

## DOPORUČENÍ PO VLOŽENÍ INTRAGASTRICKÉHO BALONKU (BIB)

### Co je bariatrický intragastrický balón neboli BIB?

Měkký silikonový balónek, který se plní fyziologickým roztokem a zavádí se do žaludku na dobu 6 měsíců. Balónek částečně naplní Váš žaludek a dává tak pocit sytosti. Nejenže se nebudete cítit tolik hladoví, ale budete se cítit rychleji nasycení i po požití menšího množství jídla.

Tento pocit nasycení by Vám měl usnadnit změnu stravovacích návyků i životního stylu, který Vám pomůže si udržet váhový úbytek i po odstranění balónku.

### O zákroku

Balónek se za použití endoskopu jednoduše vkládá (a stejně pak i vytahuje) do žaludku. Jakmile je balónek v žaludku, naplní se fyziologickým roztokem přes malou trubičku. Po vyjmutí trubičky se balónek automaticky uzavře.

Celý zákrok trvá přibližně 20-30 minut a provádí se pod mírnou analgosedací.

Po zákroku setrváváte ještě 1 noc na klinice z důvodu pozorování

V prvních dnech po zákroku, kdy se Váš žaludek přizpůsobuje balónku, se můžete cítit „nesví“. Můžete také pozorovat nevolnost, nadýmání, průjem a křeče. Tyto vedlejší účinky jsou dočasné a normální. Pokud potíže a nevolnosti přetrvávají déle než 3 dny, informujte svého lékaře.

Po šesti měsících (nebo možná i dříve), bude balónek odstraněn.

Odstranění balónku je velmi jednoduché. Zatímco jste mírně pod sedativy, endoskop se použije k vyjmutí splasklého balónku. Většina lidí nepotřebuje ani pracovní neschopnost.

Při vyjmutí budete pod sedativy. Pomocí endoskopu a malé trubičky Váš lékař vysaje tekutinu z balónku a vyjme splasklý balónek ze žaludku.

Důležitá poznámka: modř je obvykle přidávána do fyziologického roztoku, který je vstřikován do balónku. Může se tedy vzácně přihodit, že by balónek mohl prosakovat. Pokud toto nastane, rozpoznáte to ihned změnou barvy Vaší moči. Jestliže by tato situace vznikla, okamžitě kontaktujte Vašeho lékaře, aby mohl být balón bezpečně odstraněn.

### Jaký mohu očekávat váhový úbytek?

Pacienti mohou očekávat značný váhový úbytek během šesti měsíců, kdy je balónek v žaludku.

Kolik kg zhubnete a jak dlouho si váhový úbytek udržíte, bude záležet na tom, jak dobře zvládnete změnu životního stylu a zda budete dodržovat stravovací návyky a tělesnou aktivitu ve svém každodenním životě i po odstranění balónku.

### **Před zákrokem**

12 hodin před zákrokem nejezte ani nepijte. Pokud tak neučiníte, Váš lékař nebude moci pokračovat v zákroku, a nebude možné balón zavést.

První tři dny po zákroku budete na tekuté stravě. Nejlépe uděláte, pokud budete mít tyto potraviny a nápoje k dispozici doma.

Mezi tyto potraviny patří:

- Šťávy
- Slabé polévky
- Mléko
- Pudinky jellies, želatina

Existuje ještě několik dalších věcí, které musíte naplánovat s předstihem:

- V době zákroku budete potřebovat doprovod na kliniku a zpět z kliniky.
- Máte-li malé děti, zajistěte si pro ně péči alespoň na 3 dny.

### **V den, kdy podstupujete zákrok**

Především se zkuste uvolnit a být pozitivní!

Je to den, kdy se Váš životní styl může začít měnit.

- Pamatujte si, že nemůžete jíst ani pít nejméně 12 hodin před zákrokem.
- Mějte pohodlné oblečení a obuv.
- Obdržíte předpis na léky, které se mají užívat po zákroku.
- Jakmile bude zákrok za Vámi, zůstanete jednu noc na klinice na pozorování, dokud Vás lékař nepropustí.

### **Po příjezdu domů z kliniky**

Základní opatření:

- Řiďte se pokyny, které Vám poskytla klinika.
- Pijte studené nápoje v malém množství, počínaje čajovou lžičkou a pomalu zvyšujte množství tekutiny, tak jak budete moci. Jestliže vypijete velké množství, existuje vyšší riziko nevolnosti a zvracení.
- Odpočívejte. V prvních 24 hodinách po zákroku nevykonávejte fyzickou aktivitu.

## **Začátek zdravého životního stylu**

### Celých 6 měsíců

Po prvních dvou týdnech si Vaše tělo na balónek zvykne a měl by následovat pravidelný výživný plán.

Váš úspěch bude nyní záviset na tom, jak závažně přijmete principy zdravé výživy do Vašeho každodenního života. Můžete přijmout pokyny od svého lékaře na výživový režim s kalorickým omezením. Můžete mít rovněž naplánované další schůzky s odborníkem na výživu a sledovat své pokroky. Pokud ano, ujistěte se, že jste se zúčastnili všech schůzek.

Pamatujte, že balónek je jen 'nástroj odborné přípravy', který Vám dává příležitost přizpůsobit se změnám životního stylu, které je třeba provést, aby byla zachována Vaše ideální tělesná hmotnost.

### **Podstata rovnováhy**

Konzumace vyvážené stravy je zásadní. To znamená zahrnout do své stravy různé potraviny ze všech čtyř skupin: zelenina a ovoce, obilné výrobky, mléko a mléčné výrobky, maso a masné výrobky.

### **Přečtěte si nutriční označení**

Nutriční informační označování je povinné na všech předem zabalených potravinách, které Vám pomohou, jako spotřebiteli, provést informovaná rozhodnutí. Je důležité, abyste si uvědomili nejen kalorie, ale také velikost porce uvedené na štítku.

### **Vedte si potravinový deník**

Je to velmi užitečné. Kromě poskytování prospěšných záznamů, Vás udržuje v povědomí o rozhodnutích, která činíte v průběhu dne. Tímto způsobem můžete vidět každý týden, co děláte dobře a kde potřebujete většího úsilí k dosažení Vašich cílů.

### **Aktivní přístup k pohybu**

Ztratit váhu a udržet si ji, to je to, čeho Vaše tělo potřebuje dosáhnout. Je jen na Vás, jakou aktivní cestu zvolíte ke spálení zkonsumovaných kalorií za den. Můžete tak spálit nějaké potenciálně existující tuky. Nepanikařte: neznamená to denní maratón!

I zdánlivě malé změny – jako jít po schodech namísto jet výtahem budou v průběhu času zúročeny Vaším metabolismem a denní kalorie pak Vaše tělo lépe spálí.

Další základní tipy na přijetí zdravějšího životního stylu:

- Vybírejte nízkotučné a nízkokalorický varianty.
- Omezte tuk, cukr, alkohol a sůl.
- Zvyšte svůj denní příjem vlákniny.
- Pijte hodně tekutin, zejména vody.

## **DOPORUČENÍ JAK SE CHOVAT PO APLIKACI**

### Pokračujte po správné cestě

Vaše klinika Vám může poskytnout rady pro stravování, které Vám pomohou udržet Vaše dobré návyky. Ujistěte se, že se řídíte pokyny, přesně tak, jak máte. Zde je několik konečných tipů, které Vás mohou podpořit na Vaší cestě.

### Vyvarujte se utěšování pomocí jídla

Je to často lákavé obrátit se na jídlo, když se něco nedaří. Rozpoznejte ale touhu a odolejte tím, že budete dělat něco jiného a budete se cítit lépe. Pokud musíte jíst, jezte rozumně. Budete překvapeni, kolik čerstvé zeleniny a ovoce Vás může osvěžit. Investujte do odšťavňovače, který Vám umožní rychle vytvořit chutné, výživné nápoje, které uspokojí Váš hlad.

### Sledujte velikosti porcí

Setrvejte vědomě na Vaší velikosti porce, speciálně když Vás obsluhují jiní. Pokud servírují velké porce, snězte jen to, co byste snědli normálně. Jednoduše jezte z menšího talíře, což umožní skutečně zkonsumovat jen to, co chcete.

### Zůstaňte aktivní

Aktivní pravidelné cvičení znamená, že budete mít ze sebe dobrý pocit - a to jak fyzicky, tak psychicky. Aktivní pohyb, nejen spaluje kalorie, ale pomáhá vylepšit Váš oběhový systém a formovat postavu. Není to náhoda, že Vám budou přibývat komplimenty – čím více úsilí vynaložíte, tím déle vytrváte.

### Voda je váš přítel

Sledujte, kolik vody pijete. Měli byste denně vypít nejméně 8 sklenic. Pití vody udržuje pocit sytosti a zastavuje Vaše chutě na jídlo.