

Clínica Cirúrgica - Programa de Educação ao Paciente
Orientações dietéticas pós colecistectomia
(remoção da vesícula biliar)

Nome: _____

Após a cirurgia, alguns pacientes podem experimentar alterações na digestão devido à falta da vesícula biliar, que desempenha um papel na armazenagem e liberação de bile para ajudar na digestão de gorduras. Então:

- Consuma pouca gordura em cada refeição enquanto o organismo se adapta a funcionar sem o reservatório de bile
- Mantenha-se bem hidratado, pois a água é importante para a digestão e o funcionamento adequado do trato gastrointestinal.
- Opte por refeições menores e mais frequentes ao longo do dia para facilitar a digestão.

Alimentos que podemos comer

- Carnes magras (retirar a pele do frango e gordura aparente da carne bovina antes do preparo);
- Preparações cozidas e grelhadas - peixes cozidos ou assados: bacalhau, linguado, cavalinha, sardinha, atum e salmão;
- Sobremesas à base de frutas e leite desnatado, gelatinas, geléia de mocotó, mel;
- Infusões claras de café, chá e mate;
- Biscoito de água e sal, torradas;
- Ovo cozido (três vezes por semana);
- Hortaliças cozidas: batata, abóbora, chuchu, cenoura, abobrinha;
- Alimentação em horários regulares (preferencialmente em quatro refeições).

Alimentos que devemos evitar

- Frituras, feijoada, dobradinha e afins;
- Fast foods: hambúrgueres, biscoitos salgadinhos, pizza;
- Empanados de frango, tortas, massas com cremes, bife à milanesa, coxinhas e croquetes;
- Gordura animal (banha, toucinho, bacon, manteiga);
- Vísceras e embutidos (lingüiça, salame, mortadela);
- Biscoitos e pães recheados, doces com cremes, folhados;
- Oleaginosas: amêndoa, nozes, castanha-do-pará, abacate;
- Bebidas alcoólicas, pimenta, pickles, mostarda, páprica, curry, molhos picantes, azeitonas, noz-moscada.

Lembre-se de que essas são orientações gerais, e é essencial discutir qualquer preocupação dietética com seu médico ou profissional de saúde, pois cada pessoa pode ter necessidades específicas.

Rio de Janeiro, ____ de _____ de _____.

Assinatura e carimbo