



## PLANO NUTRICIONAL DE ADAPTAÇÃO AO BALÃO GÁSTRICO

### ALIMENTAÇÃO ANTES DO PROCEDIMENTO

Nos dias que antecedem a realização deste procedimento endoscópico, alguns cuidados devem ser tomados.

Assim, a alimentação deve ser composta principalmente de alimentos leves, facilmente digeríveis, com uma composição pobre em gorduras e hidratos de carbono começando 3 dias antes do procedimento.

Qualquer tipo de álcool é proibido, pois o seu consumo irá aumentar a sua sensibilidade no estômago, tornando todo o procedimento mais desconfortável.

Jejum de 12 horas que antecedem à colocação do balão gástrico, tanto de alimentos sólidos, como de líquidos! Todos estes cuidados, são normais antes de qualquer endoscopia, mas que devem ser seguidos de forma a facilitar todo o processo.

A medicação de uso contínuo poderá ser ingerida via oral com um pouco de água.

### ALIMENTAÇÃO APÓS O PROCEDIMENTO

A alimentação tem um papel fundamental nesse momento de adaptação a sua nova condição. O seu nutricionista é o responsável pela condução da sua alimentação monitorando o processo de educação alimentar e o controle de possíveis deficiências.

1º PASSO: Quem orienta minha alimentação?

Siga as instruções do seu nutricionista. Entre em contato sempre que precisar. Seu estômago nesse momento precisa de repouso para a cicatrização e a readaptação à alimentação deve ser cuidadosa.

2º PASSO: Quando devo ingerir água?

Independente da alimentação pós-balão mesmo em dieta líquida, a ingestão de água é livre e deve ser feita em cada intervalo de refeição.

3º PASSO: Não quero comer o que fazer?

Respeite os horários das refeições, uma vez que o volume ingerido é pequeno e no caso de prolongar demais os períodos de ingestão, você poderá ter sensação de fraqueza e mal estar. Portanto esforce-se para manter uma ingestão regular. Caso haja um desconforto tamanho que impeça a alimentação entre em contato.

4º PASSO: Posso ingerir bebida alcoólica?

É proibida a ingestão de bebida alcoólica por 90 dias.

5º PASSO: Posso ingerir alimentos adoçados após a colocação do balão (milkshake, bolacha doce, etc)?



A ingestão de açúcares, (milk shake, leite condensado, chocolate, doce, bala, etc) nos primeiros seis meses da cirurgia pode provocar DUMPPING (síndrome do esvaziamento rápido). A sensação é de intenso mal-estar com náusea, palpitações, sudorese, visão turva, cólica abdominal e diarreia. O adoçante é bem tolerado.

6º PASSO: O que pode me ajudar a entrar logo na normalidade da alimentação?

É de suma importância o acompanhamento da evolução da consistência dos alimentos, a fim de aperfeiçoar os resultados da cirurgia. A Dieta é iniciada com 15 dias de consistência líquida e que precisa ser respeitada a fim de evitar complicações. Após este período a consistência é evoluída gradativamente.

7º PASSO: Como deve ser a mastigação?

A mastigação é a chave do sucesso. Você deve comer pequenos volumes de forma que possa mastigar muito bem e devagar até obter uma consistência pastosa na boca. Uma dica: adote como medida padrão o prato de sobremesa e a colher de chá. Assim, você não exagera.

8º PASSO: Posso beber líquido durante as refeições?

A ingestão de líquidos durante as refeições irá prejudicar a mastigação e aumentar o volume das refeições, podendo ocorrer o vômito.

9º PASSO: Vou vomitar?

O vômito pode ocorrer por ingestão rápida e excessiva de alimentos e mastigação indevida. Em casos intensos, regrida para a dieta líquida e permaneça assim por pelo menos 4hs em pequena quantidade. .

10º PASSO: Evolução da alimentação

Seguirá uma evolução em 5 etapas:

1ª Etapa: Envolve a 1ª, 2ª semana. É constituído de líquidos ralos e coado na primeira semana com a inclusão de leite e derivados a partir da segunda semana, com pequenos volumes tem como objetivo o repouso gástrico, a adaptação aos pequenos volumes e hidratação. Preferencialmente os líquidos devem ser gelados a fim de reduzir o edema no estômago.

2ª Etapa: Envolve a 3ª e 4ª semana. A alimentação inicia com a mastigação no meio líquido com a introdução de alguns alimentos sólidos a fim de treinar a mastigação.

3ª Etapa: A partir da 4ª semana. Fase da seleção da qualidade dos alimentos e mastigação excessiva. Consistência branda, o volume ainda é pequeno havendo necessidade de priorizar a escolha por alimentos nutritivos.

4ª Etapa: A partir do 2º mês. Evolução da alimentação chegando próximo à consistência normal. O cuidado na seleção dos alimentos ainda é essencial. Retorno ao nutricionista com os primeiros exames de controle.

5ª Etapa: A partir do 3º mês. Fase de adaptação final e independência alimentar.

## ATENÇÃO

- Os sucos deverão ser frutas in natura ou polpa congelada coados e adoçada com adoçantes artificiais.
- Não utilizar frutas ácidas.
- As sopas deverão ser batidas e coadas e com temperos naturais: alho, sal, salsinha e coentro.
- Em caso de gases excluam os alimentos formadores de gases.

PÓS-BALÃO | 1ª SEMANA

Líquido 25 ml (1/2 copinho de café) de 20 em 20 minutos ou 30 em 30 minutos

Objetivo:

- Repouso gástrico: adaptação aos pequenos volumes;
- Hidratação;
- Ingerir água gelada em pequenos goles.

HORÁRIOS	1º DIA	2º DIA	3º DIA	4º DIA	5º DIA	6º DIA	7º DIA
8h00 / 8h20 8h40 / 9h00	Água de coco	Suco de pêra	Gatorade	Suco de caju	Suco de graviola	Suco de graviola	Suco de laranja, lima, kiwi, pêra
9h20 / 9h40 / 10h00	Água de coco	Gelatina diet	Suco de uva	Água de coco	Suco de caju, laranja	Gatorade	Água de coco
10h20 / 10h40 / 11h00 / 11h20 / 11h40	Suco de laranja, lima, limão	Gatorade	Suco de goiaba	Gelatina diet	Água de coco	Suco de caju	Gelatina diet
12h00 / 12h20 / 12h40 / 13h00 / 13h20 / 13h40	Caldo de legumes + peito de frango. Batido e coado.	Caldo de legumes + carne moída. Batido e coado.	Caldo de legumes + sobrecoxa de frango. Batido e coado.	Caldo de legumes + carne de frango. Batido e coado.	Caldo de legumes + peito de frango. Batido e coado.	Caldo de legumes + músculo bovino. Batido e coado.	Caldo de legumes + carne moída. Batido e coado.
14h00 / 14h20 / 14h40 / 15h00 / 15h20 / 15h40	Suco de pêra	Suco de pêssego	Gatorade	Coquetel nutritivo	Suco de pêssego	Suco de uva diluído	Coquetel nutritivo
16h00 / 16h20 / 16h40 / 17h00 / 17h20 / 17h40	Água de coco	Suco de graviola	Suco de laranja, lima, limão	Suco de uva	Gelatina diet	Suco de laranja, lima, cenoura	Suco de pêssego
18h00 / 18h20 / 18h40 / 19h00 / 19h40	Mesma do almoço	Mesma do almoço	Mesma do almoço	Mesma do almoço	Mesma do almoço	Mesma do almoço	Mesma do almoço
20h00 / 20h20 / 20h40 / 21h00 / 21h20 / 21h40	Água de coco	Água de coco	Suco de mamão, laranja, lima	Suco de laranja, lima	Água de coco	Suco de manga	Água de coco
22h00 / 22h20 / 22h40 / 23h00	Água de coco	Água de coco	Suco de mamão, laranja, lima	Suco de laranja, lima	Suco de pêra	Suco de manga	Água de coco

PÓS-BALÃO | 2ª SEMANA

Líquido 100 ml (1/2 xícara de chá) de 1 em 1 hora. Água gelada livre nos intervalos em pequenos goles. Suplementação: albumina sem sabor – 02 colheres sopa/ dia.

HORÁRIOS	1º DIA	2º DIA	3º DIA	4º DIA	5º DIA	6º DIA	7º DIA
8h00	Leite desnatado batido com fruta	iogurte líquido light	Leite desnatado batido com fruta	iogurte líquido light	Leite desnatado batido com fruta	Leite desnatado batido com fruta	iogurte líquido light
9h00	Suco de laranja + mamão	Suco de laranja lima	Suco de morango	Suco de caju	Suco de manga	Suco de uva	Suco de laranja + lima + mamão
10h00	iogurte líquido light de frutas	iogurte líquido light	Água de coco	Gelatina diet	Suco de pêssego	Água de coco	Ades light
11h00	Água de coco	Suco de pêssego	Suco de uva	Suco de pêra	Suco de pêssego	Suco de goiaba	Suco de uva
12h00	Sopa batida de legumes + verduras + peito de frango	Sopa batida de ervilha + frango	Sopa batida de legumes + feijão + músculo bovino	Sopa batida de legumes + verduras + peito de frango	Sopa batida de legumes + lentilha ou feijão + carne moída	Sopa batida de legumes + verduras + feijão + sobrecoxa frango	Sopa batida de legumes + verduras + feijão + carne bovina magra
13h00	Igual a sopa de cima	Igual a sopa de cima	Igual a sopa de cima	Igual a sopa de cima	Igual a sopa de cima	Igual a sopa de cima	Igual a sopa de cima
14h00	Gelatina diet	Gelatina diet	Pudim diet	Creme de mamão com leite	Gelatina diet batida com iogurte light	Pudim diet	Suco de laranja lima
15h00	Suco de manga	Suco de pêra	Suco de uva	Suco de graviola	Suco de laranja + maçã	Suco de pêra	Água de coco



PÓS-BALÃO | 2ª SEMANA

Líquido 100 ml (1/2 xícara de chá) de 1 em 1 hora. Água gelada livre nos intervalos em pequenos goles. Suplementação:

albumina sem sabor – 02 colheres sopa/ dia.

Os sucos deverão ser frutas in natura ou polpa congelada coados e adoçada com adoçantes artificiais.

• As sopas deverão ser batidas e com temperos naturais: alho, sal, salsinha e coentro.

SOPA DE ERVILHA

50 g de peito de frango + 250 ml de água + 1 xícara de ervilha + ½ xícara de leite + sal e cebola.

As sopas deverão ser batidas e coadas.

HORÁRIOS	1º DIA	2º DIA	3º DIA	4º DIA	5º DIA	6º DIA	7º DIA
16h00	Suco de graviola	Água de coco	Suco de mamão, laranja, lima	Água de coco	Água de coco	logurte light batido com gelatina diet	logurte líquido light
17h00	Sopa batida	Sopa batida	Sopa batida	Sopa batida	Sopa batida	Sopa batida	Sopa batida
18h00	Sopa batida	Sopa batida	Sopa batida	Sopa batida	Sopa batida	Sopa batida	Sopa batida
19h00	Leite desnatado batido com fruta	Leite desnatado batido com logurte light	logurte light	Leite desnatado batido com fruta	Leite desnatado	logurte light batido	Mingau de maisena ralado
20h00	Leite desnatado batido com fruta	Igual a vitamina acima	logurte batido light	Chá de cidreira	logurte de frutas light	Chá de camomila	Leite desnatado batido com fruta
22h00	Suco de graviola	Água de coco	Suco de mamão + laranja lima	Água de coco	Ades light	logurte light batido com gelatina diet	logurte light
23h00	Água de coco	Água de coco	Suco de mamão + laranja lima	Água de coco	Gatorade	Água de coco	Gatorade

PÓS-BALÃO | 3ª SEMANA

Mastigação no meio líquido: 150 ml a 200 ml ( 1 xícara de chá) de 2 em 2 horas. Água gelada livre nos intervalos em pequenos goles.

HORÁRIOS	1º DIA	2º DIA	3º DIA	4º DIA	5º DIA	6º DIA	7º DIA
8h00	Leite desnatado batido com fruta	iogurte líquido light	Leite desnatado batido com fruta	iogurte líquido light	Leite desnatado batido com fruta	Leite desnatado batido com fruta	iogurte líquido light
10h00	iogurte líquido light de frutas	iogurte líquido light	Água de coco	Gelatina diet	Suco de pêssego	Água de coco	Água de coco
12h00	Sopa batida de legumes + verduras + peito de frango	Sopa batida de ervilha + frango	Sopa batida de legumes + feijão + músculo bovino	Sopa batida de legumes + verduras + peito de frango	Sopa batida de legumes + lentilha ou feijão + carne moída	Sopa batida de legumes + verduras + feijão + sobrecoxa frango	Sopa batida de legumes + verduras + feijão + carne bovina magra
14h00	Gelatina diet	Gelatina diet	Gelatina diet	Creme de mamão batido com leite	Gelatina diet batida com iogurte light	Gelatina diet	Suco de laranja lima
16h00	Suco de graviola	Água de coco	Suco de mamão + laranja lima	Água de coco	Água de coco	iogurte light batido com gelatina diet	iogurte light
18h00	Sopa batida	Sopa batida	Sopa batida	Sopa batida	Sopa batida	Sopa batida	Sopa batida
20h00	Sopa batida	Sopa batida	Sopa batida	Sopa batida	Sopa batida	Sopa batida	Sopa batida
22h00	Gelatina diet	Gelatina diet	Gelatina diet	Creme de mamão batido com leite	Gelatina diet batida com iogurte light	Gelatina diet	Suco de laranja lima