

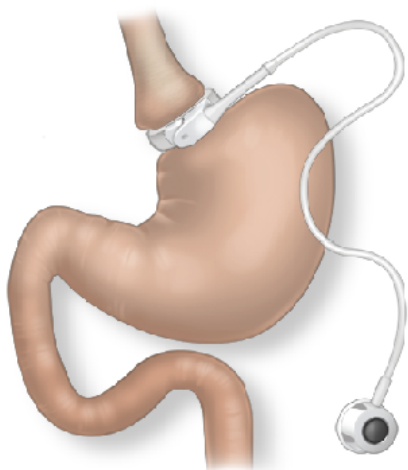
Inel Gastric

DIETA SI RECOMANDARI

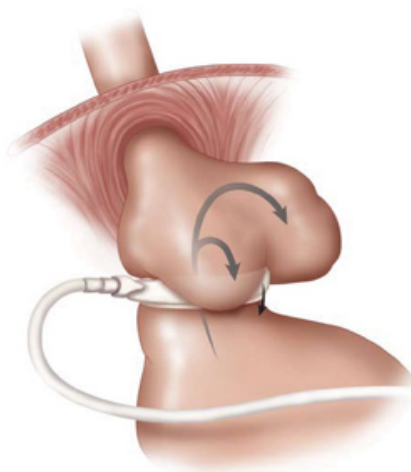
Dupa operatie veti urma o dieta speciala timp de 2 saptamani. Aceasta trebuie discutata în detaliu cu chirurgul dvs. pana cand veti avea o deplina intelegere regulilor indicate.

Este foarte important sa respectati regimul alimentar imediat postoperator. Acesta are scopul de a ajuta noua forma a stomacului a se adapta alimentatiei normale si a evita incidente foarte serioase de tipul varsaturilor si a eventualelor blocaje ale stomacului ce pot aparea imediat dupa operatie. Nerespectarea dietei poate duce la varsaturi care prin efectul de mobilizare excesiva a stomacului, pot face ca acesta sa alunece prin inel in zona superioara a inelului, lucru care blocheaza alimentatia si necesita diferite manevre de repositionare, inclusive o doua operatie.

Dieta va dura 14 zile si este structurata in 2 etape de cate 7 zile.



pozitia normala a inelului



alunecarea stomacului prin inel

A. Saptamana 1 (primele 7 zile dupa operatie) – cura de lichide

Imediat postoperator nu trebuie sa beti sau mancati **ABSOLUT NIMIC**.

În dimineata urmatoare operatiei puteti consuma **LICHIDE LIMPEZI**, dar **CU INGHITITURI FOARTE MICI**, putin câte putin; pentru a preveni greata si varsatura, nu beti prea mult o data.

- Puteti incepe cu apa, ceai, supa si continua in ziua urmatoare cu Gatorade, cafea.
- Toate lichidele trebuie sa fie RECI.
- Incercati sa beti cu inghitituri cat mai mici.
- Bautul din sticla sau cu paiul este daunator pentru ca veti inghiti mult aer care va va da senzatia de balonare. Gazele sunt oricum o problema post-operatorie, asa ca incercati sa nu inrautatiti lucrurile.

Daca aveti diaree sau daca vomitati este indicat sa beti Gatorade, pentru a va rehidrata si reechilibra d.p.d.v. al electrolitilor(sodiu, potasiu, clor).

Sub nici o forma nu consumati altceva decat lichide in primele 7 zile dupa operatie.

B. Saptamana 2 (zilele 7-14 dupa operatie) – mancare pasata

Alimente pasate(piureuri) – veti trece la dieta compusa din hrana pasata, fara grăsimi si fara zahar:

- piureuri de carne rosie/pasare, de cartofi, marmelada (gem de mere) neindulcita.
- nu veti putea manca mai mult de câteva linguri de mâncare
- sunteti singurul(a) in măsura sa controlati cat anume mancati.
- O buna optiune este hrana pentru sugari

C. Din a 3-a saptamana veti reincepe sa mancati normal cu mentiunile legate de a manca incet, fara graba si a mesteca bine.

REGULI GENERALE

- Nu uitati: mancati incet, mestecati bine si nu mancati in exces!
- NU UITATI CA VECHIUL STIL DE ALIMENTATIE NU MAI ESTE POSIBIL. Nu veti mai manca nici la fel de repede, nici la fel de mult. Totusi, la inceput, imediat dupa operatie, veti uita sau neglija aceste aspecte si veti mai gresi ritmul si cantitatile. Este important sa nu repetato prea des aceste greseli.
- Regimul trebuie sa fie intotdeauna bogat in proteine si sărac in carbohidrati rafinati (faina alba). Ordinea de preferinta recomandata: proteine, fructe si legume, cereale integrale.
- *Beti Gatorade in spital, dar nu insistati cu el după externare. Daca aveti diaree sau vomitati, folositi Gatorade pentru rehidratare.
- Mâncare pentru copii mici. Daca nu doriti sa va preparati mâncarea, puteti recurge la conservele sau borcanele cu mâncare pentru bebelusi. Alegeti-le pe cele cu mai putin zahăr si mai bogate in proteine (carne rosie si pui).

10 REGULI IMPORTANTE

Exista 10 reguli privind regimul alimentar si de exercitiu fizic care va ajuta sa obtineti cele mai bune rezultate cu inelul gastric.

1. Mâncati maxim 3 mese mici pe zi
2. Mâncati încet si mestecati bine (de aprox.15-20 ori pâna sa înghititi)
3. Opriti-va imediat ce va simtiti satul
4. Nu beti lichide în timp ce mâncati
5. Nu mâncati nimic între cele 3 mese
6. Mâncati numai alimente de calitate
7. Evitati fibrele alimentare
8. Evitati dulciurile, mai ales inghetata, mierea, ciocolata.
9. Evitati lichidele dulci si carbogazoase. Beti numai lichide sarace în calorii
10. Faceti exercitiu fizic cel putin 30 minute/zi

De ce sunt aceste reguli importante si cum va ajuta respectarea lor ?

1. Mâncati numai 3 mese mici pe zi.

INELUL GASTRIC creeaza o mica punga de stomac care poate depozita o cantitate mica de alimente.

Daca încercati sa mâncati mai mult la o masa vi se va face greata sau chiar puteti varsa. **DACA DE REGULA MÂNCATI MAI MULT PUNGA DE STOMAC SE VA MARI.** Aceasta va anula efectul operatiei.

N.B. Trebuie sa învatati cât poate cuprinde confortabil punga dvs. gastrica si sa nu depasiti aceasta limita !

2. Mâncati încet si mestecati bine !

Alimentele pot trece prin orificiul inelului numai daca sunt fragmentate în mici bucati.

TOTDEAUNA MÂNCATI ÎNCET SI MESTECATI FOARTE BINE !

3. Opriti-va imediat ce va simtiti satui.

Îndata ce stomacul s-a umplut corpul dvs. primeste un semnal ca ati mâncat destul. Este totusi nevoie de timp sa învatati sa-l receptionati. **DACA MÂNCATI REPEDE S-AR PUTEA SA MÂNCATI MAI MULT DECÂT E NEVOIE.** Aceasta poate determina greata si varsaturi.

N.B. Încercati sa recunoasteti senzatia de satietate. **APOI OPRITI-VA DIN MÂNCAT IMEDIAT !**

4. Nu beti lichide în timp ce mâncati.

Acest proces poate functiona daca mâncati doar solide. Daca beti lichide în timpul mesei acestea mobilizeaza alimentele solide si eficienta inelului scade.

N.B. ESTE RECOMANDAT SA NU BETI MULT LICHIDE timp de 1-2 ore dupa o masa. Astfel senzatia de satietate persista timp îndelungat.

5. Nu mâncați între mese.

DUPA O MASA NU MÂNCATI NIMIC PÂNĂ LA URMĂTOAREA. Insuccesul se datorează de cele mai multe ori "micilor gustări" dintre mese.

N.B. Este foarte important sa renuntati la acest obicei !

6. Mâncați numai alimente de calitate.

NU VA UMPLEȚI "MICUL" STOMAC CU ALIMENTE DE PROASTA CALITATE (fara vitamine si nutrienti importanti). Mesele dvs. trebuie sa fie bogate în proteine si vitamine. Alegeți legume, fructe, carne "alba" si fainoase. Evitati alimentele bogate în glucide si grasimi. Puteti mânca mere si portocale, dar evitati sucurile de mere si portocale.

CONSULTATI DOCTORUL ÎNAINTE DE A LUA ORICE "VITAMINE".

N.B. Alimentele solide sunt mai importante decât cele lichide. Sistemul INEL GASTRIC va avea efect scazut daca mâncați numai alimente lichide. Acestea trec rapid prin orificiul inelului si nu va ajuta sa va simțiti satul.

7. Evitati fibrele alimentare.

Asemenea alimnte pot bloca trecerea prin inel. Daca totusi, doriti sa consumati din când în când, gatiti-le si mestecati-le bine.

8. Evitati dulciurile.

Acestea fac parte din alimentele ce PACALESC INELUL. Se topesc repede in stomac si aluneca repede prin inel. Astfel stomacul se goleste repede si veti simti din nou senzatia de foame repede.

Inutil probabil sa mai mentionam aportul bogat de calorii adus de dulciuri.

9. Evitati lichidele dulci si carbogazoase.

Ele reprezinta a 2-a categorie de alimente ce PACALESC INELUL. Aluneca repede prin inel si aduc un aport important de calorii, lucre ce scade eficienta inelului.

10. Practicati zilnic exercitiu fizic cel putin 30 de minute.

Aceasta regula este la fel de importanta ca celelalte 9, deoarece exercitiul fizic consuma energie si arde calorii. Este foarte important pentru scaderea ponderala.

Exercitiul fizic va poate îmbunătăți sanatatea. Puteti avea dificultati din cauza greutatii, dar perseverati chiar daca la început pare dificil. Cu cât veti slabi mai mult cu atât va va fi mai usor.

ÎNCEPETI CU EXERCITII SIMPLE, CUM AR FI MERSUL PE JOS SI ÎNOTUL.

Largiti-va programul gradat pentru a include si alte forme de exercitii fizice mai solicitante: jogging, aerobic, ciclism. Îmbunătățiți-ți-va activitatea fizica din timpul zilei. De exemplu: stati în picioare mai

degraba decât pe scaun, mergeti mai mult pe jos decât cu masina, urcati mai degraba pe scari decât cu liftul etc.

Trebuie sa slabiti, treptat. Scaderea ponderala rapida creeaza riscuri pentru sanatate si poate duce la probleme, greeata si varsaturile fiind cel mai des întâlnite. O scadere ponderala de cca. 1 Kg pe saptamâna este cea mai probabila.

N.B. Nu uitati ca scopul dvs. final este sa aveti o scadere ponderala care sa previna, sa amelioreze sau sa rezolve problemele de sanatate legate de obezitate !

GHID ALIMENTAR

Puteti alege pentru o masa dintre urmatoarele alimente:

1. 2-3 portii de legume proaspete zilnic

1-2 portii de fructe proaspete zilnic

2. Pâine si fainoase

- o mica portie de cereale la micul dejun

- 1-2 felii de pâine zilnic(daca doriti o puteti servi cu putina margarina sau unt).

3. Carne, peste, oua

- 50-100g de carne, peste zilnic

- 1 ou zilnic

(Îndepartati toata grasimea vizibila de pe carne. Îndepartati pielea de pe pui. Preparati carnea prin procedeu care necesita foarte putina grasime – fripta) fiarta sau la microunde.

4. Produse dietetice

Lapte sau iaurtul sunt calorii în forma lichida. Teoretic ele trebuie evitate. Însa aceste alimente contin calciu ceea ce le va face importante în dieta zilnica. Folositi maxim 200 g de lapte sau iaurt degresate si 50 g brânza zilnic.

5. Grasimi

Restrictionati cantitatea de grasimi la 3-4 lingurite de margarina, unt sau ulei pe zi. Puteti mânca cu moderatie maioneza si salate degresate.

6. Bauturi

Beti câte lichide fara calorii doriti, pe zi. Acestea pot fi: ceai, cafea, apa, bauturi noncarbogazoase hiporcalorice, supa strecurata. Unii medici au raportat ca bauturile carbogazoase pot contribui la marirea pungii gastrice si ar trebui evitate.

ALIMENTE CE TREBUIE EVITATE

Urmatoarele alimente contin multe calorii si au valoare nutritiva mica si trebuie evitate.

- Dulciurile si alimentele care contin mari cantitati de glucide: bauturile racoritoare bogate în calorii, siropuri, prajituri, biscuiti, bomboane, gem, marmelada, miere.

- Alimente bogate în grasimi: ciocolata, chipsuri, placinte, produse de patiserie
- Baturile alcoolice: evitate cât mai mult posibil – bere, vin, lichior, sherry, cocktails, sampanie, etc.

Calibrarea inelului

Specific INELULUI GASTRIC este posibilitatea ajustării care permite chirurgului să stabilească nivelul de restricție alimentară potrivit situației dvs.

În momentul montării chirurgul lasă inelul gol pentru a permite stomacului acomodarea cu el și pentru a ușura procesul de vindecare chirurgicală în primele săptămâni postoperator.

Primele 2 săptămâni sunt o perioadă critică. Trebuie să evitați varsăturile și punerea în tensiune a pungii gastrice de deasupra inelului. Prima calibrare se face de obicei la 4-6 săptămâni postoperator. Chirurgul va decide când este momentul potrivit pentru calibrare având în vedere:

- scăderea ponderală
- cantitatea de alimente pe care o puteți mânca fără disconfort
- efortul fizic zilnic
- calibrul stomacului strâns în inel

Calibrarea se face cu anestezie locală și este o manevră ce se face fără internare. Ea durează 5-10 minute. Pentru calibrare chirurgul injectează ser fiziologic în rezervorul plasat sub piele. Inelul poate fi ajustat și în sens invers: extrăgând ser fiziologic din rezervor. Aceasta se face cu un ac fin special. Calibrarea poate necesita o radiografie de control pentru a evalua mărimea pungii gastrice și a deschiderii ei, aceasta necesitând ca dvs. să beți o substanță vizibilă la radiologie. Ca să obțineți rezultate optime ar putea fi necesare mai multe calibrări deoarece cantitatea de lichid necesară unei dimensiuni ideale a inelului este unică pentru fiecare persoană în parte – dimensiunea ideală este cea care va permite să aveți o scădere ponderală moderată. Scăderile bruște de greutate nu sunt de dorit.

Nu vă grabiți, și acceptați o scădere ponderală treptată !

N.B. Pentru a funcționa, INEL GASTRIC are nevoie și de aportul dvs. Succesul va depinde de Dvs. și de PARTENERIATUL cu echipa de medici care vă îngrijesc ! Nu vă cântăriți foarte des. Nu dezvoltati obsesia cântarului în speranța unor scăderi ponderale constante și spectaculoase.

Monitorizați-vă greutatea la 1, 3, 6, 9, 12 luni și comunicați-o medicului curant.

(Dr. Mihai Ionescu)

Tel.: 0751109213

Email: dr.mihaiionescu@gmail.com

