

# POST-OP INFORMATION Bypass/Sleeve

## DIET:

- Advance diet according to booklet (LEARN TO READ CALORIES ON LABELS)
- Lean fish/poultry/meat, beans, fruit, vegetables, whole grains, few starches/dairy/fats
- Consume **AT LEAST 60g of PROTEIN** per day
- **FOREVER! Anything you drink should have ZERO calories**
- NO milk, cream, juice, soda, energy drinks, sports drinks, etc.
- **FOREVER! No alcohol is best or be very careful with drinking alcohol**
- **DO NOT** drink 30 minutes before meals, during meals, or until 1 hour after meals.

## DAILY VITAMINS: see separate sheet

- Bariatric Fusion Multivitamins- 4 chewable (2 in AM and 2 in PM) + 2000 IU Vitamin D3  
**OR**
- Bariatric Fusion Multivitamin – 1 capsule with food + 2000 IU Vitamin D3 + 1200-1500 mg calcium citrate.  
**OR**
- Multivitamin, any brand (for example, 2 Flintstones Complete, chewable) + 5000 IU Vitamin D3 + 1200-1500 mg calcium citrate + extra 45 mg iron + 1 B-complex vitamin

Take the stomach medication (either *Omeprazole* or similar type medication) for 6 months.  
If prescribed *Ursodiol* to prevent gallstones, then take it for 6 months.

## PLEASE MAKE SURE TO:

- Make appointments with:
  - Your dietitian within 3 weeks after surgery
  - Primary care physician, mental health provider as needed
- Attend a support group
- Exercise, start with low-impact activities like walking, bicycling and jogging
  - You may return to all activities 4 weeks after surgery
- Do not take anti-inflammatory pills (NSAIDS), like Ibuprofen, Motrin, Advil, aspirin, Naproxen, Aleve, Mobic, Meloxicam, etc. If you need to take one of these, please contact the office first.
- **DO NOT SMOKE!**
- **For women: DO NOT get pregnant for 18 months**

**\*\*\*Come see us in the office at your scheduled visits for the rest of your life\*\*\***

# INFORMACIÓN POSTOPERATORIA Bypass/Sleeve

## DIETA:

- Dieta avanzada de acuerdo con el folleto. (Aprende a leer las calorías en las etiquetas.)
- Pescado/aves/carne (con menos grasa), frijoles, frutas, verduras, granos integrales (por ejemplo, arroz integral), pocos almidones/lácteos/grasas.
- Consuma **AL MENOS 60g de PROTEÍNA** por día
- **¡SIEMPRE! Todo lo que bebas debe tener CERO calorías**
- NO leche, crema, jugo, refrescos, crema, bebidas energéticas, bebidas deportivas, etc.
- **¡SIEMPRE! No beber alcohol es lo mejor o tener mucho cuidado con el consumo de alcohol**
- **NO** beba 30 minutos antes de las comidas, durante las comidas o hasta 1 hora después de las comidas.

## VITAMINAS DIARIAS: ver hoja separada

- *Bariatric Fusion* Multivitamínico- 4 masticables (2 por la mañana, 2 por la noche) + 2000 UI de Vitamina D3  
○
- *Bariatric Fusion* Multivitamínico – 1 cápsula con alimentos + 2000 UI de Vitamina D3 + 1200-1500 mg de citrato de calcio  
○
- Multivitamínico, cualquier marca (por ejemplo, 2 Flintstones Complete, masticables) + 5000 UI de Vitamina D3 + 1200-1500 mg de citrato de calcio + 45 mg adicionales de hierro + 1 vitamina del complejo B

Tome el medicamento para el estómago (ya sea *Omeprazol* o un medicamento similar) durante 6 meses. Si se le receta *Ursodiol* para prevenir los cálculos biliares, tómelo durante 6 meses.

## POR FAVOR, ASEGÚRESE DE:

- Programar citas con:
  - Su dietista dentro de las 3 semanas posteriores a la cirugía
  - Médico de cabecera, proveedor de salud mental según sea necesario
- Participe en un grupo de apoyo
- Haga ejercicio, comience con actividades de bajo impacto como caminar, andar en bicicleta y trotar
  - Puede regresar a todas las actividades 4 semanas después de la cirugía
- No tome medicamentos antiinflamatorios (“NSAIDS” en inglés), como *Ibuprofeno*, *Motrin*, *Advil*, *aspirina*, *Naproxeno*, *Aleve*, *Mobic*, *Meloxicam*, etc. Si necesita tomar uno de estos, comuníquese primero con la oficina.
- **¡NO FUME!**
- **Para mujeres: NO quede embarazada durante 18 meses**

**\*\*\*Venga a vernos a la oficina en sus visitas programadas por el resto de su vida\*\*\***