่งรับประทานในแต่ละครั้ง (อย่างน้อย 3 ครั้งต่อวัน) และไม่ควรรับประทานเกิน 600 มิลลิกร้มต่อครั้ง และไม่ควรรับประทานร่วมกับวิตามินรวมและธาตุเหล็ก)
- ธาตุเหล็ก (รับประทานก่อนนอน เพื่อให้ได้ผลดีที่สุด ไม่รับประทานร่วมกับแคลเซี่ยม)

☐ ☐ ออกกำลังกาย

- พยายามออกกำลังกายให้ได้อย่างน้อย 30 นาที และให้ได้หลายวันที่สุดในสัปดาห์ เริ่มต้นจาก 5 นาที และค่อยๆเพิ่มขึ้นจนเท่าที่ร่างกายจะรับไหว
- ยกเวทเบาๆ (แต่ทำได้หลังการผ่าตัดแล้ว 2 เดือน และ/หรือตามแพทย์แนะนำ)
- ยืดเส้นคลายกล้ามเนื้อ และการเข้าโปรแกรมการจัดการความเครียดเป็นสิ่งที่ควรพิจารณา

33 สุขุมวิท ซอย 3 กรุงเทพฯ 10110 โทรศัพท์ +66 (0) 2667 1000 โทรสาร +66 (0) 2667 2525 www.bumrungrad.com

Bumrungrad International HOSPITAL โรงพยาบาลบำรุงราษฎร์

คำแนะนำทางด้านโภชนาการหลังการผ่าตัดโรคอ้วน

Patient Information for a Successful Weight Loss

<u>การพบนักโภชนากร</u>

☐ ☐ 2 – 4 สัปดาห์หลังผ่าตัด

☐ ☐ 3 เดือนหลังผ่าตัด

☐ ☐ 6 เดือนหลังผ่าตัด

☐ ☐ 1 ปีหลังผ่าตัด

☐ ☐ ปีละครั้งหลังจาก 1 ปี

หมายเหตุ: คุณอาจต้องพบนักโภชนากรมากกว่าที่กล่าวข้างต้นหากคุณมีปัญหาด้านโภชนาการ และ/หรือแพทย์รู้สึกว่าคุณต้องพบนักโภชนากรด้วยเหตุผลอื่น

33 สุขุมวิท ซอย 3 กรุงเทพฯ 10110 โทรศัพท์ +66 (0) 2667 1000 โทรสาร +66 (0) 2667 2525 www.bumrungrad.com

Bumrungrad International HOSPITAL โรงพยาบาลบำรุงราษฎร์