

# После бариатрической операции

Правила,  
полезные советы,  
рекомендации  
врачей ФНКЦ  
ФМБА России



2024

# Оглавление

Изменение образа жизни после операции	1
Можно ли есть сахар после операции?	3
Диета после бариатрической операции	4
Примеры рекомендованного питания	6
Что нужно знать о дефиците белка после бариатрической операции	8
Что важно знать о протеиновых коктейлях	9
Поливитамины	10
Уход за послеоперационными ранами	12
Физические упражнения после бариатрической операции	13
Специально для вас	15
Какие услуги входят в программу?	16
Как работает программа	17
Годовая программа	18



# Изменение образа жизни после операции

## Помните!

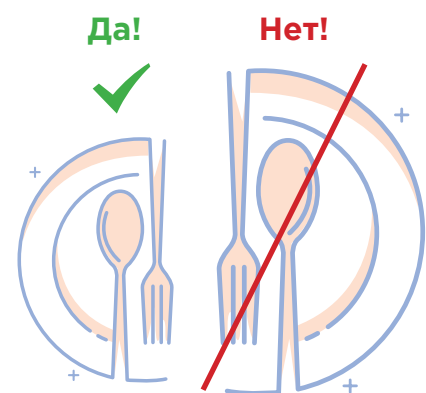
Бариатрическая хирургия не лекарство от ожирения — это инструмент, который может помочь вам в потере веса. Результат в большой степени зависит от вас и соблюдения вами следующих правил, которым вы должны следовать всю жизнь!

## Еда

1. Всегда сначала ешьте белковую пищу, только потом приступайте ко всему остальному.
2. Потребляйте ежедневно как минимум 60-80 граммов белковой пищи.
3. Берите маленькие кусочки пищи и тщательно их пережёвывайте. Перед тем как вы проглотите еду, она должна быть похожей на «пюре».
4. Не пропускайте основные приёмы пищи. Каждый день вы должны есть 3 раза: завтракать, обедать и ужинать.
5. Когда вы почувствовали насыщение — остановитесь. Перестаньте есть и не ешьте больше до следующего суточного приёма пищи. Самое главное — не переешьте!
6. Если вы чувствуете, что от какого-то вида пищи вам плохо, перестаньте есть и попробуйте её снова в следующий раз. Если в следующий раз ситуация повторится и вы снова почувствуете себя плохо — перестаньте есть данную еду совсем.
7. Овощные и фруктовые соки — еда или жидкость? Они тоже приравниваются к еде.
8. После бариатрической операции объём вашего «нового» желудка составляет всего 60 – 100 мл. Это 4- 6 столовых ложки. Используйте для еды не стандартные столовые приборы, а кофейную чашку, чайную ложку, блюдце.

## Нельзя!

- Избегайте сахара. Потребляйте не более 5 граммов (1 чайная ложка) сахара за один приём пищи.
- Избегайте жареную и жирную пищу.
- Не употребляйте жевательную резинку.



### Нельзя!

- Избегайте кофеина. Несмотря на то, что ряду пациентов спустя 3 месяца после бариатрической операции разрешается употреблять кофеин, мы рекомендуем вам значительно уменьшить его потребление или отказаться от него совсем.
- Не употребляйте алкоголь.

### Жидкости

1. Всё время следуйте правилу «30 минут» — правилу по приёму жидкостей. Не пейте во время еды. Вы должны перестать пить за 30 минут до приёма пищи и начинать пить только спустя 30 минут после еды.
2. Глотайте жидкость медленно. Не делайте «жадных» глотков, не используйте соломинку.
3. Потребляйте ежедневно не менее 1,5 литров (~8 чашек) жидкости. Жидкость должна быть негазированная, без сахара и без кофеина. Не дожидайтесь момента пока вы почувствуете жажду для того, чтобы начать пить. Восполнить жажду будет непросто!

### Витамины и лекарства

1. Всегда носите с собой необходимые витамины и минеральные добавки. Следуйте этому правилу до момента, пока ваш лечащий доктор и диетолог не разрешат вам иное.
2. Всегда консультируйтесь с вашим лечащим врачом относительно того, какие лекарства вам нужно принимать.

### Физические нагрузки

Важно быть физически активными каждый день!  
Проходите не менее 10 000 шагов в день!

### 1 раз в год

необходимо проходить годовое обследование (см. стр. 18-19 для женщин, и 20-21 для мужчин)

# Можно ли есть сахар после операции?

После бариатрической операции для того, чтобы избежать потребление ненужных «пустых» калорий и уменьшить риск возникновения Демпинг-синдрома<sup>1</sup> — ограничьте ваше потребление сахара!

## Общие правила

- Потребляйте не более 5 граммов (1 чайная ложка) сахара за один приём пищи.
- Выбирайте продукты, не содержащие сахара. Зачастую они на упаковке имеют маркировку следующего вида: «Без добавления сахара» (Sugar-free).
- Читайте пищевые этикетки. Обращайте внимание на список ингредиентов. Ингредиенты всегда перечисляются от «большого» к «меньшему» по уровню содержания в данном продукте. Выбирайте те продукты, которые не содержат сахар в первых 5 пунктах списка ингредиентов.

НЕЛЬЗЯ	ДОПУСТИМО
<p><b>Сахар может называться иначе:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Кукурузный сироп</li> <li>• Кукурузный сироп с высоким содержанием фруктозы</li> <li>• Кукурузный подсластитель</li> <li>• Декстроза</li> <li>• Фруктоза</li> <li>• Глюкоза</li> <li>• Мёд</li> <li>• Меласса</li> <li>• Сахароза</li> <li>• Сироп</li> <li>• Левулеза</li> <li>• Коричневый сахар</li> <li>• Гранулированный сахар</li> <li>• Нерафинированный сахар</li> <li>• Кондитерский сахар</li> </ul>	<p><b>Не потребляйте сахарозаменители на основе спиртов. Они плохо усваиваются и могут вызвать диарею</b></p> <p>Примеры:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Сорбитол</li> <li>• Ксилит</li> <li>• Маннит</li> <li>• Лактит</li> <li>• Эритрит</li> <li>• Изомальт</li> </ul>
	<p><b>В рационе питания после бариатрической операции допускается присутствие следующих искусственных подсластителей:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Аспартам</li> <li>• Сахарин</li> <li>• Сукралоза</li> <li>• Ацесульфам-К</li> <li>• Неотам</li> <li>• Тагатозу</li> <li>• Цикламаты</li> <li>• Стевия</li> </ul>

<sup>1</sup> Демпинг-синдром — это быстрое опорожнение желудка, возникающее при слишком быстром перемещении пищи из желудка в двенадцатиперстную кишку, без необходимого переваривания, что приводит к вегетативным кризам с приступами головокружения, потливости, сердцебиения, слабости, развитиям диспепсических явлений, обморочным состояниям.

# Диета после бариатрической операции

## I ФАЗА:

1-2 день после операции (стационар)

### Чистые жидкости без сахара

**Цель фазы:** употребление пищи без затруднений.

Употреблять не более 100 мл жидкости комнатной температуры (1/2 чашки) в час маленькими глотками.

- Вода.
- Бульон.
- Кофе без кофеина и сахара.

**! Нельзя!** Газированную воду, молоко, кефир, соки, кисели

**i Лекарства:** в виде сиропа, порошка по назначению врача

## II ФАЗА:

3-14 день после операции

### Жидкая пища без сахара, протеиновые коктейли

Постепенное увеличение объёма потребляемой жидкости до 150 мл в час. Пища должна быть комнатной температуры.

**Цель фазы:** достичь калорийности суточного рациона около 1 000 ккал и потребления белка не менее 60 г в сутки в виде протеиновых коктейлей:

- разведённые по схеме протеиновые смеси в виде коктейлей
- бульоны из курицы, индейки, говядины, рыбы
- обезжиренные кисломолочные продукты (<1 %)
- обезжиренный несладкий йогурт
- сильно измельчённые сезонные фрукты в виде жидких пюре (без сахара)
- несладкие чаи
- кисели (без сахара).

**i Главное правило:** после операции объём принимаемой пищи 50-100 мл за один приём. Время, отводимое на приём пищи, должно составлять не менее 30-40 минут! При переедании или быстром приёме пищи могут возникнуть тошнота, рвота, боли в эпигастре и спине. Объём выпиваемой жидкости 50-100 мл. Рекомендуется не доводить себя до жажды, и растянуть приём указанного объёма жидкости.

### III ФАЗА:

3–8 неделя после операции

#### Вся еда в виде гомогенного пюре, богатая белком

**Цель фазы:** потреблять 60–80 г белка в сутки в виде пюреобразной пищи.

- Протеиновые смеси.
  - Детские мясные пюре из курицы и индейки.
  - Обезжиренные творог и творожные сыры жидкой консистенции (<30% жирности).
  - Яйцо (сырое, пашот, отварное, омлет).
  - Хумус, тофу.
  - Овощные смеси в виде пюре с добавлением белого мяса курицы или индейки.
  - Рыба нежирных сортов.
  - Детские овощные и фруктовые пюре без сахара.
- +
- Поливитамины (см. стр. 10).

**! Нельзя!** Хлеб, крупы, рис, макароны, крекеры, картофель, кукурузу, бананы, свежие овощи, фрукты, соки, газированную воду, алкоголь.

### IV ФАЗА:

с 8 недели после операции и далее

#### Пища с высоким содержанием белка и овощи

**Цель фазы:** потребление белковой пищи не менее 60–80 г в сутки + поливитамины.

#### Помнить!

- В 100 г мяса (приготовленного) и бобовых содержится примерно 20 г белка.
  - Белковые продукты есть в начале приёма пищи.
  - Объём чистой жидкости не менее 2 л в сутки (по 20–30 мл/раз — маленькими глотками).
  - Разрешены практически все продукты, исключая сладкую, солёную, жирную пищу, алкоголь, фаст-фуд, газированные напитки, кондитерские изделия (см. таблицу содержания белков в продуктах питания на стр. 8).
- i Главное правило:** белки — основная часть питания! (не менее 60 г в сутки).

**Помнить!** Если вы чувствуете, что от какого-то вида пищи вам плохо, перестаньте есть и попробуйте её снова в следующий раз. Если в следующий раз ситуация повторится и вы снова почувствуете себя плохо — перестаньте есть данную еду совсем.


## Примеры рекомендованного питания

### I ФАЗА: 1-2 день после операции (нахождение в стационаре)

Чистые жидкости без сахара до 100 мл в час комнатной температуры

РАЗРЕШАЕТСЯ
<ul style="list-style-type: none"><li>• Протеиновый коктейль</li><li>• Вода</li><li>• Бульон</li><li>• Кофе без кофеина</li></ul>

НЕЛЬЗЯ!
<ul style="list-style-type: none"><li>• Сахар</li><li>• Молоко</li><li>• Кисломолочные продукты</li><li>• Соки</li><li>• Кисели</li><li>• Газированные напитки</li></ul>

 Лекарства в виде сиропа/порошка по назначению врача

### II ФАЗА: 3-14 день после операции (нахождение дома)

Жидкая пища без сахара, протеиновые коктейли до 150 мл жидкости в час комнатной температуры. Суточный рацион 1000 ккал, белок не менее 60 г

После операции объём принимаемой пищи за один приём не более 50-100 мл.

Продолжительность приёма пищи не менее 30-40 минут!

При переедании или быстром приёме пищи могут возникнуть тошнота, рвота, боли в эпигастре и спине.

Объём выпиваемой жидкости 50-100 мл. Рекомендуется не доводить себя до жажды, и растянуть приём указанного объёма жидкости.

РАЗРЕШАЕТСЯ
<ul style="list-style-type: none"><li>• Протеиновый коктейль</li><li>• Вода</li><li>• Бульон (мясной, рыбный)</li><li>• Сезонные фрукты в виде жидких пюре</li><li>• Обезжиренные кисломолочные продукты (до 1 % жирности)</li><li>• Кофе без кофеина</li><li>• Несладкие чай</li></ul>

НЕЛЬЗЯ!
<ul style="list-style-type: none"><li>• Сахар</li><li>• Газированные напитки</li><li>• Соки</li><li>• Алкоголь</li></ul>

 Лекарства в виде сиропа/порошка по назначению врача



### III ФАЗА: 3-8 неделя после операции

Вся еда в виде гомогенного пюре, богатая белком.  
 Белок не менее 60-80 г в виде пюреобразной пищи

РАЗРЕШАЕТСЯ
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Протеиновый коктейль</li> <li>• Яйцо (сырое, пашот, отварное, омлет)</li> <li>• Овощные смеси в виде пюре с добавлением белого мяса курицы или индейки</li> <li>• Детские овощные и фруктовые пюре без сахара</li> <li>• Обезжиренные творог, кисломолочные продукты и творожные сыры жидкой консистенции (до 30% жирности)</li> <li>• Хумус, тофу</li> <li>• Рыба нежирных сортов</li> </ul>

НЕЛЬЗЯ!
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Сахар</li> <li>• Молоко</li> <li>• Кисломолочные продукты</li> <li>• Соки</li> <li>• Кисели</li> <li>• Газированные напитки</li> </ul>

**i** Добавляем поливитамины (см. отдельную таблицу).  
 Лекарства уже разрешается принимать в таблетках.

### IV ФАЗА: с 8-й недели после операции

Пища с высоким содержанием белка и овощи.  
 Белок не менее 60-80 г + поливитамины

РАЗРЕШАЕТСЯ
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Разрешены практически все продукты</li> <li>• Объём чистой воды не менее 2 л в сутки</li> <li>• Сперва есть белковую пищу</li> </ul>

НЕЛЬЗЯ!
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Газированные напитки:             <ul style="list-style-type: none"> <li>- вода;</li> <li>- пиво;</li> <li>- шампанское</li> </ul> </li> <li>• Фаст-фуд</li> <li>• Солёная пища</li> <li>• Кондитерские изделия</li> </ul>

## Что нужно знать о дефиците белка

После бариатрической операции все пациенты теряют в весе. При похудении в первую очередь уходит не жировая, а мышечная масса, если нет достаточного поступления белка с пищей. В сутки необходимо принимать 60-80 грамм белка, чтобы препятствовать потере мышечной массы и стимулировать сжигание жиров. В первую и вторую послеоперационные фазы дефицит белка вы восполняете протеиновым изолятом. С третьей фазы вы начинаете употреблять богатую белком пищу, сперва в протёртом виде, а затем в обычном.

В представленной таблице примерное содержание чистого белка на 100 грамм продукта.

**Примерное содержание белка в 100 г различных продуктов** Табл. 1

Продукт (100 г)	Белки, г
Чечевица*	24
Курица (грудка)**	23
Тунец**	23
Сыр твёрдый	23
Горох*	23
Кета**	22
Фасоль*	22
Индейка**	21
Телятина**	20
Кролик**	20
Сайра**	20
Щука**	19
Мясо креветок**	18
Творог (жирность 4-9 %)	18
Утка**	17
Печень говяжья**	17
Минтай**	16
Баранина**	16
Свинина**	16
Яйцо куриное	13
Гречка*	12

\* 100 г для круп — в сухом виде

\*\* 100 г для мяса/рыбы — в сыром виде

# Что важно знать о протеиновых коктейлях

- Выбирать протеиновое питание с высоким содержанием белка (**изолят протеина**), которое содержит **более 20 г белка** (протеина) на один приём (таблица 2).
  - Содержание **углеводов** (сахара) в протеиновом питании должно быть **менее 5 г** на приём.
  - Содержание **жиров** в протеиновом питании должно быть **менее 1 г** на приём.
  - Изолят протеина может быть сывороточный, соевый или яичный. А также может состоять из комбинации этих видов протеина.
  - Если пациент пользуется протеином в виде порошка, то можно его разводить водой или 0,5-1 % молоком.
  - Можно использовать молоко без лактозы при её непереносимости.
  - Молоко нельзя пить вместо протеинового коктейля, потому что оно не обеспечит необходимого количества белка.
  - Нельзя пить молоко между приёмами протеиновых коктейлей, еды.
  - Нельзя использовать молоко вместо воды.
  - В связи с изменением вкусовых и обонятельных ощущений после бариатрической операции, пациент может использовать протеиновые коктейли с различными вкусовыми добавками, либо с нейтральным вкусом.
- !** Употребление протеиновых коктейлей приравнивается к полноценному приёму пищи.

## Примеры протеиновых коктейлей (изолят протеина) для бариатрических пациентов\*

Вы можете использовать специализированный протеин для бариатрических пациентов S-ves, или спортивный с параметрами

Табл. 2

Название	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Ккал
S-ves протеин (специализированный протеин для бариатрических пациентов)	23	0,6	3	113
BinaSport Supreme Whey Protein	29	0,3	3	117
BinaSport Excellent Isowhey Protein	30	0,16	0,3	126
QNT Metapure Zero Carb	26,3	0	1,3	110

\* Количество белков, жиров, углеводов, калорийность продукта указаны на 1 порцию.

## Поливитамины

С третьей фазы начинается приём поливитаминов. К сожалению, в настоящее время на рынке нет единого витаминного комплекса, который бы содержал весь рекомендуемый набор веществ.

- С целью лучшего усвоения витамин D необходимо принимать в сочетании и цитратом или карбонатом кальция. Рекомендуемая суточная доза витамина D составляет 3000 МЕ (международных единиц) или 75 мкг (микрограмм). Суточная доза кальция не менее 1000 мг. Витамин D и кальций необходимы для крепости костной ткани. При их дефиците возможны патологические переломы костей.

- Препараты железа необходимо принимать в сочетании с витамином С для лучшего всасывания. Суточная доза препаратов железа — 325 мг, если это сульфат железа, и 20–45 мг, если это хелат железа. Суточная доза витамина С составляет 500 мг. Железо необходимо для обеспечения нормального уровня гемоглобина крови и препятствует развитию анемии.

**i** Препараты железа необходимо принимать отдельно от кальция!

- Дефицит фолиевой кислоты опасен женщинам детородного возраста. В случае беременности, при низком уровне фолиевой кислоты, возможно недоразвитие центральной нервной системы плода. Что приведёт к патологии новорожденного.

### Рекомендуемые суточные дозы витаминов и минералов после операции с примерами препаратов

Табл. 3

	Вит. D	
Рекомендуемая суточная доза	3000 МЕ (75 мкг)	
Оптивумен (3 капсулы)	900	
Солгар витамин D3 1000 (2 капсулы)	2000	
Сорбифер Дурулес	-	
Солгар В-комплекс - 50	-	
Кальция глюконат 500 мг (2 таб.)	-	
Кальций D3 Никомед	200	
Фолиевая кислота 1 мг	-	
Аскорбиновая кислота (вит. С)	-	
Биотин 5000 мкг	-	
Цинкотерал 124 мг	-	

Поэтому пациенткам прошедшим бариатрическую операцию, необходимо планирование беременности с предварительным скринингом уровня фолатов крови и коррекция дефицита фолиевой кислоты.

- Витамин В1 (тиамин) рекомендуется в суточной дозе 75-100 мг.
- Микроэлементы цинк и биотин рекомендуются бариатрическим пациентам в первые месяцы после операции для предотвращения избыточного выпадения волос. Рекомендуемая суточная доза цинка — 15 мг в сутки, биотина — 3000 мкг в сутки.
- Дефицит витамина В12 восполняется по назначению врача, после сдачи анализа крови на витамин В12.

**i** Даже при условии приёма всех витаминов и микроэлементов в рекомендованных суточных дозах, возможен гиповитаминоз, анемия, вследствие сниженной абсорбции препаратов в кишечнике. Поэтому на протяжении всей жизни необходим контроль указанных в методичке показателей анализов с целью коррекции доз витаминных препаратов.

**Рекомендуемые дозы витаминов и минералов, а также примеры препаратов приведены в таблице 3.**

Са (кальций)	Вит. В1 (тиамин)	Fe (железо)	Вит. С (аскорб. кислота)	Zn (цинк)	Биотин	Фолиевая кислота (фолат)	Вит. В12
1000 мг	75-100 мг	325 мг в виде сульфата или 20-45 в виде хелата	500 мг	15 мг	3000 мкг	1 мг	Только при низком уровне по назначению врача
225	30	27 (хелат)	375	22,5	375	0,9	-
-	-	-	-	-	-	-	-
-	-	325 (сульфат)	60	-	-	-	-
-	50	-	-	-	-	0,66	-
1000	-	-	-	-	-	-	-
1250	-	-	-	-	-	-	-
-	-	-	-	-	-	1,0	-
-	-	-	500	-	-	-	-
-	-	-	-	-	5000	-	-
-	-	-	-	45 мг	-	-	-

## Уход за послеоперационными ранами

После операции крайне важно осуществлять уход за ранами. У вас могут быть как внутрикожные швы, не требующие удаления, так и обычные, которые необходимо будет удалить.

После выписки рекомендуется посещать хирурга по месту жительства. В крайнем случае, соблюдая настоящую инструкцию, вы можете сделать перевязку самостоятельно.

Удаляются швы не ранее, чем на 14-е сутки после операции. Перевязки следует выполнять через сутки независимо от того удаляются у вас швы или нет. Если вы намочили повязки, то их необходимо сменить, даже если перевязка была выполнена ранее. Перевязка должна происходить в сухом, чистом помещении. Предварительно необходимо хорошо вымыть руки с мылом, надеть одноразовые перчатки (одна пара перчаток на одну перевязку).

### Перевязки выполняются в следующей последовательности:

1. Снять старую повязку.
2. Обработать шов 0,5% раствором спиртового хлоргексидина используя стерильную салфетку. Для каждого шва необходимо использовать новую салфетку.
3. Смочить новую стерильную салфетку раствором Повидон-йода (Йодопирон, Аквазан и пр.) и обработать шов. При аллергии на йод то же самое делается с 0,5% раствором спиртового хлоргексидина.
4. Сверху кладётся чистая стерильная салфетка.
5. Рана заклеивается новым послеоперационным пластырем. Если у вас послеоперационный пластырь уже имеет стерильную салфетку, то 4 пункт пропустить.

Выполняются перевязки до момента схода «корочек» с ран. До этого момента, а так же в течение 5 суток после, исключается: посещение бань и саун, бассейнов, купание в открытых водоёмах и приём ванн. Принимать полноценно душ можно на третьи сутки после операции.

При появлении резкой боли в области ран, выраженном покраснении областей вокруг ран, выделениях из ран, необходимо сразу же обратиться к врачу.

# Физические упражнения после операции

Физические упражнения — обязательная часть терапевтической программы по снижению веса. После проведения бариатрической операции лечащий врач предложит составить для вас индивидуальный план тренировок. Регулярные физические упражнения позволят не только эффективнее избавиться от лишнего веса, но и улучшить общее соматическое и психическое состояние.

## Как физические упражнения влияют на организм?

- Позволяют контролировать вес.
- Снижают риск преждевременной смерти от сердечно-сосудистых и других сопутствующих заболеваний.
- Способствуют нормализации кровяного давления у людей, страдающих гипертонией.
- Уменьшают вероятность развития диабета, гипертонической болезни, рака прямой кишки.
- Улучшают структуру и функцию костей, мышц, суставов.
- Устраняют чувство тревоги, депрессии, повышают жизненный тонус.

**i** **Помните главное правило для похудения:** расход калорий должен превышать их поступление вместе с пищей. Для помощи в контроле потребления калорий можете использовать онлайн калькулятор, например, счётчик калорий от FatSecret.

## С чего начать?

Если вы не привыкли к физической активности, то начинать следует с простых упражнений. Когда организм приспособится к подвижному образу жизни, нагрузку необходимо постепенно увеличивать.

### 1. Ходьба

Самый простой способ двигательной активности. Заниматься ходьбой можно до операции и продолжить сразу после выписки из больницы. Упражнения удобно выполнять в любое время года, в помещении или на улице.

Чтобы контролировать вес после бариатрической операции, воспользуйтесь следующими рекомендациями:

- изначально ходите по ровной поверхности
- как только почувствуете себя выносливее, можете начинать ходить по пересечённой местности, добавлять ходьбу по «горкам»
- постепенно увеличивайте расстояние
- чтобы не терять мотивацию, чаще меняйте свои маршруты, соберите для прогулок компанию друзей
- используйте специальные мобильные приложения для выбора маршрута и учёта пройденного расстояния
- для ходьбы обязательно надевайте удобную обувь
- не забывайте восполнять водный баланс, берите с собой питьевую воду.

Через 2 месяца после операции вы можете приступить к силовым, аэробным нагрузкам, плаванию.

## 2. Аэробные упражнения

Они относятся к физическим нагрузкам с низкой или умеренной интенсивностью. Выберите те упражнения, которые вам нравятся: например, плавание, коньки или аквааэробика. Перед тем как приступить к занятиям, обязательно проконсультируйтесь с врачом.

## 3. Увеличение физической активности в повседневных делах

Изменение образа жизни оказывает такое же воздействие на снижение веса и укрепление здоровья, как и структурированные программы.

Некоторые привычки в повседневных делах, которые вы можете изменить:

- поднимайтесь и спускайтесь по лестнице, а не на лифте
- паркуйте автомобиль как можно дальше и идите до места назначения пешком
- чаще встречайтесь и гуляйте с людьми вместо электронного общения
- передвигайтесь пешком, реже пользуйтесь транспортом.

## 4. Силовые тренировки

Представляют собой комплекс упражнений в зале с использованием тренажёров и постепенным увеличением весовой нагрузки. Такие тренировки укрепляют мышцы и костные структуры. Переходить к силовым нагрузкам можно только через 3 месяца после операции.

Обязательно обсудите намеченную программу с вашим врачом.

Приступая к таким упражнениям, необходимо придерживаться следующих рекомендаций:

- предварительно делайте разминку в течение 10-15 минут (ходьба, бег, велотренажёр)
- несколько тренировок проведите под руководством инструктора
- во избежание травм все снаряды используйте в соответствии с правилами.

## Как сохранить мотивацию к тренировкам?

Изменение образа жизни и привычек является непростой задачей.

Со временем мотивация к физической активности может ослабевать. Несколько советов, которые помогут вам сохранять стремление к достижению цели:

- начинайте реализацию программы постепенно и также плавно усложняйте задачи
- вносите в упражнения что-то новое, меняйте виды занятий
- ставьте конкретные и достижимые цели, измеряйте результаты
- и главное — помните, что результатом всех усилий будет стройная фигура и хорошее самочувствие.



## Специально для вас

В ФНКЦ ФМБА вам предлагается комплексная программа, в рамках которой вы можете на протяжении года проходить весь необходимый спектр исследований и консультироваться с врачами разных профилей.

- ✓ Вам не нужно будет искать список необходимых анализов, подбирать время и место для их сдачи. В нашем центре это всё собрано в одну программу! План обследования разработан врачом-бариатрическим хирургом с более чем 20-летним опытом работы с учётом всех медицинских стандартов и клинических рекомендаций. Согласно индивидуально разработанному графику, вы сможете быстро и в одном месте пройти все необходимые исследования, сдать анализы и посетить требуемых врачей.
- ✓ В ходе комплексного послеоперационного обследования вас будут консультировать специалисты с многолетним опытом работы с бариатрическими пациентами, которые всегда будут готовы ответить на любой ваш вопрос.
- ✓ На всех этапах программы вас будет сопровождать наш куратор.
- ✓ Программа включает в себя комплексное годовое обследование после бариатрической операции. Согласно плану, вы приходите на обследование на 1-й, 3-й, 6-й и 12-й месяцы после перенесённой бариатрической операции.
- ✓ В рамках каждого из перечисленных месяцев вы посещаете консультации необходимых для данного месяца врачей, а также сдаёте определённый набор анализов/исследований (согласно плану «Распределение услуг в программе по месяцам»).
- ✓ Обращаем ваше внимание, что необходимо строго следовать плану исследований по месяцам. Это важно для вашего здоровья!



## Какие услуги входят в программу?

Табл. 4

Наименование услуги	Количество услуг
Клинический анализ крови: общий анализ, СОЭ, микроскопия лейкоцитов, ретикулоцитов, тромбоцитов (по Фонию)	4
Определение активности аспартатаминотрансферазы в крови	4
Определение активности аланинаминотрансферазы в крови	4
Исследование уровня общего билирубина в крови	4
Определение активности щелочной фосфатазы в крови	4
Определение активности гамма-глутамилтрансферазы в крови	4
Исследование уровня гликированного гемоглобина в крови	4
«Липидный профиль»: глюкоза; холестерин, триглицериды, ЛПНП, ЛПОНП, ЛПВП, коэф. атерогенности, коэф. соотношения холестерин/триглицериды, фенотипирование сыворотки.	4
Исследование уровня общего белка в крови	1
Исследование уровня альбумина в крови	1
Исследование уровня калия в крови	2
Исследование уровня натрия в крови	2
Исследование уровня ионизированного кальция в крови	2
Определение концентрации в сыворотке крови активной формы В12 (В12-активный АХSYM) (ИХМ)	2
Витамин D (ИХМ) в сыворотке крови	2
Исследование уровня фолиевой кислоты в сыворотке крови (ИХМ)	2
Исследование уровня ферритина в крови	2
Исследование уровня общего магния в сыворотке крови	2
Исследование уровня железа сыворотки крови	2
Исследование уровня тиреотропного гормона (ТТГ) в сыворотке крови (ИХМ)	2
Исследование уровня креатинина в крови	4
Приём (осмотр, консультация) врача — бариатрического хирурга	4
Приём (осмотр, консультация) врача-терапевта	4
Приём (осмотр, консультация) врача-эндокринолога	4
Приём (осмотр, консультация) врача-психиатра	4
Приём (осмотр, консультация) врача — травматолога-ортопеда	4
Приём (осмотр, консультация) врача по ЛФК	1
Приём (осмотр, консультация) врача-гинеколога (для женщин) / врача-уролога (для мужчин)	2
УЗИ органов малого таза с доплеровским анализом (трансабдоминально, и/или трансректально, и/или трансвагинально) — для женщин. ТРУЗИ простаты в отделении урологии — для мужчин	2
УЗИ гепатобилиарной системы (печень, желчный пузырь, желчевыводящие протоки, поджелудочная железа)	2
Эзофагогастродуоденоскопия	2
Седация при эндоскопическом исследовании	2
Забор мазков влагалища и уретры — для женщин	1
Микроскопическое исследование влагалищных мазков (мазок из влагалища) — для женщин	1
Цитологическое исследование материала на элементы злокачественных новообразований — для женщин	1

# Программа работает следующим образом

## Информация по срокам обследования:

- ❑ вы приобретаете программу
- ❑ после того, как с момента операции прошёл минимум один месяц, вы приходите к нам на обследование 1-го месяца
- ❑ каждый месяц (1-й, 3-й, 6-й, 12-й) вам даются две недели на прохождение обследования по программе.

### Например

вас прооперировали 10 февраля:

- ✓ 10 марта + 2 недели — вы проходите обследование 1 месяца
- ✓ 10 мая + 2 недели — вы проходите обследование 3 месяца
- ✓ 10 августа + 2 недели — вы проходите обследование 6 месяца
- ✓ 10 февраля + 2 недели — вы проходите обследование 12 месяца

Сопровождает вас по программе наш куратор. Он осуществляет мониторинг дней обследования согласно вашему индивидуальному плану и каждый месяц приглашает вас на обследование.

## Ваш ежемесячный маршрут по программе:

1. Куратор предварительно связывается с вами. Совместно с ним вы выбираете наиболее удобный для вас день начала обследования каждого месяца.
2. В установленный день вы приходите и в регистратуре получаете направления на анализы и исследования, необходимые для конкретного месяца программы.
3. После сдачи всех анализов вы связываетесь с куратором, который записывает вас на консультацию к врачам, необходимым для конкретного месяца программы в удобное для вас время.

## На все ваши вопросы по программе готовы ответить:

---

**Балашова Мария, куратор пациентов по программе.**

**+7 (977) 425 36 37**

Ответит на вопросы по наполнению программы, осуществит запись на программу, сориентирует по стоимости.

---

**Станкевич Владимир Романович, руководитель  
Центра лечения лишнего веса, бариатрический хирург.**

**+7 (925) 207 10 20**

Ответит на вопросы, связанные с лечением пациентов.

---

**Данилина Екатерина Станиславовна, бариатрический хирург.**

**+7 (903) 213 84 54**

Ответит на вопросы, связанные с лечением пациентов.

---

## Годовая программа

### «Послеоперационное обследование бариатрического пациента: годовая программа»

РАСПРЕДЕЛЕНИЕ УСЛУГ В ПРОГРАММЕ ПО МЕСЯЦАМ

Табл. 5

Наименование услуги	1-й месяц	3-й месяц	6-й месяц	12-й месяц
Общий (клинический) анализ крови: Общий анализ, СОЭ, лейкоформула (с микроскопией мазка крови при наличии патологических сдвигов)	+	+	+	+
Взятие крови из периферической вены	+	+	+	+
Определение активности щелочной фосфатазы в крови	+			+
Исследование холестерина в крови	+		+	
Исследование уровня холестерина липопротеинов низкой плотности	+		+	
Исследование уровня триглицеридов в крови	+		+	
Исследование уровня глюкозы в крови	+	+	+	
Исследование уровня натрия в крови	+			
Исследование уровня калия в крови	+			
Определение концентрации в сыворотке крови активной формы В12 (В12- активный АХSYM)		+	+	+
Исследование уровня фолиевой кислоты в сыворотке крови		+	+	+
Исследование уровня железа сыворотки крови		+	+	+
Исследование уровня ферритина в крови		+		+
Исследование уровня общего белка в крови	+	+	+	+
Исследование уровня гликированного гемоглобина в крови	+	+	+	+
Исследование уровня креатинина в крови	+	+	+	+
Определение активности аспартатаминотрансферазы в крови	+	+	+	+
Определение активности аланинаминотрансферазы в крови	+	+	+	+

Определение активности гамма-глутамилтрансферазы в крови				+
Исследование уровня общего билирубина в крови	+			+
Исследование уровня тиреотропного гормона (ТТГ) в крови				+
Исследование уровня ионизированного кальция в крови		+	+	+
Исследование уровня витамина Д в крови		+	+	+
Анализ крови по оценке нарушений липидного обмена биохимический: глюкоза, холестерин, триглицериды, ЛПНП, ЛПОНП, ЛПВП, коэф. атерогенности, коэф.соотношения холестерин/триглицериды, фенотипирование сыворотки.				+
Ультразвуковое исследование гепатобилиарной систем (печень, желчный пузырь, желчевыводящие протоки, поджелудочная железа, без селезенки)				+
Седация при эндоскопическом исследовании				+
Эзофагогастродуоденоскопия				+
Прием (осмотр, консультация) врача-терапевта первичный	+	+	+	+
Прием (тестирование, консультация) медицинского психолога	+	+	+	+
Прием (осмотр, консультация) врача-бариатрического хирурга первичный	+	+	+	+
<b>Цена программы</b>	<b>74 500 Р</b>			

**!** Приобретение комплексной программы позволяет вам **сэкономить время и более 25% от суммы затрат** при оплате каждой услуги в отдельности по стоимости, указанной в прейскуранте.

**!** **Внимание:** список услуг не переносится с одного месяца на другой. Если вы не проходите обследование в указанные сроки, то исследования данного месяца «сгорают».



# ПРОЕКТ S-VES «СООБЩЕСТВО ЗДОРОВОГО ВЕСА»



Проект S-VES – команда энтузиастов, объединяющая экспертов по лечению ожирения и пациентов на одной платформе, которая гарантирует:

## Достоверность и актуальность

информации по любым вопросам диагностики и лечения ожирения, а также сопутствующих заболеваний

## Возможность найти

опытных специалистов по разным направлениям на территории всей страны

## Широкий спектр

консультаций в области бариатрической хирургии и здорового веса от нашей мультидисциплинарной команды

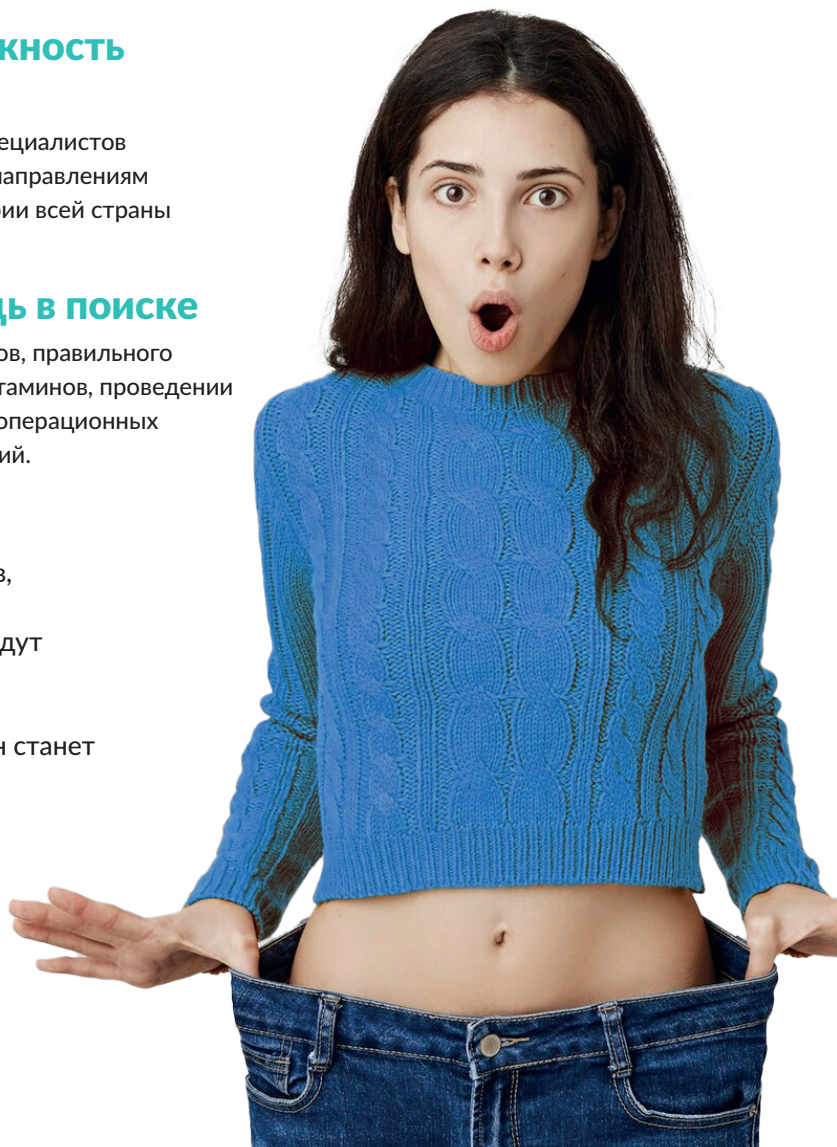
## Помощь в поиске

специалистов, правильного питания, витаминов, проведении до- и послеоперационных обследований.

Мультидисциплинарная команда узких специалистов, надежное до- и послеоперационное сопровождение и регулярные консультации с лечащим врачом приведут к желаемому результату.

Как вы уже знаете от своего лечащего врача, протеин станет незаменимой составляющей вашей жизни в первые месяцы после бариатрической операции.

Мы хотим сделать послеоперационный период максимально приятным для вас, поэтому разработали совместно с экспертами нашего Сообщества оптимальный по составу сывороточный протеин разных вкусов.



**Протеин S-VES Здоровый продукт не просто восполняет ежедневную норму белка, но также:**

Легко усваивается без чувства тяжести в желудке

Обладает приятным не приторным вкусом  
Так же есть без вкуса для добавления его в блюда

Способствует набору мышечной массы

Особенно вкусные при разведении с водой



[s-ves.ru](https://s-ves.ru)

Присоединившись к нам, вы станете частью сообщества единомышленников, которые преследуют общую цель – **поддерживать здоровый вес и быть счастливыми!**



📍 Москва, Ореховый б-р, 28

☎ +7 (499) 725 44 40

🌐 [fnkc-fmba.ru](http://fnkc-fmba.ru)



ОСТАВЬТЕ ОТЗЫВ



[prodoctorov.ru](http://prodoctorov.ru)