

POST-OP INFORMATION - DS/SADI

DIET:

- Advance diet according to booklet
- Get at least **80g** of **PROTEIN** per day
- **Anything you drink should have ZERO calories**
- NO milk, cream, juice, soda, energy drinks, sports drinks, etc.
- **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.
- See separate sheet to prevent diarrhea/gas
- 2 months after surgery, diet is 80-100g protein per day: fish/poultry/lean meat; carbs- vegetables/fruit/beans/whole grains; and healthy fats. Please continue to see your dietitian for help with this. Some people may need to adjust the amount and types of carb foods.

DAILY VITAMINS: See separate sheet

- Bariatric Fusion Multivitamin ADEK (4 chewable tablets with food); 2 in the AM, 2 in the PM) + 600 mg. calcium citrate + 2000 IU Vitamin D3 **OR**
- Bariatric Fusion Multivitamin ADEK (3 capsules per day with meals/food) + 1800 -2400 mg calcium citrate + 2000 IU Vitamin D3.

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 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 - DS/SADI

DIETA:

- Dieta avanzada de acuerdo con el folleto
- Obtenga al menos **80 g de PROTEÍNA** por día
- **Cualquier cosa que beba debe tener CERO calorías**
- NO leche, crema, jugo, refrescos, bebidas energéticas, bebidas deportivas, etc.
- **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.
- Vea hoja separada para prevenir diarrea/gases
- 2 meses después de la cirugía, la dieta es de 80-100 g de proteína por día: pescado / aves de corral / carne magra; carbohidratos- verduras / frutas / frijoles / granos enteros; y grasas saludables. Por favor, continúe viendo a su dietista para obtener ayuda con esto. Algunas personas pueden necesitar ajustar la cantidad y los tipos de alimentos con carbohidratos.

VITAMINAS DIARIAS: Ver hoja separada

- *Bariatric Fusion* Multivitamínica ADEK, MASTICABLES (4 tabletas con alimentos); 2 en la AM, 2 en el PM) + 600 mg. de citrato de calcio + 2000 UI de vitamina D3
O
- *Bariatric Fusion* Multivitamínica ADEK, CÁPSULAS (3 cápsulas por día con comidas/alimentos) + 1800 -2400 mg de citrato de calcio + 2000 UI de Vitamina D3.

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:

- Hacer citas con:
 - Su dietista dentro de las 3 semanas posteriores a la cirugía
 - Médico de cabecera, proveedor de salud mental según sea necesario
- Participar en un grupo de apoyo
- Hacer ejercicio, comenzar 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 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*****