

Dieta de reducción hepática

(dieta líquida parcial)

Le han aconsejado seguir una dieta de reducción hepática antes de la cirugía. Esta dieta ayuda a reducir la grasa en el hígado y el abdomen, lo que hace que su procedimiento sea más fácil y seguro. También favorece un mejor control de la glucosa, mejora la salud metabólica y reduce el riesgo de complicaciones, lo que conduce a una recuperación favorable y mejores resultados generales.

Seguirá esta dieta durante _____ semanas.

Si su cirugía se retrasa, pospone o cancela, llame a la clínica al 503-561-2448 para obtener cambios en las instrucciones de la dieta.

Instrucciones

- **Tendrá de cuatro a seis comidas/refrigerios por día.**
- Tome dos o tres batidos de proteínas al día.
- Coma una comida que consista en 3 a 4 onzas de proteína magra y 2 a 3 tazas de vegetales sin almidón.
- Trate de consumir al menos 64 onzas de otros líquidos (sin calorías, no carbonatados y sin cafeína).

Elija una de las siguientes opciones de refrigerios para comer una o dos veces al día:

- 1 taza de vegetales sin almidón con 2 cucharadas de aderezo light para ensaladas, guacamole o hummus
- 6 onzas de yogur griego natural
- 2 huevos (de cualquier estilo)
- 2 onzas de pavo más 1 tira de queso
- 1/4 taza de nueces sin sal
- 1 taza de melón o frutos rojos
- 3/4 taza de requesón bajo en grasa

Batidos aprobados

- Bariatric Advantage
- EAS AdvantEDGE
- Isopure Protein
- Muscle Milk Light
- ON Gold Standard 100% Whey
- Premier Protein
- Pure Protein
- Unjury

Si elige un batido que no está en la lista, asegúrese de que cumpla con sus necesidades nutricionales. Los batidos deben tener (por porción):

De 130 a 160 calorías | De 15 a 30 gramos de proteína | Menos de 10 gramos de carbohidratos

Vitaminas para tomar diariamente mientras se sigue la dieta preoperatoria

- Continúe tomando las vitaminas recomendadas en la visita inicial con su proveedor.
- Agregue un complejo B (Nature Made Super B-Complex o Spring Valley Super B-Complex)

Dieta de reducción hepática (dieta líquida parcial)

Posibles efectos secundarios

Hambre, fatiga y aturdimiento: beba muchos líquidos adicionales (sin calorías, no carbonatados y sin cafeína).

Diarrea: pruebe productos sin lactosa o considere endulzantes artificiales alternativos o reducir el consumo de productos que los contengan.

Estreñimiento: agregue un suplemento de fibra (Benefiber) o un ablandador de heces (Colace).

Comuníquese con la clínica al 503-561-2448 si los síntomas no mejoran después de probar las sugerencias anteriores.

Diabetes

Por favor mida su nivel de azúcar en sangre con frecuencia a lo largo del día.

- La insulina de acción prolongada (como Lantus) debe reducirse entre un 50 y un 80 por ciento.
- La insulina de acción corta (como Novolog) solo debe administrarse si el nivel de azúcar en sangre es superior a 200.
 - Administre dos unidades a la vez. Vuelva a revisar el azúcar en 20 a 30 minutos (repita según sea necesario).
- Es posible que le den recomendaciones más específicas sobre medicamentos y ajustes de insulina durante su visita preoperatoria con el cirujano.
- Por favor manténgase en estrecho contacto con su equipo de atención de la diabetes para que le ayude a hacer los ajustes necesarios mientras sigue esta dieta.

El día antes de la cirugía

Durante las 24 horas completas del día antes de la cirugía, nos gustaría que solo bebiera líquidos claros:

- Gatorade o Powerade.
- Caldos.
- Crystal Light u otros potenciadores del agua.
- Gelatina y paletas heladas.
- Jugos sin pulpa como el jugo de manzana, uva o arándano.
- NO CONSUMA BATIDOS DE PROTEÍNAS. Las bebidas proteicas claras como Isopure están permitidas.

Gatorade

- **La noche anterior a su cirugía** (entre las 7 y las 8 p. m.), beba de 28 a 32 onzas de Gatorade regular.
- **El día de su cirugía** (cuatro horas antes de llegar al hospital), beba de 28 a 32 onzas de Gatorade.
- **Tres horas antes de la hora prevista para presentarse a la cirugía, no puede beber ni comer nada por vía oral.**
- Si le indican que tome medicamentos la mañana de la cirugía, puede tomarlos únicamente con sorbos de agua.

SHSP-2714 457439