

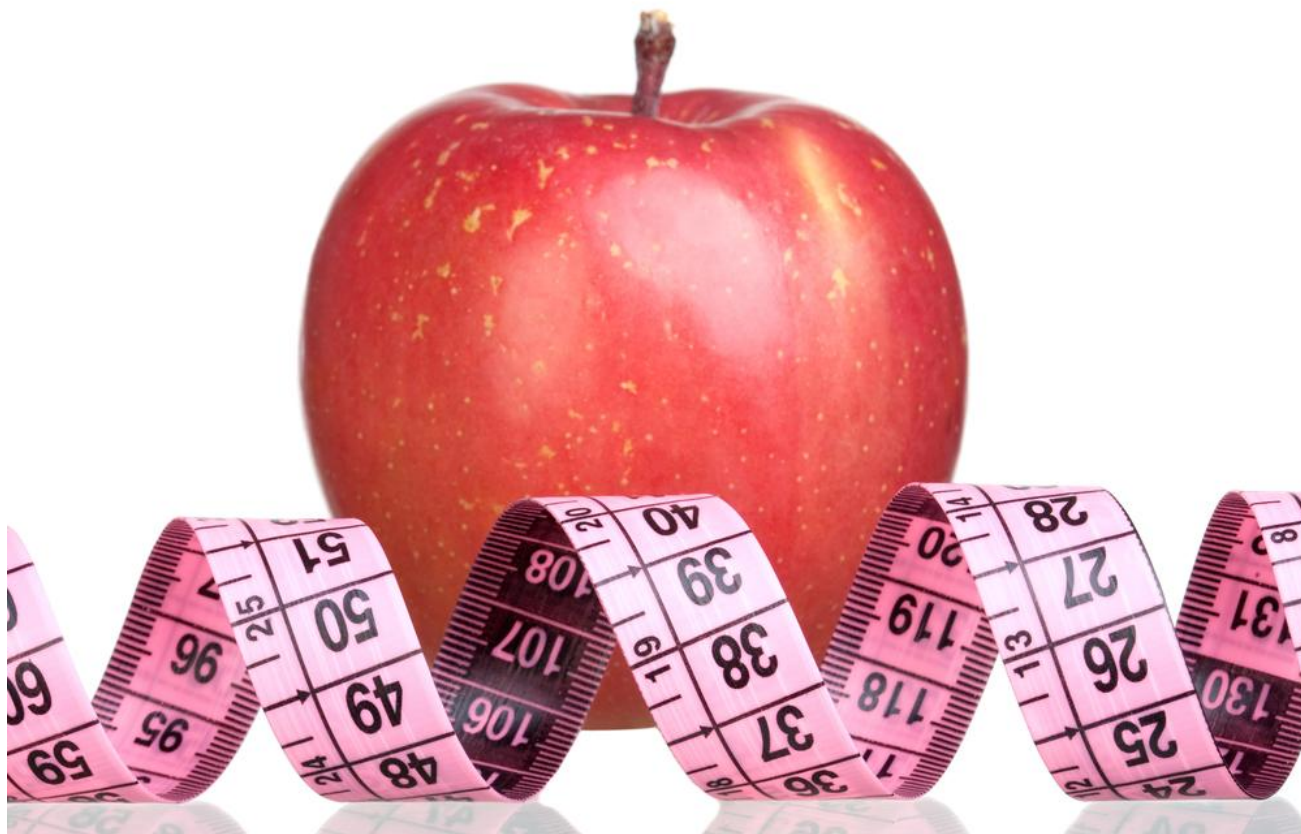


magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
[O zdraví](#) 26. 10. 2017 | PhDr. Karolína Hlavatá, Ph.D.

Redukce hmotnosti bariatrií řeší i další zdravotní potíže

URL článku: magazin/clanky/o-zdravi/Redukce-hmotnosti-bariatrii-resi-i-dalsi-zdravotni-potize__s10012x10653.html

Bariatrické operace jsou přínosné především pro osoby s vyššími hodnotami BMI (body mass index) a již přítomnými zdravotními komplikacemi. Z rozsáhlých studií vyplývá, že chirurgická léčba může cukrovku buď úplně vyléčit, nebo alespoň výrazně zlepšit. Pacienti nemusí být odkázáni na inzulín, ale stačí jen léky. V souvislosti s úbytkem hmotnosti také klesá krevní tlak, hodnoty cholesterolu a kyseliny močové, celkově se zlepšuje kvalita života.



V případech, kdy úprava životního stylu nepřináší kýžený efekt a je potřeba přistoupit k razantnějšímu řešení, se nabízí řešení operativní. **Operace, jejichž cílem je redukce hmotnosti, se označují jako bariatrické.**

Většinu prováděných zákroků představují restriktivní operace, v poslední době je s výhodou využívána především **plikace žaludku**. Princip provedení je jednoduchý, můžeme si jej připodobnit ke švadlence, která dělá na sukni sámek. **Zavinutím části žaludeční sliznice dovnitř dojde ke zmenšení žaludku.**

Operace není pro každého

Operaci předchází důkladné vyšetření týmem odborníků, počínaje lékařem internistou, diabetologem, chirurgem, **důležité je vyjádření psychologa a nutričního terapeuta, zda je pacient schopen dlouhodobě dodržovat režim a zda je jeho zdravotní stav únosný k operaci.** Neplatí, že plikace vydrží všechno! Pokud se pacient přejídá nebo pije velké objemy tekutin, dojde k rozvolnění zavinutí a žaludek se zvětšuje na původní velikost.

Podmínkou jsou nutné nové návyky

Aby byl efekt operace co největší a nejtrvalejší, **je důležité si již v předoperačním období osvojit určité návyky.** Jedná se především

- **trénink pravidelného jídelního režimu** (jíst vícekrát denně je důležité proto, aby člověk vůbec stihl organismu dát potřebné živiny)

- **nácvik pití malých objemů tekutin v průběhu celého dne** (objem žaludku je po operaci pouze 150 ml, takže zvyk vypít najednou půllitr tekutin znamená reálné riziko rozvolnění plikace)

Je také žádoucí před operací zhubnout, zpravidla 5 kg. V případě vyšších stupňů obezity i více. Pacient se jednak již dostane do redukčního režimu a jednak významně sníží možná rizika vyplývající z operace (např. se zmenší játra a terén v dutině břišní se stává přehlednější).

Strava v prvních týdnech po operaci

Krátce po zákroku je nutné infuzní podávání léků a tekutin, délka infuzní terapie závisí na typu výkonu a pohybuje se od několika hodin (např. po gastrické bandáži či plikaci) po dobu několika dní (obecně po malabsorpčních výkonech). Následuje podávání ledových kostek a popíjení čiré vody, nejprve po lžičkách, postupně po doušcích. **V prvních 1-2 týdnech po operaci je podávána strava tekutá**, následuje **3-4 týdenní období stravy kašovitě**, s pozvolným přechodem na stravu běžné konzistence.

Objem jedné porce je omezen zprvu na 100 ml, s postupem času na 150 ml. Vhodnými potravinami pro období tekuté diety jsou polotučné zakysané mléčné výrobky (kefír, podmáslí, vodou ředěný jogurt), maso-

zeleninové vývary, proteinové nápoje s vyšším podílem bílkovin. S výhodou se používá i neochucená bílkovina v prášku, sloužící k obohacení tekutých potravin o tolik důležité bílkoviny.

Ve fázi kašovitě stravy mají být zařazovány přednostně **potraviny bohaté na bílkoviny** (rybí maso, drůbež, jogurty, tvarohy, pudinky, mléčné výrobky), poměrově menší část pak tvoří sacharidy (ovocné pyré, doměkka uvařená zelenina, brambory, dle individuální snášenlivosti doměkka uvařená rýže, těstoviny). **Strava má být šetřící, nekořeněná, jídla doměkka uvařená.** Z nápojů je nejvhodnější voda, slabší čaje, v menší míře 100 % vodou ředěné džusy (ovšem bez přídavku vlákniny), nebo zeleninové šťávy. Alkohol, sycené nápoje a káva nejsou v tomto období vhodné. **Celkový denní příjem tekutin by měl činit 2-2,5 litru.**

Dlouhodobá dieta - bariatrický talíř

Vhodné jsou zejména potraviny, které obsahují **v malém objemu velké množství bílkovin** (př. měkký a tvrdý tvaroh, maso, sardinky, tuňák, bílky).

Při sestavování jídelníčku se pacienti mohou řídit principem tzv. bariatrického talíře. **Podstatou je, že polovina doporučeného objemu patří bílkovinám, zbývající objem se dělí mezi sacharidy a zeleninu.** V případě

svačín by polovina objemu měla náležet bílkovinám, zbytek zelenině nebo ovoci. K odměřování doporučené porce slouží měrky o různém objemu a krabičky o objemu 150 ml. Pro odměřování pevné stravy jsou vhodnější plošší krabičky, lépe tak odměříme např. plátek masa.

Důležitá doporučení:

- pravidelný jídelní režim 5-6 porcí / den
- pečlivé odměřování velikosti porce na 150 ml
- zajištění dostatečného příjmu bílkovin (bílkovina musí být součástí každého jídla, přednostní výběr potravin o vyšším obsahu bílkovin – např. namísto jogurtu skyr nebo tvaroh).
- tekutiny přijímat odděleně od pevné stravy (před a po jídle má být rozestup 30 minut), tekutiny popíjet, nepít najednou objem větší než 150 ml
- pečlivě kousat, nehltat, jíst a pít pomalu
- zpočátku odstraňovat tuhé slupky z ovoce a zeleniny, maso používat rozemlet, nebo nasekané na malé kousky
- prvních 14 dní po operaci léky drtit

Pooperační péče spočívá v pravidelných kontrolách na specializovaném obezitologickém pracovišti. Pacient by si měl před každou návštěvou pečlivě

zapisovat jídelníček, vč. velikosti porce, druhu jídla a příjmu tekutin.

Copyright © 2023

Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz