

## Zalecenia dietetyczne po wszczepieniu balonu żołądkowego

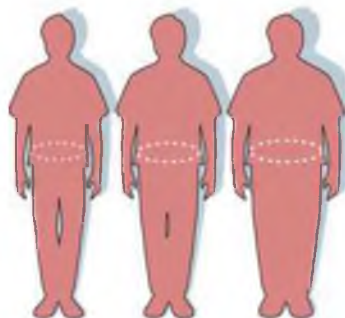


Dla osób dorosłych i o przeciętnych warunkach umięśnienia wskaźnik BMI dobrze odzwierciedla zawartości tkanki tłuszczowej w organizmie:

- wartość prawidłowa 19-25
- nadwaga 25-30
- otyłość >30
- skrajna otyłość >40.

Choroby i objawy związane z otyłością:

- zespół metaboliczny,
- cukrzyca typu 2,
- choroby układu ruchu,
- nadciśnienie tętnicze,
- zawał serca i mózgu,
- wylew,
- zatorowość,
- zwyrodnienia kręgosłupa,
- kamica żółciowa,
- większe tendencje do nowotworów,
- choroby nerek,
- miażdżyca.



## **PIERWSZE 3 DNI PO WYPISIE ZE SZPITALA- DIETA PŁYNNA**

Należy spożywać jedynie płyny obojętne (bez dodatku cukru, niezawierające węglowodanów ani kofeiny - kawa): niegazowaną wodę mineralną, przegotowaną wodę, słabą herbatę czarną, herbatę zieloną, słabe herbaty owocowe, napar z rumianku lub innych ziół. Płyny należy pić w ilości tolerowanej przez organizm, stopniowo zwiększając ich objętość do około 1500ml/dobę

- Pij powoli małymi łykami, najlepiej łyżką, odczekaj chwilę pomiędzy kolejnymi łykami,
- Nie pij bezpośrednio ze szklanki lub kubka,
- Unikaj picia przez słomkę, aby zredukować ilość połykanego powietrza,
- Płyny powinny być letnie,
- Wykorzystaj całą dobę na przyjmowanie płynów, żeby uniknąć odwodnienia organizmu.

## **OD 4 DNIA DO 2 TYGODNI PO WYPISIE ZE SZPITALA- DIETA PŁYNNA WZMOCNIONA**

Należy kontynuować podaż płynów obojętnych w ilości około 1500-1900ml/dobę. Płyny obojętne powinno się częściowo (w połowie) zastępować napojami odżywczymi, takimi jak: odtłuszczone mleko, jogurt naturalny, kefir, maślanka, biały ser lub serek homogenizowany zmiksowany z mlekiem, napój sojowy, jajko po ugotowaniu na miękko zmiksowane z mlekiem ewentualnie z zupą jarzynową, chude mięso (kurczak, indyk, królik, cielęcina, wołowina), chude ryby (dorsz, mintaj, sandacz) dokładnie zmielone lub zmiksowane i połączone z płynem, np. z wywarem z delikatnych warzyw (marchew, pietruszka, seler), przetartą zupą ziemniaczaną czy z rozcieńczonym kleikiem (z kaszy jęczmiennej, ryżu, płatków owsianych), rozcieńczone soki warzywne i owocowe (w stosunku 1:2, tj. 1/3 szklanki soku w 2/3 szklanki wody), pieczone i przetarte jabłko zawsze rozcieńczone do konsystencji płynnej. Objętość przyjmowanych płynów dostosuj do „sygnałów docierających z żołądka”, zazwyczaj jest to ok. 50ml na porcję. Wykorzystaj całą dobę na przyjmowanie płynów, żeby uniknąć odwodnienia organizmu.

### **OD 3 TYGODNIA DO 6 TYGODNIA PO WYPISIE ZE SZPITALA- DIETA PAPKOWATA**

Należy kontynuować podaż płynów obojętnych w ilości około 1500-1900ml/dobę. Płyny odżywcze należy stopniowo zastępować produktami miękkimi, o gładkiej konsystencji (najlepiej pod postacią past, pulpetów, puree, musów), niskiej zawartości tłuszczu i wysokiej zawartości pełnowartościowego białka. Są to przede wszystkim ugotowane i zmielone jaja, ryby, drób, chude mięso, niskotłuszczowy serek ziarnisty. Powinno się stopniowo rozszerzać dietę, wprowadzając ugotowane, miękkie warzywa: marchew, dynia, kabaczek, pietruszka, patisony, seler.

- Spożywaj dziennie 4-6 posiłków (zalecana objętość posiłku 1/4 – 1/2 filiżanki),
- Spożywaj jedzenie powoli (każdy przez około pół godziny), jedz łyżeczką do herbaty, napoje zaś pij niewielkimi łykami,
- Odczekaj chwilę pomiędzy kolejnymi porcjami lub pitymi łykami,
- Płyny pij 30 minut przed posiłkiem lub 30-60 minut po posiłku,
- Skoncentruj się na posiłku, nie wykonuj żadnych innych czynności podczas jedzenia,
- Przestań jeść, gdy zaczynasz odczuwać sytość, nawet, jeżeli oznacza to pozostawienie jedzenia na talerzu,
- Kontroluj kaloryczność pokarmów.

### **OD 7 TYGODNIA PO WYPISIE ZE SZPITALA- DIETA UBOGOENERGETYCZNA**

dostosowana do wzrostu, masy ciała i wieku. Powinno się spożywać zbilansowane posiłki, na które składają się chude mięso, drób, ryby, nabiał, warzywa, w umiarkowanych ilościach owoce. Należy spożywać 3 posiłki główne (śniadanie, obiad i kolację) oraz 2 przekąski (drugie śniadanie i podwieczorek). Objętość posiłku 1 filiżanka. Spożywaj jedzenie powoli, łyżeczką do herbaty, starannie przeżuwać pokarm, napoje zaś pij niewielkimi łykami. Unikaj podjadania, spożywaj posiłki regularnie o stałych porach. Potrawy należy przyrządzać metodą gotowania w małej ilości wody lub na parze, w szybkowarach, w naczyniach przystosowanych do gotowania bez wody, w kombiwarze. Mogą też być duszone bez obsmażania i bez dodatku tłuszczu lub pieczone w folii, pergaminie. Nie spożywaj produktów wysokoenergetycznych, takich jak: lody, napoje gazowane, napoje typu cola, ciasta, słodczyce, chipsy.

### **ALKOHOL – PRZEZ CAŁY OKRES LECZENIA Z ZASTOSOWANIEM BALONU ŻOŁĄDKOWEGO OBOWIĄZUJE ZAKAZ SPOŻYWANIA NAPOJÓW ALKOHOLOWYCH.**

Na dwa dni przed przyjęciem do szpitala w celu usunięcia balonu, należy zaprzestać spożywania pokarmów i pozostać jedynie na płynach (woda mineralna, herbata, rumianek, mięta) w łącznej objętości 1500-2000ml/dobę.

Opracowanie diety:

mgr inż. Katarzyna Zielińska – specjalista ds. żywienia i dietetyki

Konsultacja:

prof. nadzw. dr hab. n. med. Mariusz Wyleżoł

Piśmiennictwo:

1. Jastrzębska M., Ostrowska L. Zalecenia dietetyczne po zabiegach bariatrycznych. Forum Zaburzeń Metabolicznych 2010, tom 1, nr 4, 201-209
2. Bujko J. (red.): Podstawy Dietetyki. Wyd. 1. SGGW, Warszawa 2006
3. Ciborowska H., Rudnicka A. Dietetyka. Żywienie zdrowego i chorego człowieka. Wyd. PZWL, Warszawa 2009