

Orientações Nutricionais

Para colocação de

BIB™

Balão Intragástrico



Etapa 1



DIETA LÍQUIDA: Tempo de duração - 7 dias

Primeiras 24-48 horas



Nesta etapa, a dieta é composta por líquidos que forneçam poucos resíduos e que sejam facilmente digeridos. Tem por objetivo promover repouso gástrico e facilitar a adaptação após a colocação do balão. Evitar gaseificados e usar adoçantes.

CONSISTE EM UMA DIETA LIQUIDIFICADA E COADA.

Os líquidos devem ser consumidos da seguinte forma: 120 ml por hora, sendo 30 a 50 ml a cada 15 minutos, tentando manter-se com um volume diário entre 1500 a 2000 ml, em pequenos goles. Se necessário, utilizar canudo nessas primeiras horas pós-colocação.

Devem ser realizadas 8 refeições por dia. Nos intervalos das refeições devem ser ingeridos líquidos.

Líquidos Recomendados:

Isotônicos (1 garrafa/dia), água de coco, chás (com exceção do chá verde, mate, preto e hortelã, uma vez que são irritantes da mucosa gástrica), sucos de frutas (não ácidos), leite desnatado, iogurtes desnatados, gelatinas diets, etc. Sempre dando preferência aos adoçantes.

Obs.: Se houver tolerância, poderão ser realizadas duas refeições “salgadas” ao dia, seguindo a mesma orientação, como exemplo: caldo de legumes com carne, coado ou bem ralo.

Exemplo de cardápio (lembre-se: sempre coados)
Atenção: O volume abaixo deve ser fracionado de 30 a 50 ml a cada 15 minutos.

Hora	Alimento	Variação
08:00	150-200 ml – Leite desnatado com ou sem café descafeinado	iogurte tipo bebida láctea desnatada, ½ fruta batida com leite desnatado e adoçante
10:00	150-200ml – Suco de fruta diluído com adoçante	Isotônicos 01 vez ao dia (necessário nestas primeiras 48 horas), chás, gelatinas diets
12:00	150-200 ml- Caldo de carne e legumes. Este caldo deve ser feito com a maior variedade possível de legumes e com carne magra (sempre retirar as aparas, ou pele no caso de frango)	Caso tenha dificuldades, continuar com líquidos mais leves como os descritos anteriormente e deixar o caldo salgado após o 3º dia da colocação do balão
14:00	150-200 ml – Gelatina diet	Picolé de fruta sem leite, pudim diet (01 porção), chás naturais, sucos de frutas
16:00	150-200 ml – Leite desnatado com ou sem café descafeinado	iogurte tipo bebida láctea desnatada, ½ fruta batida com leite desnatado e adoçante
18:00	30-50 ml – Caldo de carne e legumes. Este caldo deve ser feito com a maior variedade possível de legumes e com carne magra (sempre retirar as aparas, ou pele no caso de frango)	Manter os líquidos frios
20:00	Picolé de fruta sem leite, ½ unidade de fruta batida	Gelatina diet, pudim diet (01 porção), iogurte tipo bebida láctea desnatada
22:00	150-200 ml – Leite desnatado com ou sem café descafeinado	iogurte tipo bebida láctea desnatada, ½ fruta batida com leite desnatado e adoçante, suco de frutas ou chás

Etapa 2



DIETA PASTOSA: Tempo de duração - de 3 a 7 dias

Dieta Pastosa

Aumentar o intervalo entre as refeições, realizando-as a cada 2 ou 3 horas, com duração de pelo menos 30 minutos cada refeição.

Esta dieta consiste em alimentos pastosos, purês, carne moída ou desfiada, mingaus, papas e pudins.

No máximo devem ser consumidos 250 ml ou 5 colheres de sopa cheias por refeição quando os alimentos forem pastosos, e tudo deve ser ingerido devagar em pequenas porções.

De preferência, evitar ingerir líquidos durante as refeições, eles são permitidos entre elas, mas tudo deve estar baseado na sua tolerância pessoal.



Exemplo de Cardápio:

Hora	Alimento	Variação
08:00	250 ml de vitamina de frutas (01 fruta batida com 01 copo de leite desnatado)	logurtes light, café descafeinado com leite desnatado, iogurte light batido com 01 fruta
10:00	1 porção de fruta na consistência de purê	Qualquer fruta deste que esteja na consistência de purê
12:00	01 a 02 colheres de sopa de carne moída	Carne de boi, ave ou peixe 01 colher de sopa de purê de batata Polenta mole, creme de espinafre ou creme de milho 02 colheres de sopa de vegetais amassados Escolher diferentes vegetais
15:00	01 iogurte light	01 copo de leite desnatado, 250 ml de vitamina de fruta, 01 porção de pudim light, 02 queijos tipo polenguinho light
18:00	70 ml de sopa de carne e verduras liquidificadas	
20:00	70 ml de gelatina diet	Pudim diet ou picolé de fruta sem leite ½ unidade
22:00	1 copo de leite desnatado	1 fruta amassada

Etapa 3



DIETA GERAL HIPOCALÓRICA: Início da 2ª para 3ª semana

Dieta Geral Hipocalórica

Exemplo de um esquema alimentar diário para ser seguido após colocação do balão para promover perda de peso.

EXEMPLO DE CARDÁPIO DIÁRIO

Alimento

Variação

Café da Manhã

1 xícara de chá (120 ml) de leite desnatado com café

Achocolatado light, 1 iogurte light

½ pão francês

02 fatias de pão integral/light, 02 torradas prontas, 03 bolachas simples, 1/2 xícara de chá de cereal matinal (4 colheres de sopa)

2 colheres de sobremesa de geléia sem açúcar

1 fatia (30g) de mussarela, queijo prato light, 1 fatia de queijo branco light, 4 fatias finas de blanquet de peru, 1 colher de sopa de requeijão light, 1 colher de sopa de cream cheese light, 2 colheres de sopa de cottage

Lanche da manhã

1 porção de fruta

Almoço / Jantar

Vegetais folhosos à vontade

4 colheres de sopa (cheia) de legumes

100g de carne vermelha

2 hambúrgueres de peru/frango, 4 colheres de sopa de carne moída, 120g de filé de frango/peru, 3 fatias (100g) de queijo branco light, 2 partes de frango (assadas ou cozidas sem a pele)

2 colheres de sopa de arroz cozido ou milho

1 colher de sopa de arroz cozido com 2 colheres de sopa de feijão, ½ batata média, 1 colher de sopa de purê, 01 xícara de massa cozida

Lanche da tarde

1 porção de fruta

1 barrinha de cereal light, 2 fatias de pão light com 1 fatia de queijo branco light, 2 fatias finas de peito de peru, 1 picolé de frutas sem leite, 1 iogurte desnatado diet

Ceia

2 fatias (70g) de queijo branco light

2 queijos tipo polenguinho light, 1 iogurte desnatado diet, 2 porções de pudim diet feito com leite desnatado, 01 xícara de leite desnatado (120 ml)

LEMBRANDO :

- Optar por alimentos dietéticos, lights e integrais.
- Evitar beliscar entre as refeições.
- Evitar carnes gordas e frituras. Prefira grelhados, assados ou alimentos cozidos.
- Evitar doces e açúcar refinado. Usar adoçantes.
- Fracione sempre as refeições no dia e coma devagar. Descanse o garfo sobre o prato, mastigando e saboreando bem os alimentos.
- Ingerir líquidos nos intervalos, em média 1500 a 2000 ml ao dia.





Informações Importantes

A colocação do balão intragástrico poderá ser realizada tanto em hospital (“Day-Hospital”) como em clínica especializada (“Day-Clinic”).

Alguns sintomas podem ser comuns logo após a colocação do balão como: náusea, vômito, dor abdominal tipo cólica e sensação permanente de plenitude. A resposta quanto a intensidade e duração destes sintomas varia de indivíduo para indivíduo e ocorre principalmente nas primeiras 48 horas pós-colocação.

Dependendo da intensidade destes sintomas poderão ser necessárias medicação intravenosa e/ou inter-nação para hidratação; decisão essa discutida em conjunto com o profissional da equipe, que estará em contato direto e à disposição do paciente para condutas adicionais.



Na consulta clínica pré-colocação do balão, o paciente já terá conhecimento sobre os efeitos colaterais a curto e longo prazo, bem como quanto às complicações mais frequentes. Também já estará orientado quanto às medicações que poderão ser prescritas no tratamento.

A adesão ao tratamento é fundamental. Durante o uso do balão, o paciente deve ter acompanhamento nutricional e médico periódico obrigatório, geralmente mensal ou durante o tempo de permanência do balão, pois os resultados deste método estão diretamente ligados à adesão ao programa proposto.

- A prática de atividade física melhora muito os resultados e poderá ser realizada normalmente após a 3ª semana da colocação do balão, salvo contra-indicação médica.

- E lembre-se: o balão intragástrico deve ser um promotor de mudanças de hábitos alimentares (reeducação alimentar) e de vida, pois a perda de peso será transitória ou inadequada, caso o paciente não mantenha as mudanças comportamentais que adquiriu durante o tempo de permanência do balão.

- Atenção: durante a permanência do balão deverá haver a observação constante da coloração azulada ou esverdeada da urina ou vômito (quando presente), isto obriga o paciente a entrar em contato urgente com a equipe médica que o acompanha.

O balão intragástrico funciona como medida coadjuvante ao tratamento clínico da obesidade, devendo estar associado a: dieta hipocalórica orientada, atividade física regular e mudança no hábito alimentar.



O Balão Intragástrico

O balão intragástrico é um dispositivo de silicone cujo objetivo é causar uma sensação de plenitude (estômago cheio), fazendo com que o paciente sinta-se satisfeito mais rapidamente quando se alimenta, ou seja, promover saciedade precoce, desacelerar a digestão facilitando ao paciente a realização de uma dieta hipocalórica.

A colocação: o balão é colocado por via endoscópica em nível ambulatorial ou hospitalar (“Day-Hospital” / “Day-Clinic”), preenchido com soro fisiológico e azul de metileno estéreis (o corante azul dará o alerta em caso de rompimento do balão, através da urina tingida). O balão pode ser retirado, caso o paciente não se adapte. Devido as características pessoais de cada paciente, o balão foi projetado para ter o seu volume ajustado de forma individual dentro do estômago, (entre 400 a 700 ml) volume esse determinado no ato da colocação pelo endoscopista.

Tempo de permanência: máximo de 6 meses, podendo ser retirado a qualquer momento por desejo do paciente ou indicação médica.

A primeira consulta deverá ser realizada pelo profissional, para orientação e preparo do paciente para a colocação do BIB™. Após avaliação clínica e laboratorial esse paciente estará então liberado para o procedimento.

Vantagens: a perda de peso estimada com a utilização do balão é em média 10% do seu peso pré-colocação, podendo ser alterada para mais ou para menos de acordo com a adesão do paciente ao tratamento.

Riscos:

1) Na colocação e retirada do balão por endoscopia*, a sedação é realizada por anestesista, em ambiente hospitalar ou clínico.

2) Efeitos colaterais: imediatos (após 24–48 horas da colocação) como já referido náusea, vômito e/ou dor abdominal. Apesar da orientação e prescrição médica pré-colocação, poderá ser necessário que o paciente seja encaminhado a um pronto atendimento escolhido pelo mesmo, para hidratação e medicação intra-venosa.

3) Complicações referidas na literatura: aderências, impactação do balão para o duodeno, intolerância permanente (vômitos incoercíveis por maior tempo do que o previsto), meteorismo, flatulência, úlceras e erosões gástricas, perfuração gástrica, infecção fúngica em torno do balão. Esses fatores poderão obrigar a equipe médica à princípio indicar uma intervenção endoscópica e até mesmo retirada do mesmo antes do previsto.

É de fundamental importância o paciente entender que sem a sua colaboração o resultado do tratamento ficará totalmente comprometido.

* Na endoscopia, podem ser necessárias entubação oro-traqueal, monitorização cardíaca e oximetria.



Para mais informações, consulte nossa
Central de Relacionamento: 0800 7707079

www.emagrecimentosaudavel.com.br