

Wings Hospital

बेरिएट्रिक सर्जरी के निर्णय लेने पर बधाई; आपका वजन कम करने और इसे कम रखने में मदद करने के लिए।

7-10 दिनों के लिए तरल आहार।

प्री-ऑप आहार / Preoperative Liquid Diet -

- ओबेसी-गो (Obesigo/ Obicure/ Essential BLCD/) जैसे भोजन प्रति दिन - प्रति दिन 2 सेकेट्स या कबीप्रो (Kabipro) प्रति दिन 4 स्कूप ... अनिवार्य
- सूप (चिकन / मछली / सब्जी)। रेडीमेड सूप्स का उपयोग करना रोकें क्योंकि वे सोडियम में उच्च हैं।
- स्किम मिल्क (नेस्ले / अमुल) चाय / कॉफी का उपयोग शक्कर-रहित विकल्प और स्किम दुग्ध।
- हर्बल चाय, ग्रीन टी, काली चाय
- दाल या पूरे दालों और बीन्स
- सब्जी का रस, छाछ / दही (स्किम दूध से बने)
- फलों का रस (चीनी मुक्त) - 1 सेवारत (200 मिली) एक दिन तक सीमित
- अंडे का सफेद (उबला हुआ) / ग्रील्ड चिकन, उबला हुआ या ग्रील्ड फॉर्म में मछली
- कम स्टार्च सब्जी सलाद, टोफू
- एक दिन में 3 लिटर तक पानी
- तेल केवल 2 चम्मच एक दिन
- एक चीनी मुक्त विकल्प का उपयोग करें (शुगर-फ्री नेचुरा, स्प्लेंडा, इक्वल)
- अपने स्वाद के अनुसार नमक और मसालों का उपयोग करें।

बचें/ न करना/

- चावल, रोटी, चपाती, नाश्ता अनाज (Cereals), मैदा
- आलू, याम, कैंडीज, मिठाई, डेसर्ट, चॉकलेट, पेस्ट्री, फल
- चिप्स, वेफर्स, कटलेट, भिजिया, वडा जैसे तले हुए खाद्य पदार्थ
- पिज्जा, बर्गर, बिस्कुट, कुकीज़ और अन्य बेकरी उत्पादों जैसे खाद्य पदार्थों से बचा जाना चाहिए।
- पेप्सी, कोकोकोला, एपीपी फ़िज़ जैसी ड्रिंक्स को कड़ाई से टाला जाना चाहिए

डाइट चार्ट

सुबह सुबह:	चीनी मुक्त और स्किम्ड दूध के साथ चाय / कॉफी।
Breakfast:	2-3 अंडे का सफेद (या) बेसन या मोंगडल चिला
सुबह-सुबह:	नारियल का पानी / छाछ / ज्यूस -1 गिलास
दोपहर भोजन:	Meal replacer sachet + सलाद (या) दालें (या) 3-pcs chicken) + veggies
स्नैक्स:	स्प्राउट्स या ब्राउन चन्ना
मध्य शाम:	1 कटोरा - सूप (या) फलों का रस
डिनर:	Meal replacer sachet + ग्रील्ड मछली 3-4 पीस (या) टोफू + veggies
सोने का समय (वैकल्पिक):	स्किम्ड दूध का 1 कप

बीच में आप पानी, नमकीन का रस, हरी चाय, हर्बल चाय अक्सर आप की इच्छा के रूप में घूंट घूंट के रूप में लेना हैं।

किसी भी प्रश्न के मामले में, संपर्क -

श्रीमती प्रियांका भट्ट सुतरिया - 99131 94663, 98250 65696

Wings Hospital - 0990 99 66056, 0261 655 5536

www.wingshospital.in

<https://www.facebook.com/wingsbariatrics> पर हमसे जुड़ें

कृपया ध्यान दें -

1. आपको वैयक्तिकृत मोजों के लिए श्री राजीव से संपर्क करना होगा- 098796 88376।
2. सर्जरी से पहले आपको 7 दिनों की स्पायरॉमेट्री अभ्यास शुरू करने की आवश्यकता है।
3. आपको सुरत रक्तादन / अन्य ब्लड बैंकों से रक्तसंक्रमण के लिए रक्त का प्रबंध करना होगा।