



5 Wojskowy Szpital Kliniczny
z Polikliniką SPZOZ w Krakowie
im. gen. bryg. prof. dr hab. med. Mariana Garlickiego

ZALECENIA ŻYWIENIOWE PO IMPLANTACJI BALONU ŻOŁĄDKOWEGO

Celem założenie balonu żołądkowego jest zmniejszenie ilości miejsca w żołądku dostępnego na jedzenie. Przeciętny żołądek ma objętość 1-1,5L, a balon żołądkowy zajmuje blisko połowę tej przestrzeni. Pozostawia to około 60% żołądka dostępnego na jedzenie.

Czym¹ jest tzw. „balonik”?

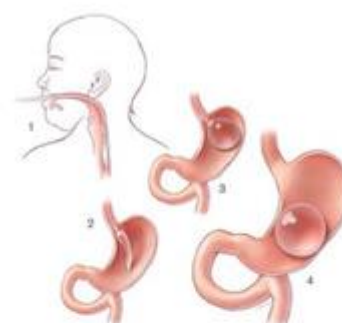
To miękki silikonowy balonik, który umieszcza się wewnątrz żołądka i wypełnia solą fizjologiczną do objętości około 500-700ml.

Zajmując miejsce w żołądku wpływa na wystąpienie wcześniejszego uczucia sytości po posiłku.

Pozwala zmniejszyć ilość przyjmowanego pożywienia w ciągu doby.

Balon pozostaje wewnątrz żołądka przez okres około 6 miesięcy.

Balon żołądkowy może zostać zastosowany w ramach przygotowań do operacji bariatrycznej.



Ile można schudnąć dzięki tej metodzie?

Efekty są zależne od tego, jak dokładnie będziesz przestrzegać zaleceń dietetycznych.

Procedura ta jest odpowiednia dla osób obawiających się operacji, jako że pozwala organizmowi schudnąć bez stosowania zabiegów chirurgicznych.

Zastosowanie balonu żołądkowego pozwala pacjentowi stracić nawet do 20 kilogramów.

Jeśli po usunięciu balonu pacjent nie postępuje zgodnie z zasadami żywienia, ponownie osiągnie masę ciała, którą utracił w trakcie tego procesu.

¹ Źródło: <https://www.chelwest.nhs.uk/your-visit/patient-leaflets/bariatric-dietetics/dietary-guidance-after-intra-gastric-balloon-insertion>



Samo założenie balonu żołądkowego nie powoduje utraty masy ciała – ważnym elementem jest dieta, której skutkiem ma być TRWAŁA zmiana nawyków żywieniowych i utrzymanie optymalnej wagi. Zastosowanie odpowiednich zasad żywienia w zależności od okresu od zabiegu pozwala uzyskać optymalne efekty. Dodatkowo zwiększenie aktywności fizycznej może potęgować efekt utraty masy ciała.

Dieta przed założeniem balonu:

Przed wprowadzeniem balonu żołądek musi być całkowicie opróżniony.

Przed zabiegiem należy zaprzestać spożywania posiłków na co najmniej 6 godzin i picia płynów na 4 godziny.

Dieta po założeniu balonu:

Fazy przechodzenia od pokarmów płynnych do stałych są ważne, aby zmniejszyć ryzyko wystąpienia nieprzyjemnych skutków ubocznych, takich jak nudności, wymioty, ból żołądka i dyskomfort, dlatego nie należy pomijać żadnego z tych etapów.

Przez 2 tygodnie należy stosować dietę o zmodyfikowanej konsystencji, a następnie powrócić do diety o stałej konsystencji. Dieta jest podzielona na 4 oddzielne etapy:

1. Płyny
2. Papki
3. Produkty miękkie
4. Stała konsystencja (normalna dieta)

Etap 1. Tylko gładkie płyny przez 1 tydzień (dzień 0-7)

Możesz zacząć przyjmować płynne pokarmy, jak tylko poczujesz się na siłach, tj. gdy miną mdłości, nudności, dyskomfort i uczucie wzdętego brzucha.

Zacznij od łyków (małych i częstych), by w sumie dziennie wypijać około 1,5-2l (około 8 szklanek). Na raz maksymalnie wypijaj 100ml. Regularność spożywania płynów nie dopuści do rozwoju nadmiernego pragnienia, którego nie będziesz w stanie ugasić – pamiętaj, że pojemność Twojego żołądka jest znacznie ograniczona!

Należy odczekać około 20-30 minut po jedzeniu przed wypiciem wody.

W trakcie i po posiłkach siedź w pozycji wyprostowanej.

Unikaj: napojów gazowanych, alkoholu, picia przez słomkę.

Wszystkie płyny powinny być całkowicie gładkie, bez kawałków lub grudek.

Przykładowe płyny: woda niegazowana, odtłuszczone lub półtłuste mleko, mleko bezlaktozowe lub sojowe (można dodać suszone odtłuszczone mleko w proszku lub białko w proszku), koktajle wysokobiałkowe, niskotłuszczowe jogurty naturalne, chudy bulion, zupy krem z warzyw, herbaty ziołowe/owocowe, słaba herbata czarna, galaretki bez cukru, rozcieńczone wodą soki, preparaty białkowe.



Jak tylko będziesz w stanie przyjmować płyny, możesz rozpocząć suplementację witamin i składników mineralnych.

Etap 2. Przeciery o konsystencji gładkiego puree przez 4 dni (dzień 8-11)

Wszystkie pokarmy na tym etapie powinny być rozdrobnione i całkowicie gładkie, bez kawałków lub grudek – w konsystencji przypominającej jogurt.

Każdy z posiłków powinien zawierać białko, np. jogurt naturalny, chudy twaróg, białko jaja, białko serwatkowe.

Na tym etapie jedz 5-6 małych posiłków w ciągu dnia. Zaczynij od 1-2 łyżek stołowych, a jeśli poczujesz się komfortowo, stopniowo zwiększaj ich ilość.

Pamiętaj jednak, aby przestać jeść przy pierwszych oznakach sytości (kiedy mija uczucie burczenia w brzuchu, mijają nieprzyjemne wrażenia, a stajesz się bardziej zrelaksowany i usatysfakcjonowany posiłkiem). Jeśli zjesz za dużo, możesz odczuwać pełność w żołądku, odbijanie, zgagę, ból, mdłości i wymioty.

Nadal wypijaj 1,5-2l płynów (zwłaszcza wody niegazowanej).

Wszystkie pokarmy są odpowiednie, ale będą wymagały zblendowania, np. puree z kurczaka z ziemniakami i warzywami, puree z warzyw i spaghetti bolognaise, puree z soczewicy, warzyw lub kurczaka.

Etap 3. Pokarmy miękkie (rozdrobnione widelcem) przez 3 dni (12-14 dzień)

Pokarmy miękkie to takie, które mają miękką konsystencję, są dobrze ugotowane i można je łatwo rozgnieść widelcem.

Na tym etapie nie trzeba używać blendera.

Unikaj:

wszelkich pokarmów, które są twarde lub zawierają skórki, nasiona i pestki, ponieważ trudno będzie je rozgnieść do miękkiej konsystencji, np. kukurydza, groszek, seler, świeży pomidor, skórka ziemniaka, orzechy, nasiona, twarde ser, suchej i chrupiącej żywności, np. herbatniki, krakersy, posiłków o mieszanej konsystencji np. zupa minestrone, płatki zbożowe z mlekiem, unikaj napojów gazowanych i słodzonych oraz alkoholu.

Jedz 3 posiłki dziennie, a jeśli czujesz głód między posiłkami, to zjedz przekąskę.

Do głównych posiłków używaj małego talerza.

½ talerza powinno stanowić białko (np. chude mięsa, chudy nabiał) i warzywa,

¼ talerza powinno zawierać węglowodany (np. drobne kasze, makarony, ziemniaki).

¼ talerza powinno zawierać warzywa i owoce

Pamiętaj, aby przestać jeść przy pierwszych oznakach pełności lub jeśli czujesz się niekomfortowo. Jeśli zjesz za dużo, możesz odczuwać ból żołądka, mdłości i wymioty.

Staraj się wypijać 1,5-2 litrów płynów dziennie, aby zachować odpowiednie nawodnienie organizmu.

Przykładowe menu:



5 WOJSKOWY SZPITAL KLINICZNY Z POLIKLINIKĄ
SAMODZIELNY PUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ W KRAKOWIE
30-901 KRAKÓW, UL. WROCŁAWSKA 1-3
<https://5wszk.com.pl/strona/1181-zalecenia-zywniowe>

Śniadanie: owsianka błyskawiczna ugotowana na chudym mleku z puree owocowym;
Obiad: gulasz warzywno-drobiowy z puree ziemniaczanym;
Kolacja: pieczone jabłko z budyniem waniliowym;
Przekąski: np.: jogurt niskotłuszczowy, pasta rybno-warzywna, koktajl wysokobiałkowy.

Etap 4. Dieta zgodna z zasadami zdrowego żywienia od 15. dnia i później

Od 15. dnia można stopniowo wprowadzać pokarmy o normalnej konsystencji i rozszerzać gamę produktów spożywczych w diecie.

Kontynuuj spożywanie 4-5 regularnych posiłków każdego dnia i staraj się nie zostawiać więcej niż 3-4 godziny przerwy między posiłkami.

W pierwszej kolejności spożywaj białko (mięso, ryby, drób, jaja, fasola, rośliny strączkowe), następnie warzywa i sałatki, a jako ostatnie zjedz węglowodany (chleb, ryż, ziemniaki, makaron, ziarna).

Nie powinieneś podjadać między posiłkami (jeść małych ilości jedzenia stale w ciągu dnia), a jednocześnie unikać długich przerw między nimi.

Wypijaj 1,5-2 litrów wody niegazowanej każdego dnia, aby zachować odpowiednie nawodnienie. Unikaj spożywania dużych ilości płynów na raz.

Unikaj spożywania alkoholu.

Unikaj tłustych, wysokokalorycznych posiłków i przekąsek oraz słodzonych napojów, ponieważ nie dostarczają niezbędnych składników odżywczych dla Twojego organizmu. Staraj się jeść powoli, dokładnie przeżuwać posiłki i pić 30 min przed posiłkiem i nawet do 1 godziny po posiłku. Staraj się wypić napój 30 minut po zakończeniu jedzenia, aby "przepłukać" balon.

Jeśli jesteś głodny między posiłkami, wybierz pożywną przekąskę, taką jak połączenie owoców, wysokobiałkowego jogurtu, garści mieszanych orzechów.

Możliwe skutki uboczne implantacji balonu żołądkowego:

Nudności i wymioty

To częsta dolegliwość, nawet do kilku tygodni po wykonaniu zabiegu. Otrzymasz leki przeciw mdłościom, które pomogą je opanować.

Dokładnie przeżuвай jedzenie, zachowuj odstęp między posiłkami, spożywaj małe porcje, nie pij przed posiłkiem.

Zwiększ aktywność fizyczną, pomoże to w przemieszczaniu się pokarmu z żołądka do jelit.

Zmniejszona objętość stolca lub zmniejszona częstotliwość wypróżnień

Wiąże się to z mniejszą ilością spożywanego pokarmu. Normalne wypróżnienia mogą występować od 3 razy dziennie do 3 razy w tygodniu.

Jeśli stolec jest trudny do oddania, upewnij się, że pijesz wystarczającą ilość wody w ciągu dnia. Włącz do swojej diety pokarmy zawierające błonnik pokarmowy, np. owoce, warzywa i pełnoziarniste płatki zbożowe/chleb. Pokarmy te pomogą



złagodzić zaparcia, a także są niskokaloryczne i sycące.

Zgaga i refluks żołądkowy

Są powszechne po wprowadzeniu balonu i zostaną Ci przepisane leki, aby pomóc je zwalczyć. Niektóre pokarmy, takie jak kofeina, alkohol, pikantne i tłuste potrawy, mogą pogorszyć refluks, jeśli są spożywane w dużych ilościach.

Małe ilości niskotłuszczowego mleka i produktów mlecznych mogą pomóc w refluksie, podobnie jak pozostawanie w pozycji pionowej po posiłkach i zaprzestanie jedzenia co najmniej 2 godziny przed pójściem spać.

Zapach związany z odbijaniem

Nieprzyjemnie pachnący oddech prawdopodobnie jest związany z jedzeniem, które utknęło w śluzie pokrywającym balon. Aby tego uniknąć, należy popić posiłek wodą po około 30 minutach od jego zakończenia, dobrze przeżuwać jedzenie i zwiększyć poziom aktywności fizycznej, co może pomóc uniknąć zalegania pokarmu nad balonem.

Wzdęcia

Są spowodowane dużą objętością i naciskiem balonu przebywającego w żołądku. Niestety niewiele można na to poradzić, poza usunięciem balonika.

Należy pamiętać, że chociaż wzdęcia mogą być nieprzyjemne, balonik jest tylko tymczasowy i ma za zadanie pomóc w redukcji wagi.

Jeśli nie jesteś w stanie tolerować dyskomfortu związanego z wzdęciami, balon będzie musiał zostać usunięty.

Przygotowanie do usunięcia balonu żołądkowego:

Dwa dni przed planowanym zabiegiem nie przyjmuj pokarmów o stałej konsystencji, czyli zastosuj dietę płynną.

Na dobę przed zabiegiem zwiększ podaż płynów neutralnych (np. woda niegazowana), by zapobiec zaleganiu treści pokarmowej nad balonem.

W przypadku założenia i usunięcia balonu żołądkowego anatomia żołądka nie ulega zmianie, więc dalsze postępowanie ma na celu stosowanie się do zaleceń dietetycznych i regularną aktywność fizyczną.

