

Учебный курс по подготовке к бариатрической операции: проверьте свои знания

1. Верно или неверно: после того, как вы вернетесь к диете из пюрированных блюд, вы должны НАЧИНАТЬ каждый прием пищи с белка.
2. Цель после операции — выпивать _____ унций жидкости в день.
3. Верно или неверно: употребление газированных напитков после операции, например, сладкой газировки, может вызвать у вас тошноту, вздутие живота и болезненные ощущения.
4. Какие витамины и добавки вам нужно будет принимать каждый день через 5 недель после операции и до конца жизни?

5. Что из этого является хорошим примером упражнений?
 - a. Сидеть на диване перед телевизором
 - b. 30-минутная пешая прогулка
 - c. Вынести мусор
 - d. Помыть посуду
6. Почему важно, чтобы между приемом пищи и жидкости был перерыв 30+ минут?

7. Где можно найти информацию о том, как предотвратить или устранить запор после операции? _____
8. Сколько протеиновых коктейлей вам нужно будет выпивать каждый день в течение первой недели после операции?
 - a. 2
 - b. 4
 - c. 1
 - d. 3
9. Ваша дневная норма белка:
 - a. 30 г
 - b. 40 г
 - c. 60 г
 - d. 100 г
10. Когда вы перейдете на пюрированные блюда или обычную диету после операции, здоровый бариатрический завтрак будет состоять из:
 - a. тарелки каши
 - b. тоста с вареньем
 - c. омлета с сосиской из индейки
 - d. блинчика с сиропом
11. Верно или неверно: люди, которые ежемесячно посещают группы поддержки и ежегодно посещают бариатрические консультации, имеют более высокие показатели успеха в устойчивом снижении массы тела.
12. Какие витамины не следует принимать вместе, потому что они будут конкурировать за усвоение?
 - a. Витамин D и витамин B12
 - b. Комплекс мультивитаминов с железом и кальцием
 - c. Комплекс мультивитаминов с железом и витамином B12
 - d. Витамин D и кальций
13. Где можно найти информацию о диете до и после операции? _____
14. Верно или неверно: важно принимать послабляющие средства после операции, чтобы предотвратить запор.
15. Какова основная причина, по которой пациенты повторно госпитализируются после операции?
