

Behandlingsdag

Vi har reserverat behandlingsdatum.....

Ansvarig läkare är Dr Peter Loogna.

Har du frågor inför nedläggningen av din ballong,
kontakta operationskoordinator: 08-406 23 57.

Du kommer att bli uppringd dagen innan behandlingen för att få veta vilken tid du
ska infinna dig. OBS! Vi ringer från dolt nummer.

Om du är försenad på behandlingsdagen – ring omgående till kirurgmottagningen,
08-406 28 45 eller **08-406 23 57**.

Läs igenom din behandlingspärm, här finns allt som du behöver veta inför och efter
din behandling.

Att tänka på inför ballongbehandlingen

Ombokningsbara biljetter

Det vanligaste är att du kan gå hem efter behandlingen. När du bokar din resa är det *viktigt att du bokar ombokningsbara biljetter* om ansvarig läkare beslutar att du ska stanna kvar lite längre än vanligt.

Hämta ut läkemedel

Inför din behandling ska du hämta ut läkemedel. De finns att hämta på apoteket tidigast torsdag veckan innan behandlingen. Förslagsvis går du till apoteket torsdag eller fredag veckan innan. *Information om vilka läkemedel du ska hämta ut hittar du i behandlingspärmen.*

Viktigt att ta med till sjukhuset inför din behandling

Du som äter några mediciner sedan tidigare, tag med dem till avdelningen.

Du som använder något av följande:

CPAP, blodsockermätare, tag med detta till sjukhuset på behandlingsdagen. Rökförbud råder inom hela området.

Vilken tid sker behandlingen

För att få veta vilken tid behandlingen sker ska du ringa till vårdplaneringen på Sophiahemmet. De samordnar alla operationer/behandlingar och har reserverat en tid för dig. Du kan läsa mer om hur du går tillväga för att få veta din reserverade tid på kallelsen.

Natten innan behandlingen

Du ska vara utvilad när du kommer till sjukhuset för behandlingen, vilket innebär *att du som reser långt måste själv ordna och bekosta boendet natten innan ingreppet.*

Fasta inför behandlingen

Kvällen innan operation kan du äta en måltid före kl.19.00. Det går bra att dricka fram till 24.00. Se i övrigt flik 3..

Behandlingspärm för intragastrisk ballong

- 1. Kontaktuppgifter samt information till anhöriga**
- 2. Information om intragastrisk ballong**
- 3. Inför ballongbehandling**
- 4. Vårdtiden**
- 5. När du kommer hem**
- 6. Medicinska problem och komplikationer**
- 7. Matintaget efter intragastrisk ballong**
- 8. Livsstilsprogrammet**
- 9. Återbesök**

1. Kontaktuppgifter

Mottagningen finns på Kirurgkliniken, Sophiahemmet, hus O, plan 4.

Besöksadress: Valhallavägen 91, 114 28 Stockholm

Telefon: 08-406 28 45

Fax: 08-406 28 47

Sophiahemmets växel: 08-406 20 00

E-post: kirurgkliniken@sophiahemmet.se

Hemsida: www.kirurgkliniken.se

Postadress:

GHP Kirurgkliniken Stockholm AB

Box 5605

114 86 Stockholm

Kommunikation

Bil: Det finns begränsat antal parkeringsplatser inne på Sophiahemmets område. Parkeringstiden är max fyra timmar. Vi har tyvärr ingen möjlighet att utfärda parkeringstillstånd. Parkeringsplatser finns även på Valhallavägens allé.

Buss: Buss nummer 4, 72 samt 73 stannar nära Sophiahemmets område.

Tunnelbana: Ta röda linjen mot Mörby Centrum. Gå av vid Tekniska högskolan, uppgång Valhallavägen mot Östra Station.

Obs! Vid akuta besvär efter att du fått din ballong, ring i första hand vår mottagning (vardagar under kontorstid) på 08-406 28 45 och i andra hand till vårdavdelningen (kvällstid på helger och helgfria vardagar) 08-406 21 02. Du kan också vända dig till en akutmottagning om du får svåra besvär eller påverkat allmäntillstånd. Ta alltid med behandlingspärmerna och det patientkort som du erhållit från mottagningen vid besök på akutmottagning eller andra vårdinrättningar.

2. Information om intragastrisk ballong

Gastrisk ballong är en icke-kirurgisk behandling av överviktiga patienter med ett BMI över 27. Via ett endoskop förs en mjuk silikonballong ned i magsäcken. Ballongen fylls med steril koksaltlösning och ett blått färgämne. Ballongen fyller delvis ut magsäcken och ger därigenom en mättnadskänsla hos patienten. Dessutom skickas nervsignaler till hjärnan som påverkar aptiten. Nedsättning av den intragastriska ballongen tar ungefär en halvtimme. Med den s k ORBERA-ballongen fås en viktminskning som är tre gånger större än med enbart kost och motion. I många fall så går den behandlade patienten ned 15-20 kg på ett halvt år beroende på motivation och engagemang.

Ballongen själv har ingen bantningsverkan utan ger upphov till mättnadskänslor som hjälper dig att äta mindre portioner. Ballongen får bara vara i magsäcken i 6 månader, därefter måste den tas bort då materialet i ballongen kan bli utmattat och därigenom öka risken för läckage. För att effekten av ballongbehandlingen ska bli långvarig krävs därför att du även går på ett individuellt utformat livsprogram som varar i 12 månader för att hjälpa dig att lägga om din livsstil. Du måste därför vara villig att även fullfölja ett sådant program för att få ut den optimala effekten av ballongbehandlingen.

Efter 6 månader tas ballongen bort på samma sätt som den lades in.

För att vara aktuell för gastrisk ballongbehandling måste du:

- vara minst 18 år
- vara överviktig med BMI på 27
- vara beredd att följa ett seriöst medicinskt bevakat program

Följande tillstånd kan göra att du inte passar för ballongbehandling:

- tidigare magsäcksoperation eller stort övre magmunsbråck
- allvarlig njur-, lever- eller lungsjukdom
- långvarig kortisonbehandling
- graviditet

Bieffekter och komplikationer

De första 3-4 dagarna efter att ballongen satts in kan vara tuffa. De flesta patienter upplever symptom som illamående, kräkningar och magkramper. Dessa tillstånd är normala och förväntade och går över efter några dagar då magsäcken anpassat sig till den nya situationen. Obehaget kan lindras med mediciner. Det är mycket viktigt att man följer de kostråd som ges under denna period. I sällsynta fall kan ballongen orsaka magsår och refluxsymtom. Under hela behandlingsperioden med ballong så får du därför äta magsårsmedicin för att förhindra dessa komplikationer. I mycket sällsynta fall så kan ballongen läcka. Det är därför ballongen är fylld med det blå färgämnet; urinen blir då i många fall grönfärgad. Om du skulle se denna färgförändring i urinen så måste du kontakta sjukvård akut. I de flesta fall om ballongen skulle läcka av sig själv så kan den leta sig ut genom tarmen den normala vägen men i sällsynta fall så skulle den kunna orsaka ett stopp i tarmen vilket skulle kunna resultera i ett tarmvred. Denna komplikation är dock mycket ovanlig.

Långtidseffekter

Hur effektiv ballongbehandlingen är på lång sikt beror på vilka ändringar du har gjort i din livsstil. I en studie hade 75% av patienterna fortfarande en 10% viktnedgång 3 år efter behandlingen. Det finns även en studie som har visat goda 5-årsresultat hos särskilt motiverade patienter.

3. Inför ballongbehandlingen

En framgångsrik behandling handlar till stor del om att ändra livsstil och tillägna sig nya goda vanor där den intragastriska ballongbehandlingen med samtidig livsstilsskola är en hjälp på vägen mot ett friskare och hälsosammare liv. Vi tycker att det är bra att du redan innan behandlingen börjar röra på dig mer, t ex korta promenader.

Viktnedgång före behandlingen

Fördelarna med att minska i vikt före behandlingen är en större total viktnedgång då du redan innan behandlingen har påbörjat viktnedgången. Dessutom förbättras i regel hälsotillståndet också av viktnedgång exempelvis om du har diabetes eller snarkar mycket.

Vid läkemedelsbehandlad diabetes är det viktigt med noggrann kontroll av ditt blodsocker under viktnedgången. Det låga kaloriinnehållet gör att tablett- och/eller insulinbehovet vanligtvis minskar kraftigt. Detta kan i sin tur innebära att din medicinering kan behöva korrigeras. Rådgör med din diabetessköterska.

Tobak och alkohol

Sannolikt är en förklaring till att du har valt denna behandlingsmetod att få en förbättrad hälsa. Detta är då ett utmärkt tillfälle att sluta röka och påbörja ett nytt liv. Rökning kan försämra den normala lungfunktionen. Rökning är dessutom inte tillåtet på sjukhusområdet.

Efter en viktnedgång blir du i regel något känsligare för alkohol. Alkoholen innehåller dessutom många tomma kalorier och vi rekommenderar därför försiktighet med alkohol efter ballongbehandlingen.

Sjukdom innan ballongbehandling

Om du blir sjuk dagarna innan behandlingen, till exempel ihållande hosta, förkylning, feber, tandinfektion, maginfluensa, eller har andra tecken på att din hälsa inte är normal vill vi att du omgående kontaktar oss. Om du får betydande förändring av ditt hälsotillstånd kontakta då snarast mottagningen 08-406 28 45 alt skicka ett mail till kirurgkliniken@sophiahemmet.se eller kontakta Sophiahemmets växel 08-406 20 00. På vardagskvällar och under helger kontaktar du vårdavdelningen 08-406 21 02. Ibland så kan ballongbehandlingen behöva skjutas upp av säkerhetsskäl till ett senare tillfälle när du har blivit frisk igen.

Hämta ut läkemedel

De läkemedel som du ordinerats att ta innan behandlingen hämtas på e-recept tidigast torsdag veckan innan din behandling.

Övrigt

Du ska inte köra bil samma dag som du lägger in eller tar bort din ballong.

Sekretess

All personal som du kommer i kontakt med har tystnadsplikt.

SOReg

I detta kvalitetsregister, som drivs med stöd från Socialstyrelsen, Sveriges kommuner och landsting, dokumenteras resultat av obesitasbehandling i Sverige sedan 2007. Uppgifter registreras om den behandling som du har genomgått, eventuella komplikationer och resultat av given behandling. Om du väljer att inte delta i detta register så måste du avsäga det aktivt, det vill säga skriftligt, till ansvarig läkare.

Vårdkvalitetsregistret

Efter din vårdtid registreras vissa uppgifter om din behandling i klinikens egna vårdkvalitetsregister. Det är uppgifter om till exempel vilken slags behandling du genomgått och eventuella komplikationer. Du kommer självklart att få möjlighet att lämna dina åsikter om oss och din vård. Uppgifterna är viktiga för oss i vårt ständiga förbättringsarbete.

Läkemedel vid behandlingen

- Ta 1 tablett Esomeprazol 40 mg 1 gång per dag med början 3 dagar innan ballongbehandling. Ta 1 tablett på morgonen den dag du ska komma till sjukhuset för att få en ballong nedsatt. Denna behandling ska därefter fortsätta med 1 tablett dagligen tills ballongen är avlägsnad.
- Börja även med att ta 1 multivitamintablett någon vecka innan behandlingsstart. Du kan göra ett uppehåll med vitaminen den första veckan av ballongbehandlingen för att därefter fortsätta med 1 tablett per dag.
- De andra medicinerna du hämtat ut från apoteket som Zofran, Spasmofen och Papaverin ska du börja med efter behandlingen.
- I samband med ballongbehandlingen får du medicin för att motverka illamående. Se separat blad ang "Medicinering efter ballongbehandling."

Egna läkemedel

Under ballongbehandlingen ser vi gärna att du äter så lite som möjligt av mediciner som kan orsaka magirritation såsom Voltaren, Naproxen, Brufen, Treo, Trombyl etc. Alvedon, Citodon, Tramadol och Spasmofen är värktabletter man kan ta utan att det ger problem för magen.

I de fall du tar några andra läkemedel så kommer du att få instruktioner hur du ska ta dem inför din behandling vid utredningsbesöket.

Nedan följer några allmänna råd.

Antihypertensiva:

Betablockerare (Atenolol, Metroprolol, Sotalol, Selokén, Tenormin, Sotacor etc)

Skall tas fram till och med behandlingsdagens morgon.

ACE/angiotensin-II-receptorblockerare (Ramipril, Enalapril, Zestril, Cozaar, Aprovel etc)

Skall **inte** tas på behandlingsdagens morgon.

Calciumantagoniser (Isoptin, Amlodipin, Felodipin etc)

Skall **inte** tas på behandlingsdagens morgon.

Diuretika (gäller även naturläkemedel med vätskedrivande effekt)

Antikoagulantia Waran, Trombyl tas enligt given ordination.

OBS! Plavix, paus från 5 dagar innan behandlingsdagen, om inget annat ordinerats.

Antidepressiva (SSRI preparat, tricykliska, polycykliska, MAO-hämmare)

Skall **inte** tas på behandlingsdagens morgon.

Analgetika (Opiater/opiatliknande läkemedel)

Pågående behandling med analgetika bör fortsätta utan avbrott med ev tillägg efter behandlingen enligt ordination av anestesiläkare.

NSAID-preparat (Ipren, Ibuprofen/bumetin, Voltaren/Diklofenak. Naproxen etc)

Paus från 5 dagar före behandlingen.

Acetylsalicylsyra (Treo, Magneeryl etc)

Paus 5 dagar före behandlingen.

Metabola läkemedel:

Levaxin skall inte tas på behandlingsdagens morgon.

Antidiabetika (Metformin, Mindiab, Glucophag, etc)

Antidiabetika i tablettform tas **inte** på behandlingsdagens morgon

Insulin Ta inte insulin hemma på behandlingsdagens morgon. (När du kommer till avdelningen kopplas ett glukosdropp och du får då ta halva mängden insulin du brukar ta på morgonen.

Kolesterolsänkare (Simvastatin)

Tas på behandlingsdagens morgon.

Astmamedicin inhalationsspray skall du ta med dig till sjukhuset.

Omega-3 och Vitlökskapslar

Paus från 7 dagar innan din behandling.

Hygien inför ballongbehandlingen

Smycken och smink

På behandlingsdagen ska du inte ha smycken och smink eftersom detta samlar bakterier, vilket ökar risken för infektioner bl a. **Observera att detta gäller även nagellack och piercingsmycken.**

Fasta

Inför nedläggningen bör du stå på flytande mat 2 dagar innan proceduren (se förslag på tunnflytande föda under flik 7).

Vid borttagandet av ballong är det extra viktigt att du står på flytande mat i 3 dagar innan borttagandet. Under denna tidsperiod får du gärna vid något eller några tillfällen "rengöra" ballongen genom att dricka lite vichyvatten alternativt Cola Zero eller annan light läsk.

Du ska vara helt fastande från midnatt dagen före ingreppet så att magen är tom. Det innebär att du varken får äta eller dricka under dessa timmar.

Även om du är fastande på behandlingsdagen ska du ta läkemedel som läkare har ordinerat dig inför ditt ingrepp, till exempel 1 tablett Esomeprazol 40 mg med lite vatten.

Checklista inför ballongbehandlingen

- hämta ut läkemedel och köp hem den kost som du kan behöva de första dagarna
- fasta
- följ de ordinationer du fått avseende läkemedel
- om du använder CPAP, ta med den till behandlingsenheten
- om du använder blodsockermätare, ta med den till behandlingsenheten
- ta med legitimation
- avlägsna smink och nagellack, ofärgade konstgjorda naglar behöver inte avlägsnas

4. Vårdtiden

Hur ser behandlingsdagen ut?

När du kommer till oss, ta med dig legitimation. Om du har en anhörig med dig så kan vårdpersonalen hänvisa denne till väntrum under behandlingen.

När du har kommit till behandlingsavdelningen så kommer du att förberedas inför ballongbehandlingen. Bl a så kommer du att få en intravenös infart. Redan innan ingreppet får du medicin för att motverka illamående. Bland annat så får du ett så kallat Scopodermplåster som sättes bakom örat och är till för att förebygga illamående. Detta plåster ska sitta kvar i 72 timmar. Vi kommer också att koppla på 1 liter dropp som får gå in under några timmar. Detta för att du ska vara ordentligt uppvätskad inför hemgången.

När du har kommit in i behandlingssalen så tar vi puls och blodtryck och kopplar upp dig till en mätare som mäter hur pass bra du syresätter blodet. I din droppnål ges därefter lugnande medicin så att du halvsover. Därefter så gör man en gastroskopi för att undersöka magsäcken och se att det inte finns några hinder till att ballongen nedsättes.

Ballongen sättes därefter ned under ögats kontroll och fylls med steril koksaltlösning och ett blått färgämne. Efter detta kontrolleras att ballongen sitter där den ska.

Efter ingreppet förs du till en uppvakningsavdelning där du får pigga till i 1-2 timmar. Så fort bedövningen har gått ur kroppen så får du börja dricka lite vatten. Det är viktigt att inta vätskan i små klunkar, gärna med sked initialt. Därefter kan du utöka mängden vätska. Vi vill att du helst får i dig 1,5 liter vätska under dygnet.

När du har hämtat dig efter ingreppet så kan du skrivas ut och får då all relevant information om vilka mediciner du ska ta den första tiden.

Vi kommer därefter att regelbundet ringa dig de första dagarna för att försäkra oss om att du mår bra. Dock är det mycket vanligt att man kan må illa, kräkas och ha en del krampkänsla i magen. Detta är inte tecken till att något har gått fel utan är ett resultat av att magsäcken är ovan vid ballongen. Det tar oftast 2-3 dagar innan magsäcken vant sig vid den nya situationen och efter den tiden brukar symptomen avklinga.

Observera att du inte ska köra bil samma dag som du genomgår behandlingen (detta beror på att du varit nedsövd samt ev fått starka läkemedel).

5. När du kommer hem

Omedelbart efter det att du fått en ORBERA-ballong så börjar magsäcken försöka anpassa sig till den nya situationen. Denna anpassning kan ta några dagar. Under dessa dagar brukar många uppleva symtom som illamående, kräkningar, smärta i maggropen, magkramp, sura uppstötningar och rapningar.

För att underlätta denna fas rekommenderar vi följande:

Personlig support och läkemedel

- planera ej in något arbete den första veckan efter ballonginläggning
- förbered dig mentalt för att de första dagarna kan vara tuffa
- kom ihåg att symtomen oftast blir bättre efter 48-72 timmar
- ta förskrivna mediciner
- följ de dietföreskrifter som är givna

Medicinering

- ta Esomeprazol 40 mg 15 minuter innan frukost under 6 månader (mot magsår och sura uppstötningar)
- ta munlöslig Zofran 8 mg två gånger per dag i 5 dagar (mot illamående)
- låt Scopodermplåstret sitta på i 72 timmar (mot illamående)
- ta Papaverin 40 mg x 3 i 5 dagar eller vid behov (kramplösande)
- ta T Sobril 5 mg vid behov (lugnande)
- ta Suppositor Spasmofen vid behov (svåra magkramp)

Sjukskrivning

Du kan själv sjukskriva dig en vecka. Om du är i behov av längre sjukskrivning, kontakta oss så gör vår läkare en bedömning av detta.

Fysisk aktivitet

Du får redan från början ta promenader och utföra lättare fysisk aktivitet så kallad vardagsmotion. En grundregel är att om inte kroppen markerar med obehag så går det bra att utföra denna aktivitet. Undvik att aktivt träna bukmusklerna med till exempel sit-ups de första två veckorna. Den intragastriska ballongen är enbart ett verktyg på vägen mot viktnedgång. För att uppnå maximal viktnedgång så måste motion ingå i den nya livsföringen. Forskning har visat att patienter som motionerar minst 3 gånger i veckan, minst 30 minuter per tillfälle, tappar i snitt 12 % mer än patienter som inte motionerar regelbundet. Ett vanligt misstag som många patienter gör är att vänta med motion tills de märker att de inte kommer ner till sin målvikt innan de sätter igång med träning.

Vi rekommenderar att du gör lättare träning till exempel promenader till en del av din vardag. Se på motionen som den vore en medicin du blivit ordinerad. Det är viktigt att du tycker det är roligt och därför vill fortsätta träna!

Annan operation

Vi rekommenderar dig att inte genomgå annat operativt ingrepp så länge ballongen finns kvar i magsäcken. Detta då det föreligger ökad risk att du kan kräkas i samband med sövning under tid som du har ballong. Om du har ett planerat ingrepp så är det bästa att man före detta avlägsnar ballongen.

Viktig information inför borttagande av gastrisk ballong

Ät ej fast föda 72 timmar innan du ska avlägsna ballongen. Lev i stället på flytande kost. Under denna tidsperiod kan det vara av värde att ta någon kolsyrad dryck, typ vichyvatten, cola zero eller dylikt. Orsaken till detta är att avlägsna eventuella matrester på ballongen. Om det finns mat i magen när ballongen skall avlägsnas kan ingreppet behöva avbrytas. Ät eller drick inget 12 timmar innan ingreppet.

6. Medicinska problem och komplikationer

Illamående

Illamående är ett mycket vanligt symptom initialt efter ballonginsättande. Ta de föreskrivna medicinerna och drick långsamt i början eventuellt med tesked om det är svårt. I de allra flesta fall så avtar illamåendet efter 48-72 **timmar**. Vissa upplever att det är lättare att få i sig citronvatten, buljong eller isbitar när man mår illa.

Kräkningar

Kräkningar är vanligt symptom initialt efter ballonginsättande. Även här så blir de flesta spontant bättre efter några dygn efter att de erhållit ballong (det är den tiden det tar för magsäcken att anpassa sig till ballongen).

Buksmärta

I början kan man ha krampkänslor uppe i maggropen vilket är magsäckens reaktion mot ballongen. Tablett Papaverin är en kramplösande medicin som kan tas vid dessa problem. Om kramperna och smärtan är särskilt svår så kan du ta ett stolpiller Spasmofen som är en stark kramplösande tablett som också innehåller morfin.

Rapningar

Dessa orsakas av luft som har svalts ner i magen. Varje gång man sväljer mat eller vätska så sväljer man också luft och när den luften kommer upp igen så rapar man. Endast 10 % av luften kommer till under matsmältningsprocessen. Rapningar är dock helt ofarliga.

Halsbränna och sura uppstötningar

Ballongen kan medföra att magsäcken tömmer sig långsammare. Detta ökar risken för att man kan få sura uppstötningar och halsbränna. Du skall dock under behandlingsperioden äta 1 tablett Esomeprazol 40 mg 1 gång per dag. Vid mycket svåra besvär kan dosen ökas till 2 tabletter per dag.

Förstoppning

Vanligt förekommande är att man får en viss förstoppningstendens på grund av det låga kalori-och fiberintaget och för att man är mindre fysiskt aktiv. Det är därför viktigt att du snabbt kommer igång med vardagsmotion till exempel promenader. Det är normalt att inte ha avföring varje dag efter överviktsbehandlingen. Mängden mat är liten och den lilla volymen gör det omöjligt att få i sig tillräckligt med fiber. När du så småningom kan äta mer vanlig mat så ska du äta fiberrikt knäckebröd eller fiberrikt fullkornsbröd samt grönsaker och färsk frukt varje dag. Det är också viktigt att du dricker tillräckligt mellan måltiderna.

I de fall du upplever obehag i form av förstoppning uppmanar vi dig att kontakta mottagningen för råd och hjälp. Vänta inte för länge med att ta kontakt med oss. Det finns också receptfria preparat mot förstoppning att köpa på apoteket, rådfråga personalen där.

Diarré

En del kan bli mer lösa i magen efter ballongbehandlingen. Viktigt är då att dricka mycket. Du kan även ta Imodium (receptfri medicin) vid behov.

Torsk (svampinfektion på tungan)

Torsk är en vit beläggning på tungan som kan ge en brännande känsla och metallsmak. Prova att gurgla munnen med vichyvatten. Vid mer uttalade besvär be om ett recept av din läkare.

Kontakta sjukvård vid dessa symtom

Intorkning (dehydrering):

I ett fåtal fall kan illamåendet och kräkningarna göra att man inte får i sig tillräckligt med vätska. Försök med hjälp av de åtgärder som föreslås nedan, kontakta oss om du under en längre period trots försöken har problem att få i dig vätska.

Symtom vid vätskebrist

- trötthet
- koncentrationssvårigheter
- mörk urin
- yrsel
- svimningsattacker
- illamående
- ländryggsmärta
- vit beläggning på tungan

Åtgärder vid vätskebrist

- drick ofta men små mängder, eventuellt med tesked under hela dagen, undvik koffeinhaltiga drycker då dessa är vätskedrivande.
- sug på en isbit, det kan göra att illamåendet minskar samtidigt som du får i dig vätska.

Grön-blå urin

I de sällsynta fall där ballongen spontant spricker kan det blå färgämnet läcka ut. Urinen kan då bli grönfärgad. Det är viktigt att om du noterar grönaktig urin kontakta sjukvård akut så att man får undersöka att ballongen är hel.

Svår buksmärta

Om du får mycket svår buksmärta och påverkat allmäntillstånd så kan det vara tecken på allvarlig komplikation. Sök akut sjukvård.

7. Matintaget efter intragastrisk ballong

Du har några utmanande dagar framför dig. Under de första dagarna kommer du att känna obehag innan magen har vant sig vid ballongen. Det är förväntat och normalt med illamående, kräkningar, diarré, magkramper och en känsla av uppkördhet. Det är av stor vikt att du får i dig tillräckligt med vätska för att inte bli uttorkad.

Vecka 1. Endast tunnflytande flytande föda

Riktlinjer för intag de första dagarna

- Ditt totala vätskeintag ska vara 1.5 till 2 liter om dagen
- **Drick långsamt.** Ta små klunkar eller använd tesked de första dagarna
- Drick inte mer än en deciliter i taget de första dagarna. En deciliter bör då ta ca 20 minuter. Vänta i 10 minuter innan du dricker igen
- När du känner att du tolererar intaget bättre kan du successivt öka mängden till 2 dl per tillfälle

Konsistens och livsmedelsval

Den första veckan ska du enbart inta släta och tunnflytande livsmedel. Den tjockaste konsistensen som du får inta är som nyponsoppa, inte tjockare. Späd tjockare livsmedel med mjölk, buljong eller vatten för att uppnå rätt konsistens. Använd stavmixer eller matberedare för att uppnå en slät konsistens på soppor, smoothies och dylikt.

Lämpliga livsmedel under den första veckan:

- Juice utan tillsatt socker, späd gärna ut med vatten
- Buljong och misosoppa (utan bitar)
- Mjölk och tunn filmjölk (lättfil är tunnare än den vanliga filmjölken)
- God morgon välling
- Sockerfri drickyoghurt eller drickkvarv
- Tunnflytande smoothies
- Tunnflytande pulverdiet, typ Modifast, Nutrilett eller Itrim
- Släta, tunnflytande och proteinrika soppor
- Sockerfria drycker
- Sockerfri isglass, gör själv genom att frysa in lightsaft i glassformar eller iskubsform
- Te eller kaffe

Exempel på ett dagsintag

Frukost	2 dl God morgon välling
Mellanmål	2 dl lättfil
Lunch	2 dl proteinrik slät och tunnflytande soppa, till exempel fisksoppa
Mellanmål	2 dl tunnflytande smoothie
Middag	2 dl proteinrik slät och tunnflytande soppa, till exempel räksoppa
Kvällsmål	2 dl pulverdiet
Mellan måltider	8 dl vatten eller annan kalorifri dryck

Vecka 2. Puréer av mjuk mat och övergång till fastare föda

Riktlinjer för intag under vecka 2

- Ät långsamt och tugga maten mycket väl, en måltid bör ta c:a 30 - 45 minuter
- Sluta ät då du känner dig nöjd, undvik att överäta
- Drick minst 1.5 - 2 liter kalorifria drycker per dag, helst vatten
- Undvik att äta och dricka samtidigt
- Börja med det multivitamin- och mineraltillskott som du sedan ska fortsätta med under hela året

Dag 8 – 10. Puréer av mjuk mat

Konsistens och livsmedelsval

Använd matberedare eller mixer för att puréa din mat. Konsistensen ska vara som en slät tjock gröt. Det är mer aptitligt att servera puréerna separat än ihopblandade.

Lämpliga livsmedel under dag 8 - 10:

Lunch och middag

- Puré av grönsaker och rotfrukter, till exempel morot, palsternacka, sötpotatis, blomkål, broccoli, passerade tomater
- Potatismos
- Kött, fisk, kyckling, Quorn eller sojaprotein som är mixat tills att det är slätt

Frukost och mellanmål

- Yoghurt eller fil (välj nyckelhålmärkta och sockerfria produkter)
- Kvarg eller proteinpudding
- Mjuk puréad eller mosad frukt som till exempel banan, kiwi, melon, jordgubbar
- Knäckebröd på finmalt mjöl, utan frön (när knäckebrödet tuggas så får det rätt konsistens). T.ex. Wasa Husman.
- Pålägg: bredbar leverpastej, mjukost, hummus

Undvik

- Mat som inte är puréad (undantaget knäckebröd)
- Tillsatt socker

Exempel på ett dagsintag

Frukost	2 dl Yoghurt
Mellanmål	Knäckebröd med leverpastej
Lunch	½ dl potatismos med 1 dl puréad torsk samt ½ dl morotspuré
Mellanmål	1 dl kvarg och ½ mosad banan
Middag	½ dl sötpotatismos med 1 dl mixat kycklingkött, ½ dl puré av broccoli
Kvällsmål	1 ½ dl proteinpudding
Mellan måltider	1 ½ - 2 liter vatten eller annan kalorifri dryck

Dag 11-14. Mjuk mat

Konsistens och livsmedelsval

Du kan nu börja introducera mer fast, men fortfarande mjuk, mat. Livsmedel som lätt går att mosa med en gaffel har rätt konsistens. Tänk på att fortsätta följa riktlinjerna för intag under vecka 2, var god se föregående sida.

Lämpliga livsmedel under dag 11 - 14:

Lunch och middag

- Kokade, mjuka grönsaker utan hårda skaldelar, skinn eller trådar
- Välkokade bönor och linser
- Potatismos, potatis, välkokt pasta, ris eller couscous
- Färs av kött, kyckling, Quorn eller sojaprotein och fisk

Frukost och mellanmål

- Havregrynsgröt med mjölk
- Nyckelhålmärkta frukostflingor (till exempel havrefras) som fått bli mjuka i mjölk eller fil
- Äggröra
- Yoghurt eller fil (välj nyckelhålmärkta och sockerfria produkter)
- Kvarg, keso eller proteinpudding
- Mjuk frukt som till exempel banan, kiwi, melon, jordgubbar
- Knäckebröd på finmalt mjöl, utan frön
- Pålägg: leverpastej, hummus, äggröra eller keso

Undvik

- Hårt skinn och skal från till exempel tomater, potatis, vindruvor, majs, ärter och korv
- "Trådar" från livsmedel som till exempel sparris, blekselleri och svamp
- Mat med frön
- Mjukt bröd

Exempel på ett dagsintag

Frukost	1 ½ keso med ½ banan
Mellanmål	Knäckebröd med hummus
Lunch	½ dl potatismos med 1 dl ugnsbakad lax, ½ välkokt broccoli (ta bort stammen)
Mellanmål	1 ½ dl kvarg med kiwi
Middag	½ dl välkokt pasta med 1 dl köttfärsås, ½ dl välkokade morötter
Kvällsmål	2 dl yoghurt
Mellan måltider	1 ½ - 2 liter vatten eller annan kalorifri dryck, varav ett glas kolsyrad dryck

Vecka 3 och framöver

Du ska nu aktivt välja ett välbalanserat intag som ska hjälpa dig att fortsätta gå ner i vikt och skapa förutsättningar för en god hälsa på sikt. Idag vet vi att ett ohälsosamt matintag ökar risken markant för att drabbas av vissa sjukdomar, bland annat:

- Diabetes typ 2
- Hjärt- och kärlsjukdom
- Cancer
- Övervikt

Ett balanserat intag

Ett balanserat intag ger alla de näringsämnen som kroppen behöver för att må bra. Tänk över dina livsmedelsval och välj mat som är näringstät. Variera ditt intag av de olika livsmedelsgrupperna.

Råd kring livsmedelsval

- Frukt, bär, grönsaker, rotfrukter och baljväxter: ät minst 500 gram per dag, varav minst 250 gram grönsaker, välj olika färger och gärna fiberrika sorter
- Fisk: 2–3 gånger per vecka, variera sorterna
- Spannmål: välj fullkornsprodukter
- Rött kött (allt utom fisk och fågel) samt charkuterier: begränsa ditt intag till max 400 g per vecka
- Mejeriprodukter: välj produkter som är nyckelhålmärkta och naturella eller utan tillsatt socker, begränsa ditt intag till 5 dl per dag
- Fett: välj i första hand oljor, till exempel olivolja och rapsolja, avokado, fet fisk samt nötter och frön. Tänk på att alla fettkällor är energirika, oavsett vilken typ av fett det är.
- Utrymmesmat (snacks, sötsaker, alkohol och söta drycker, även juice): **undvik**



ÖKA	BYT UT	BEGRÄNSA
Grönsaker Baljväxter	Spannmåls- produkter av vitt/sikat mjöl → Spannmåls- produkter av fullkorn	Charkprodukter Rött kött
Frukt och bär	Smör, smör- baserade matfetter → Vegetabiliska oljor, oljebase- rade matfetter	Drycker och livsmedel med tillsatt socker
Fisk och skaldjur	Feta mejeri- produkter → Magra mejeri- produkter	Salt Alkohol
Nötter och frön		

Portionsstorlek och fördelning på tallriken

När ballongen är i magen så kommer du att få i dig ca 2-3 dl mat per portion. Fördela maten enligt följande vid dina huvudmåltider (lunch, middag och gärna frukost):

- 1 dl eller ca 100-150 gram protein
- ½ - 1 dl kolhydrater
- ½ - 1 dl grönsaker

Handmodellen - När ballongen är borta

När ballongen är borta så är det åter möjligt att äta stora portioner. Du behöver därför kontrollera portionsstorlekarna och fortsätta med att göra hälsosamma val för att inte gå upp i vikt. Försök att hålla fast vid samma portion som när ballongen låg i magen.

En lagom portion kan också motsvara en mängd kolhydrater som är lika stor som din knutna näve, protein som motsvarar volymen av din handflata (utan fingrarna medräknade) och grönsaker som motsvarar två av dina knutna nävar. Fett i måltiden bör motsvara din pekfingertopp.

Måltidsordning

Frukost, lunch och middag är ofta nödvändiga måltider. Se till att balansera dessa måltider väl, det vill säga att de ger rejält med proteiner, goda fett- och kolhydratskällor (inklusive något grönt).

Undvik att småäta mellan dina planerade måltider.

Mellanmål

Syftet med mellanmål är att vara mindre hungrig till nästa stora måltid. Du ska inte bli mätt på ett mellanmål, men mindre hungrig. Lämpliga mellanmål kan till exempel vara en knäckemacka med proteinrikt pålägg, kvarg eller keso med frukt eller ett ägg.

Under tiden ballongen är i din mage behöver du äta 2-3 mellanmål. Efter att ballongen är borttagen kan 0 – 3 mellanmål vara lämpligt. Antal mellanmål som just du behöver beror på hur din frukost, lunch och middag ser ut. För en del blir mellanmålen för många eller för stora, till exempel flera smörgåsar, mycket nötter eller bars, vilket kan göra att viktnedgången uteblir. För vissa är det bättre att inte äta mellanmål alls.

Protein

Efter din ballongbehandling är matintaget mindre än tidigare. Det är förstas positivt eftersom det lägre energiintaget är orsaken till att vikten går neråt. Det finns dock en risk att du tappar onödigt mycket muskelmassa om proteinintaget via maten inte är tillräckligt högt, samtidigt som energiintaget är lågt. Därför bör den mat som du väljer vara proteinrik. Välj någon form av proteinkälla vid alla dina måltider. Läs gärna på innehållsförteckningar för att få en uppfattning om hur mycket protein maten innehåller.

Dagsrekommendationen är minst 60 gram protein per dag. Det optimala intaget är 1.1–1.5 gram per kilo kroppsvikt per dag. Om du har ett BMI över 24.9 ska proteinbehovet räknas på den vikt som du skulle haft vid BMI 24.9 (normalvikt) + 25% av den överskjutande vikten.

Räkneexempel:

Din vikt och längd: 113 kg, 173 cm, BMI 38 (113 kg / 2,99 (längd (m²))

Räkna ut ditt proteinintag per dag enligt följande:

2,99 (längd m²) x 24.9 (normalviktigt BMI) = 74 kg

(113 kg – 74 kg) x 0,25 + 74 kg = 84 kg

84 kg x 1,1 g protein = 92 g protein per dag

Här finns proteiner:

- Mejeriprodukter: keso, kvarg, yoghurt, fil, mjölk, ost
- Ägg
- Kött
- Fisk och skaldjur
- Fågel
- Baljväxter: linser, bönor, ärter, tofu, sojaprodukter
- Quorn
- Nötter och frön

Ett högt intag charkprodukter och rött kött (nöt, gris, vilt och lamm) kan leda till ökad risk för tjock- och ändtarmscancer. Begränsa av den anledningen intaget av dessa livsmedel till max 400 gram i veckan.

Kolhydrater

Att ett livsmedel innehåller kolhydrater innebär inte per automatik att det är dåligt. Många kolhydratrika livsmedel innehåller även många näringsämnen som vitaminer, mineraler, fibrer och bioaktiva ämnen som påverkar vår hälsa positivt. Således ska du inte utesluta kolhydrater utan ta en lagom portion av kolhydratrika livsmedel med bra kvalitet (frukt, bär, rotfrukter, baljväxter, grönsaker och fullkornsprodukter) och begränsa intaget av kolhydratrika livsmedel med sämre kvalitet (bakverk, godis, söta drycker, socker, vitt bröd, klibbigt ris och vit pasta).

Bröd, ris och pasta kan fastna på ballongen och orsaka dålig andedräkt. Du kan då rengöra ballongen genom att dricka till exempel Cola light eller Cola zero.

Dryck

Som törstsläckare och måltidsdryck bör vatten vara förstahandsvalet. Mjöl-, fil- och yoghurtintag bör begränsas till 5 dl per dag. Söta drycker som läsk, saft, multivitamindrycker samt frukt- och bärkrämer bör begränsas kraftigt eller uteslutas. Intaget av juice bör minskas ner på, eller uteslutas helt, även om du pressar juicen själv. Om du väljer att dricka saft eller läsk, välj då light.

Alkohol

Det är bra att undvika alkohol när du vill minska och hålla din vikt. Alkohol ger mycket energi och ökar även aptiten.

Multivitamin och mineraltillskott

Under hela det första året då du deltar i livsstilsprogrammet ska du ta ett multivitamin- och mineraltillskott. Köp ett receptfritt från apoteket, t.ex. Apoteket Kvinna eller Man. Den första veckan efter att du har fått din ballong, när du äter flytande föda, ska du göra ett uppehåll med tillskottet.

8. Livsstilsprogrammet

När man gjort upprepade försök att gå ner i vikt är det vanligt att till slut nå en punkt då man inte längre orkar ta sats och köra ytterligare ett dietupplägg. Du vet av erfarenhet hur stor insatsen är när det gäller att ta itu med mat och motion. Du vet även hur mycket det påverkar dig som person och ditt sociala liv. Eftersom du läser denna text har du tagit ett stort beslut. Du är redo att påverka vikt och hälsa på nya sätt.

Under den här ballongresan kommer du nog åka lite känslomässig berg-och-dalbana med en salig blandning olika känslolägen som t.ex. överväldigad, hoppfullhet, frustration, glädje, nyfikenhet, leda och tillfredsställelse. Det är normalt. Du uppmuntras att vara modig och ge dig ut på obeprövade stigar.

*”Definitionen av dårskap är att göra om samma sak om och om igen
och förvänta sig olika resultat”*

Einstein

Börja prioritera dig själv. Gör det ofta så att du hinner vänja dig vid att stå stark även om någon har en annan åsikt. Ge utrymme för genomgripande förändringar.

Vår målsättning...

...är att lotsa och stötta dig till att hitta välfungerande sätt att leva ditt liv. Mat har väldigt många funktioner och de ser olika ut för olika personer. I programmet utgår vi från dig som individ och hjälper dig skraddarsy den tillvaro som passar dig bäst. Det kan innebära att hitta tillbaka till ett förhållningssätt du haft tidigare, eller också kan du utmana dig själv att nå nya höjder för att utforska en mer lovande tillvaro.

Hållbara förändringar

I programmet vill vi ha kontakt med dig varje månad. Det har ett viktigt syfte. Tillsammans med oss ska du skapa överblick och kontroll över det som ska inträffa det närmsta året. Regelbundna avstämningar ger fokus att hålla en röd tråd på lång sikt. Ställ in dig på framgång.

Rivstart

I början kommer det mesta handla om att vänja sig vid den främmande ballongen i magsäcken. Det är en ren fysiologisk omställning. Det kommer vara en utmaning för dig att ta dig igenom illamående och obehag för att sedan få nytta av ballongen. I samband med det kan du bara äta på ett speciellt skonsamt sätt. Det blir en konkret inledning till en ny fas i livet.

Vart ska du gå?

När du vant dig vid ballongen går det första halvåret ut på att följa ett rekommenderat kostupplägg parallellt med att du utforskar hur du fungerar, vilken funktion och plats mat har i ditt liv. Redan första månaderna vill vi att du noga funderar igenom vad du verkligen vill uppnå med programmet. Alltifrån reella ätbeteenden (äta regelbundet för att hålla en jämn energinivå under dagen) till större värderingar och livsmål ("jag står upp för mig själv", "jag vill börja med en hobby för att ha roligare tillsammans med andra", "jag vill träffa en partner och bilda familj").

Det kan vara viktigt att omformulera "jag **måste** äta på visst sätt för att..." till "jag **vill** äta på ett sätt som passar mig för att..." för att inte låta ballongbehandlingen bli ytterligare en bantningskur under en begränsad tid.

Under programmets gång finns det stor anledning att se över de vanligaste basbehoven. Det gäller, förutom kost och fysisk aktivitet, sömn och stress. Sömnunderskott och olika typer av stress sliter på kroppen och underminerar den återhämtning och uppbyggnad som vi behöver för att må bra och fungera optimalt. Om du vill börja blomstra i samband med ballongbehandlingen är det en utmärkt idé att ta ett helhetsgrepp på din livssituation.

Depå och slutstation

Det nya sättet att leva livet.

När det är dax att avlägsna ballongen ska du stå stadigt i ditt nya sätt att äta och din nya vikt. Vi hjälps åt för att övergången ska bli så bra som möjligt. Det kommer troligen kännas konstigt och kanske lite skönt att inte ha kvar ballongen längre. Det är nu du ska orka fortsätta sikta mot dina huvudmål och på samma gång bevara det du åstadkommit hittills.

Livsstilsprogrammet övergår mot en vidmakthållande fas. Du har kommit underfund med hur du fungerar, vilka fällor det finns kring mat och hur du reagerar på dem. Du är mer driven och vet hur du ska agera för att ta itu med utmanande situationer när du plötsligt konfronteras med dem. Du kan välja en hälsosam livsstil även när livet är svårt och du har mycket omkring dig eller om någonting oväntat händer.

Ge kroppen näring så att du kan fokusera på ett meningsfullt och vitalt liv.

9. Återbesök

För att ballongbehandlingen ska ge bestående resultat krävs livsstilsändringar. Du kommer därför erbjudas att komma på regelbundna träffar hos dietist och beteendevetare. Vi anser att dessa återbesök är viktiga för slutresultatet.

Efter 6 månader måste ballongen avlägsnas då materialet i ballongen efter denna tid blir skörare vilket kan resultera i en ökad risk för att ballongen med risk att den kan vandra ner i tarmen. Du kommer att få kallelse för detta i god tid.

Självklart är du välkommen att höra av dig mellan återbesöken om du har funderingar eller utvecklat symtom på din behandling.