

## સરજરી પહેલાનો પ્રવાહી આહાર અને બીજી તૈયારી

અભિનંદન કે તમે બેરયાટ્રીક સરજરી કરાવાનો નિર્ણય લીધો છે. તમારે આ હાઈપ્રેટીન ડાયટ સરજરીના ૭-૧૦ દિવસ પહેલા શરૂ કરવાનું રહેશે.

### વસ્તુઓ કે જે તમે લઈ શકો છો.

- Meal Replacers (જમવાની જગ્યાએ લેવાનો પાઉડર) જેમકે Obicure /Essential VLCD/ObesiGo - ૧ પાઉચ દિવસમાં ૨ વાર પીવું.
- સુપ (ચીકન/ ફીસ/શાકભાઈજી) બહારના તૈયાર સુપના પેકેટ વાપરવાના નથી કેમ કે તેમાં વધારે પ્રમાણમાં સોડિયમ હોઈ છે.
- સ્કીમ મીલ્ક ( Nestle / Amul ) ચા/કોફીમાં Sugar - Free અને સ્કીમ મીલ્કનો ઉપયોગ કરવો.
- હરબલ ટી, ગ્રીનટી, બ્લક ટી, (દુધ વગરની ચા)
- દાળ અને કઠોળ
- શાકભાજીનો રસ/ છાશ/દહી પરંતુ સ્કીમ મીલ્કમાંથી બનેલા.
- ફ્રુટ જુસ જેમાં ઉપરથી ખાંડ નાંખવાની નથી. દિવસમાં ૧ વાર ૨૦૦ મીલી થી વધારે નહીં.
- ઈંડાની સફેદી, બાફેલું, શેકેલું ચીકન કે માછલી
- લીલા પાદળાવાળા શાકભાજી, ટોફુ
- દિવસમાં ૩ લીટર સુધી પાણી પીવું.
- ખાંડને બદલે સુગર ફ્રી વાપરવું
- દિવસમાં ૨ ચમચી જેટલું જ તેલ વાપરવું
- વિનીગર, મીઠું અને બધા જ મસાલા તમારી પસંદગી અનુસાર વાપરી શકો છો.

### વસ્તુઓ જે ટાળવી

- ભાત,બ્રેડ, રોટલી, બધાજ પ્રકારના અનાજ, બ્રેકફાસ્ટ સીરીયલ્સ, મેંદો અને મેદામાંથી બનેલી બધી જ વસ્તુઓ ખાવી નહીં.
- બટાકા, શકકરીયા, રતાળુ, ચોકલેટ, મીઠાઈઓ, પેસ્ટીસ
- ફળો જેવા કે કેળા, સીતાફળ, ચીકુ, કેરી, શેરડી, કંલીગર વગેરે ખાવા નહીં.
- તળેલી વસ્તુઓ જેમ કે વેફર, વડા, કટલેસ, ભજીયા વગેરે ખાવા નહીં.
- બેકરીની વસ્તુઓ જેવી કે પીઝા, બર્ગર, કુકીઝ, વગેરે વસ્તુઓ ખાવાની નથી.
- સોફ્ટ ડ્રીકસ જેવા કે પેપસી, કોકોકોલા, એપીફ્રીઝ વગેરે પણ ટાળવા.

## નમુના રૂપ ડાયટ ચાર્ટ

વહેલી સવારે	: ચા/કોફી, સુરગર ફ્રી અને સ્કીમ મીલકમાંથી બનેલી
નાસ્તમાં	: ૨-૩ ઈંડાની સફેદી (તળેલી લેવાની નથી) અથવા બેસન કે મગની દાળના પુડલા
મધ્ય સવારે	: નારીયેળ પાણી/છાશ/શાકભાઈજીનો રસ-૧ ગ્લાસ
સવારે જમવામાં	: ૧ પાઉચ મીલ રીપલેસર + સલાડ (દાળ /૩-૪ પીસ ચીકન+ શાકભાજી)
નાસ્તમાં	: ફણગાવેલા કઠોળ + ચણા
સાંજે નાસ્તમાં	: ૧ બાઉલ સુપ/ કે ફ્રુટ જ્યુસ
સાંજે જમવામાં	: ૧ પાઉચ મીલી રીપલેસર + શેકેલી માછલી ૩-૪ પીસ ટોફુ + શાકભાજી
રાત્રે સુરતી વખતે	: ૧ કપ સ્કીમ મીલક

વચ્ચે - વચ્ચે ઈચ્છા પ્રમાણે પાણી, લીબુ પાણી, ગ્રીન ટી, હરબલ ટી, ખાંડ વગરની જેલી લઈ શકો છો.

### કૃપા કરીને નોંધ લો

- સેટોકીગસ (મોજા) માટે રાજીવભાઈનો સંપર્ક કરો : ૦૯૮૭૯૬૮૮૩૭૬
- સરજરી ના દિવસ પહેલા સ્પાઈરોમીટરી કસરત દર કલાકે ૫ -૧૦ વાર કરવી.
- તમારે સૂરત રક્તદાન કેન્દ્ર કે બીજી કોઈ બલ્ડ બેંક માંથી લોહીની વ્યવસ્થા કરવાની રહેશે.

- In case of any queries, Contact -

**Priyanka Bhatt Sutariya - 99131 94663**

**Palak Kaji Shah - 94271 49907**

Wings Hospital - 099099 66056, 0261 655 55

Wings Bariatrics- 98250 65696