

Indikace a nutriční příprava pacientů k bariatrickým operacím

PhDr. Karolína Hlavatá, Ph.D.



Proč bariatrická chirurgie?

- Neexistuje jiná, dlouhodobě úspěšnější léčba vysokých stupňů obezity
 - Hypotalamický set point
- Zlepší, či úplně vyléčí řadu onemocnění vzniklých v souvislosti s obezitou, příkladem je diabetes 2. typu
- Působí jako prevence proti vzniku těchto onemocnění



Indikační kritéria

- Rozhodující jsou zdravotní komplikace obezity
- Vedle komplikací metabolických i neplodnost, psoriáza, artróza, obstrukční apnoe
- BMI > 30 kg/m², u asijské populace BMI 27,5 kg/m²
- Opakované neúspěšné pokusy o redukci hmotnosti pod lékařským dohledem



Kdo určí, že je pacient vhodný k bariatrickému zákroku?

- Vždy výsledek spolupráce
 - Lékař internista/obezitolog/diabetolog
 - Psycholog
 - Chirurg
 - Gastroenterolog
 - Nutriční terapeut
- PLUS v případě potřeby další odbornosti



Kontraindikace operačního zákroku

- **Pacient nikdy nehubnul pod lékařským dohledem**
- Zdravotní kontraindikace plánovaného chirurgického výkonu a celkové anestézie
- Závažné a nekontrolované poruchy příjmu potravy
- Neléčená hormonální onemocnění (hypothyreosa)
- Alkoholismus a drogové závislosti
- Onemocnění s krátkodobou životní prognózou
- Závažné poruchy imunity
- Těhotenství a laktace
- Dekompenzované psychiatrické onemocnění
- **Nespolupracující pacient**



Metody

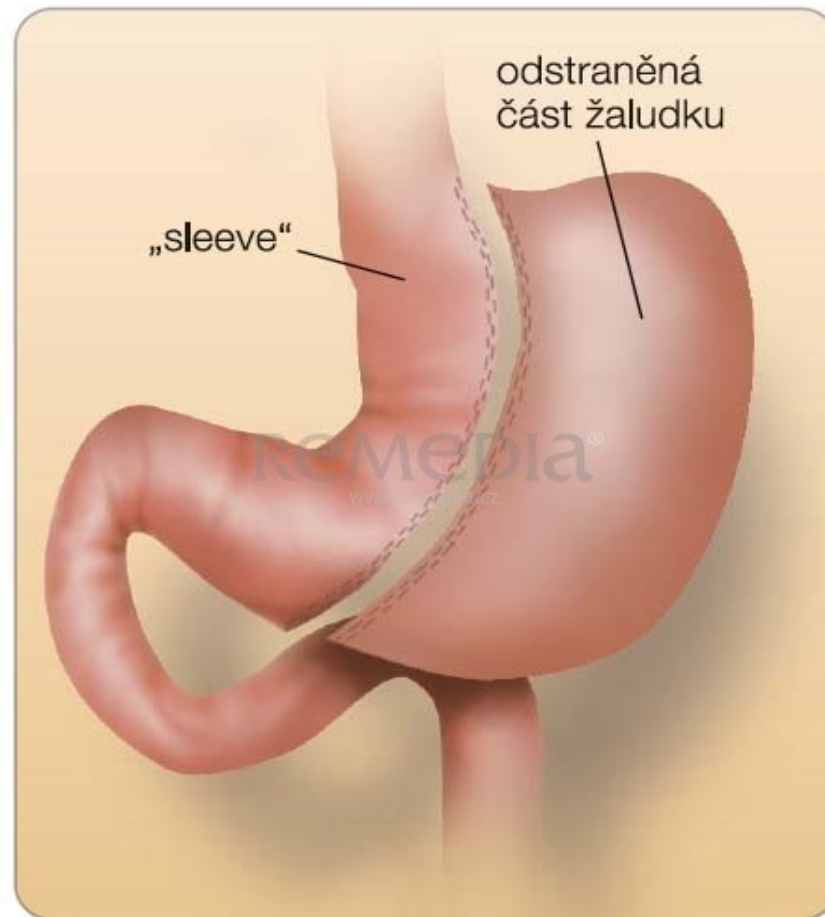
- Restriktivní
 - Laparoskopická adjustabilní gastrická bandáž
 - Gastrická plikace
- Malabsorpční výkony
 - Biliopankreatická diverze (BPD)



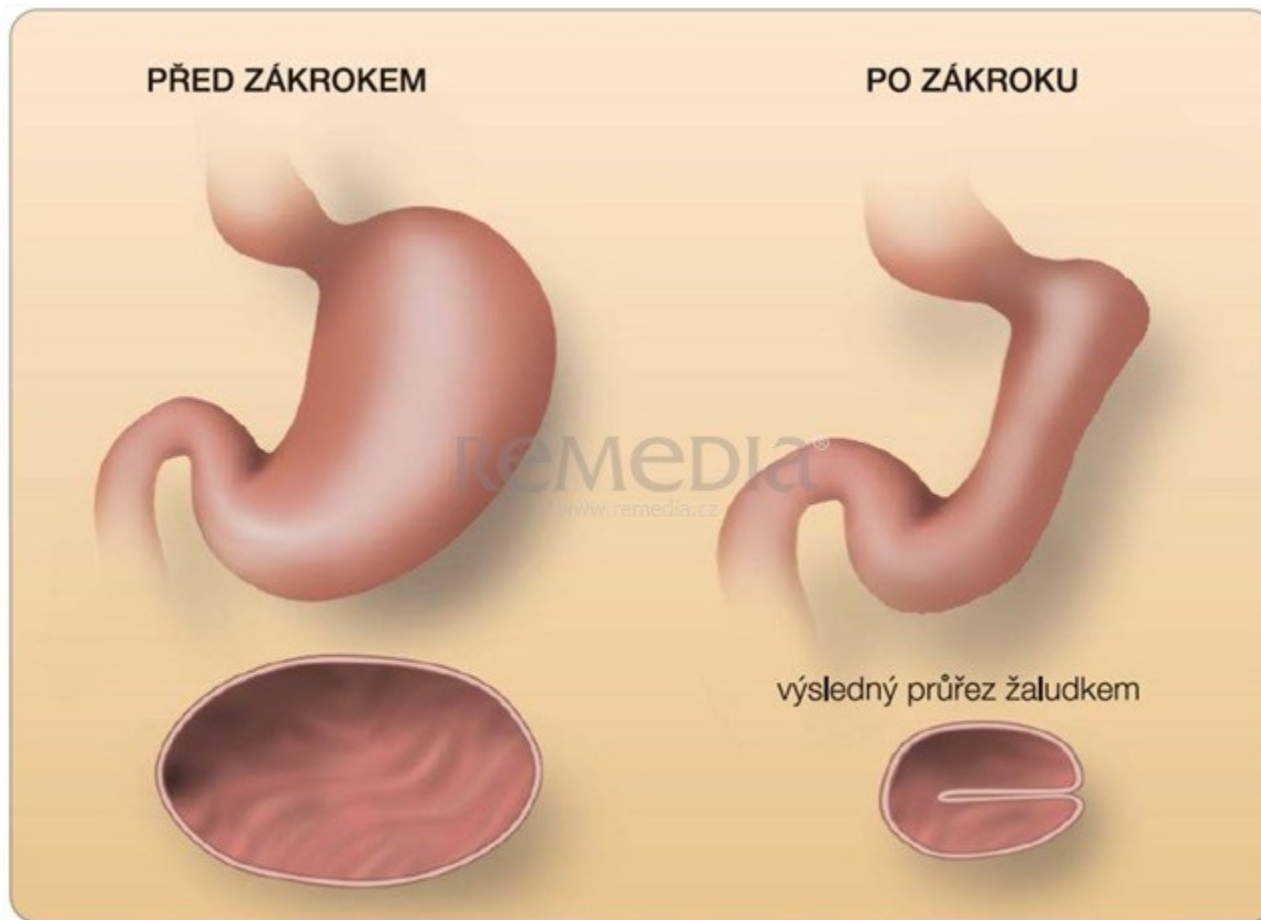
Laparoskopická adjustabilní gastrická bandáž



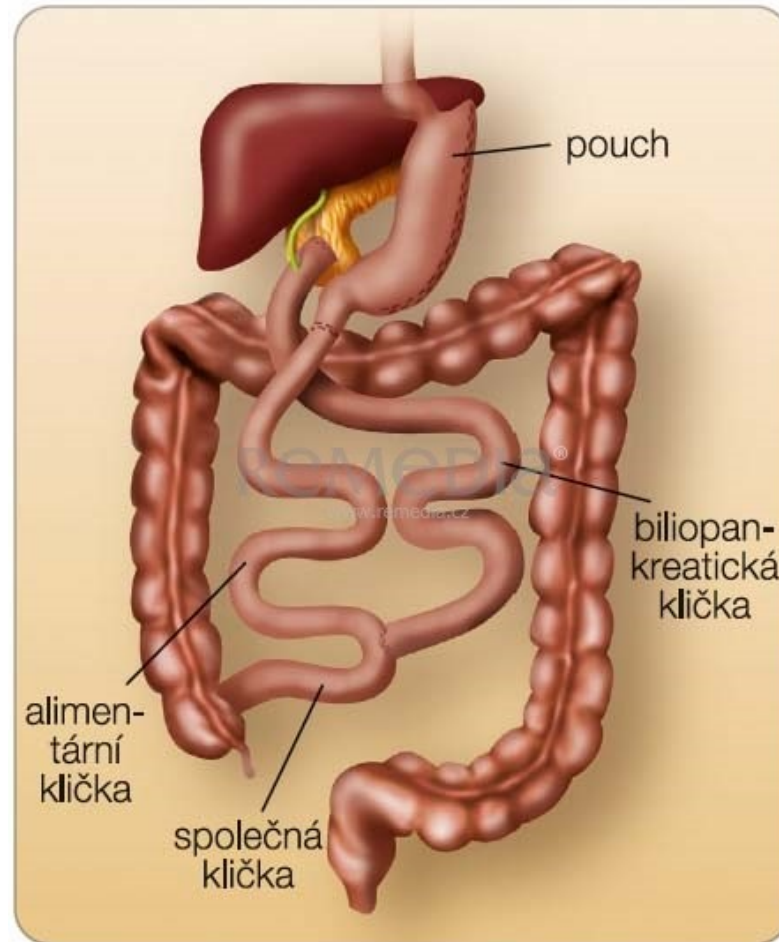
Sleeve gastrectomy



Gastrická plikace



Biliopankreatická diverse



Bariatrické výkony

- Provádí se laparoskopicky
- Krátká operace, rychlá rekonvalescence
- Speciální dieta jen měsíc po výkonu



Restriktivní metody- VÝHODY

- Rychlé (operace trvá průměrně 50 minut)
- Pacienti opouští nemocnici průměrně za 36 hodin
- Vratné
- Není nutná vitaminová substitutce
- Velmi vhodné pro diabetiky



Restriktivní metody- NEVÝHODY

- Pacient musí dodržovat režim
- Vyžaduje dlouhodobou spolupráci
- Při selhání režimu
 - LAGB komplikace (slippage, migrace bandáže, dilatace pouche)
 - sleeve (dilatace)



Malabsorpční výkony- BPD

- Nejagresivnější výkon
- Vede k zásadnímu stupni malabsorpce všech makronutrientů
- Indikována pouze u pacientů, kteří jsou schopni dlouhodobé spolupráce v oblasti kontrol nutričního stavu a doplňování mikroprvků a vitaminů
- V téměř 100 % případů vede k dlouhodobé remisi diabetu



Malabsorpční výkony- Negativa

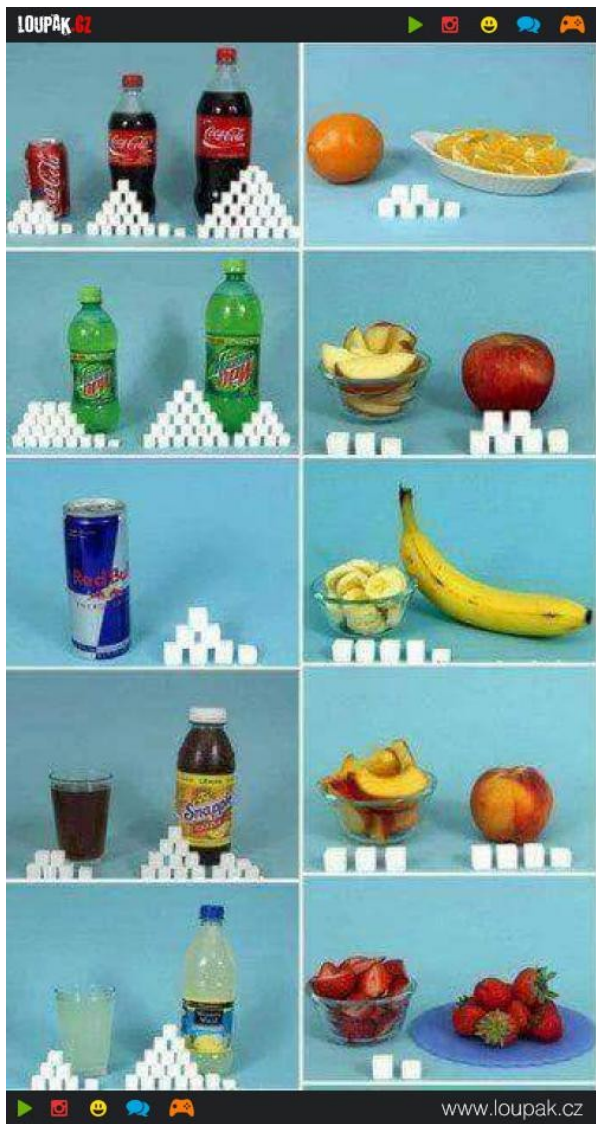
- Nevratné
- Nutné celoživotní užívání minerálních látek a vitaminů (vápník, vitamin D, železo, vitamin K, multivitaminové tablety)
- Možné závažné zdravotní následky při nedodržování režimu
- Řídké stolice několikrát denně



Co je nutné se naučit před operací?

- Pravidelně jíst, nejlépe 5x denně
- Upravit jídelníček podle doporučení
- Pít v pravidelných intervalech v průběhu dne
- Pít malé objemy
- Omezit alkohol
- Omezit kofein
- Vyřadit slazené nápoje
- Přestat sladit





Pitný režim



20
minut



30
minut



20
minut



20
minut



Co je nutné se naučit před operací?

- Jíst pomalu
- Důkladně žvýkat
- Nehltat

- Předoperačně prokázat schopnost redukce a alespoň mírně zhubnout, v případě vysokých stupňů obezity redukce výraznější (-10-20 kg)



Postupy pro zmírnění rizika pooperačních komplikací

- Gastroenterologická vyšetření
 - Diagnostika zánětů, ulcerací
- Předoperační redukce
 - Nižší riziko v průběhu operace
 - Vyšší bezpečnost laparoskopického zákroku
 - Zmenšení jater
 - Zmenšení množství intraabdominálního tuku
 - Zvětšení prostoru pro chirurga
 - Zkrácení rekonvalescence



Co si před operací opatřit?

- Ruční mixér
- Odšťavňovač
- Krabičky, mističky, lahvičky, hrnečky do objemu 150 ml (k dostání např. v Tesco, Ikea, kuchyňské potřeby Orion)
- Chladicí taška
- Kuchyňské měrky



Pomůcky

- Čím jednodušší, tím lepší
- Obrázky
- Makety jídel
- Reálné pomůcky



Máte pochybnosti?

- Pročtěte si diskusní fóra
- Navštivte banding klub www.vstj.cz



Výživa po operaci

Výkon	Parenterální výživa	Tekutá strava	Kašovitá (konzistence pyré)	Měkká, polotuhá strava	Zdravá, normální strava
AGB	0/1-2 d	1 týden	4 týdny	Od 6 týdne	Od 7-9 týdne
Plikace	0/1-2 d	2 týdny	3 týdny	Od 6 týdne	Od 7-9 týdne
Sleeve	1-2/2-3 d	2 týdny	3 týdny	Od 6 týdne	Od 7-9 týdne
BPD	2-3/2-3 d	2 týdny	3 týdny	Od 6 týdne	Od 12 týdne

Strava tekutá

- Objem tekutých potravin 120 ml, nápoje 75-100 ml
- První 3 týdny léky drtit
- Veškeré potraviny musí být tekuté
- Nesmí obsahovat žádné kousky, semínka, slupičky
- Džusy nesmí být s dužinou
- Jíst pomalu, zpočátku jen po lžičkách
- Jídlo důsledně oddělovat od tekutin
- Dbát na dostatečný příjem bílkovin
- Vhodné je zařazení přídatku bílkoviny v prášku 3x denně



Strava tekutá

- Jezte do polo syta
- Přestaňte jíst hned, pokud ucítíte pocit nepříjemné plnosti nebo bolest žaludku
- První týden nepijte mléko nebo jej nahradte bezlaktózovým mlékem
- Nepijte sycené nápoje
- Celkový příjem tekutin (tj. včetně tekutých potravin) by neměl převýšit 2,5 l/den



Příklad jídelníčku

- Snídaně: 100 ml Actimelu + 1 odměrka Protifaru
- Svačina: 100 ml proteinového nápoje
- Oběd: 100 ml maso-zeleninového vývaru + 1 odměrka Protifaru
- Svačina: 100 ml kefíru + 1 odměrka Protifaru
- Večeře: 100 ml Nutridrinku
- Večeře II: 100 ml bílého, polotučného jogurtu (druhá večeře nemusí být)



Strava kašovitá

- Objem stravy postupně navyšovat až ke 150 ml
- Ovoce a zelenina musí být loupané, zbavené semínek, slupek
- Obiloviny necelozrnné, rozvařené
- Zpočátku se vyhýbat rýži a těstovinám, preferovat brambory
- Nezařazovat nadýmavé druhy zeleniny
- Luštěniny zařazovat v malém množství, vždy doměkka uvařené nebo z konzervy, mixované



Strava kašovitá

- Jíst pomalu, zpočátku jen po lžičkách
- Jídlo důsledně oddělovat od tekutin
- Dbát na dostatečný příjem bílkovin
- Vhodné je stálé zařazování přídatku bílkoviny v prášku 3x denně
- Přestat jíst hned, pokud se objeví pocit nepříjemné plnosti nebo bolest žaludku



Strava v následujícím období

- Jíst 5x denně
- Žádné z jídel nevynechávat
- Jídlo si chystat dopředu, nespoléhat na náhodný nákup jídla
- Dbát na kvalitu stravy
- Jíst pestře
- Hlídat si pitný režim!



OVOCE

- Ovoce zařazujte ke svačinám, vždy nejlépe v kombinaci s bílkovinnou potravinou
- Opatrně na ovoce ve formě džusů nebo smoothie

BÍLKOVINY

- Vždy snězte jako první
- Maso, ryby, šunka, vejce, výrobky z bílků (př. Šmakoun)
- Sýry (přednostně do 30 % tuku, cottage, čerstvé sýry, lučina linie, polotučný tvaroh)
- Mléko, mléčné výrobky (kefír, podmáslí, kyška, polotučné jogurty)
- Luštěniny

SACHARIDY

- Sacharidy jsou důležitým zdrojem energie a vlákniny, nevynechávejte je
- Rýže, těstoviny, brambory, chléb, křehké chleby, celozrnné pečivo, pohanka, jáhly, ovesné vločky

ZELENINA

- Někdy mohou způsobovat potíže slupky a semínka, proto např. rajčata loupejte a zbavte semínek
- Zařazujte i zeleninu dušenou nebo ve formě nezahuštěných mixovaných polévek nebo zeleninových 100 % šťáv

Možné komplikace

- **Nadýmání a plynatost**
- Příčiny: jíte příliš rychle, žvýkáte žvýkačky, jíte příliš sacharidů
- **Padání vlasů**
- Po zhubnutí více kilogramů zcela normální jev
- **Suchá kůže**
- Příčiny: nedostatečný příjem esenciálních mastných kyselin (zdravých tuků)



Možné komplikace

- **Pocit na zvracení, zvracení**
- Příčiny: jíte rychle, jíte velké kousky, jíte velké porce, pijete zároveň s jídlem
- **Zácpa**
- Příčiny: málo pijte, jíte málo zeleniny a ovoce, vyřazujete přílohy, jíte málo tuků



Možné komplikace

- Nesnášenlivost některých potravin
- **Laktózová intolerance**
 - Řešení:
 - Bezlaktózové mléčné výrobky
 - Rostlinné náhrady mléka
 - Tvrdé sýry
 - Laktázové tablety



Nesnášenlivost některých potravin

- **Citrusy**
- Vždy odstranit slupky, využít pouze šťávu
- **Hovězí maso**
- Používat namleté
- **Kuřecí maso**
- Připravovat se zeleninou, se šťávou
- **Rajčata**
- Nejprve spařit, pak oloupat



Na co nezapomínat?

- Chodit na pravidelné kontroly
- V případě obtíží neotálet s návštěvou, alespoň zavolat
- Na nutriční nebo internu nosit zápis jídelníčku



DĚKUJI ZA POZORNOST

