

Odchudzanie **przez sondę** ...czyli terapia ketogeniczna kontra oporny tłuszcz

Superszybkie chudnięcie, tj. około 8-10 proc. masy ciała w ciągu 10 dni, dzięki żywieniu przez sondę nosowo-żołądkową, praktykowane jest we Włoszech, w Hiszpanii, Wielkiej Brytanii i USA. Dojelitowa terapia ketogeniczna budzi jednak spore kontrowersje – amerykańska prasa okrzyknęła ją ostatnio jedną z najbardziej ekstremalnych diet. W USA korzystają z niej przede wszystkim przyszłe panny młode. Głównie po to, by na zdjęciach ślubnych, rodzinnej pamiętce na wiele lat, prezentować się zgrabnie i wiotko.

Jednak terapia ketogeniczna (w skrócie TK), jeśli jest zaplanowanym elementem kompleksowego działania, może być bezpieczna, a nawet ratować zdrowie. W Polsce stosuje się ją do leczenia obrzęku lipidowego i tzw. otyłości odpornej.

Kontrolowany stan głodowy

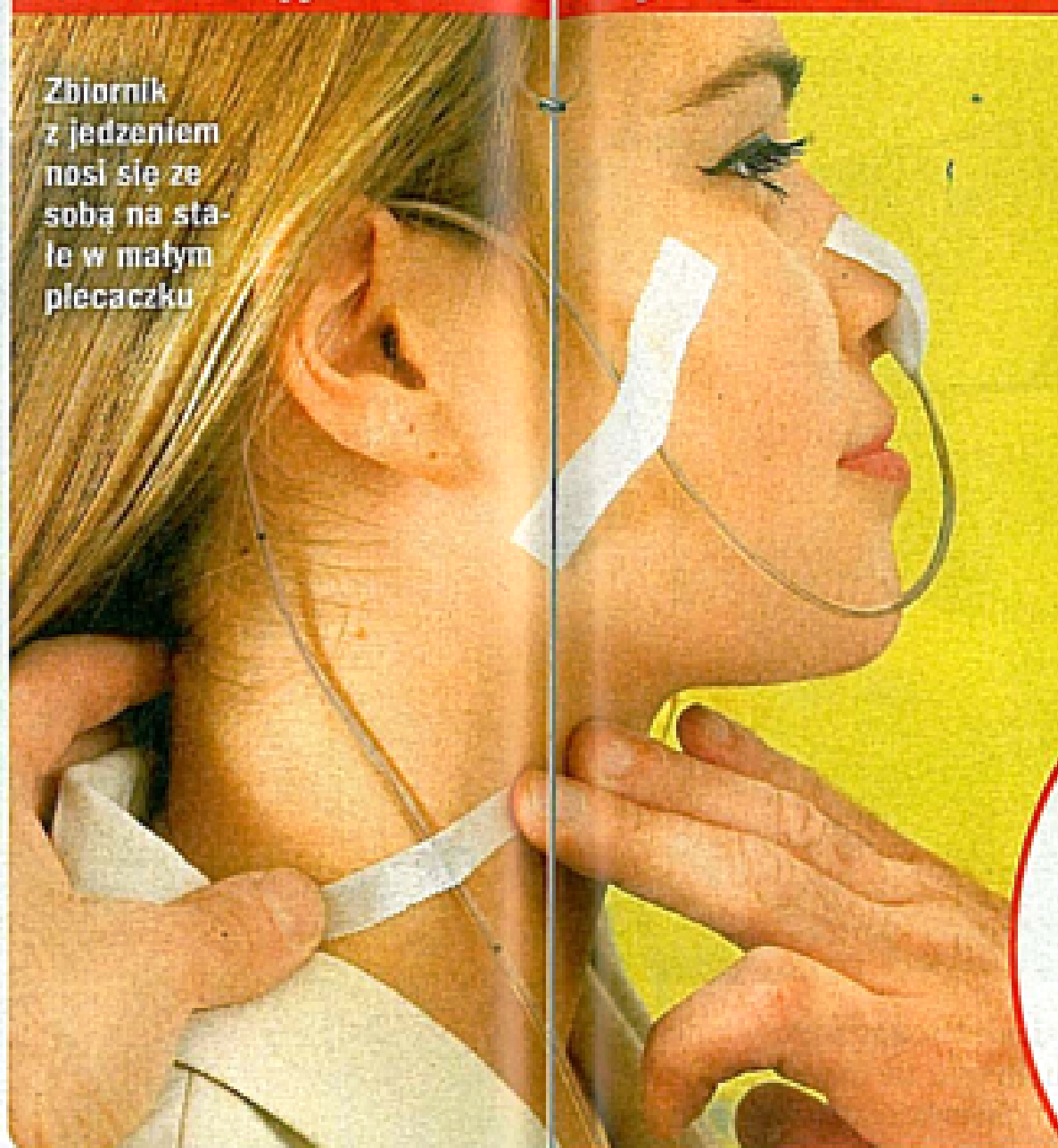
Pan Paweł ważył jeszcze rok temu 205 kg. Poruszał się z trudnością. Gdy schudł 22 kg, mógł wreszcie zacząć wychodzić ze swoimi dziećmi na spacer. Do dziś udało mu się „zbić” 40 kg. Pani Grażyna, cierpiąca na obrzęk lipidowy, straciła 13 kg patologicznej tkanki tłuszczowej na biodrach i udach.

Jak działa terapia ketogeniczna? To sposób na „oszukanie” organizmu dla osób, które z różnych względów nie są w stanie stracić odpornej tkanki tłuszczowej. W normalnych warunkach, tzn. gdy zjadamy swoje zwykłe posiłki, źródłem energii dla organizmu jest glukoza pochodząca ze spożywanych węglowodanów. W trakcie TK dostarcza się żołądkowi przez sondę mieszankę, w której nie ma cukrów, a prawie wyłącznie aminokwasy. Organizm nie umie czerpać z nich energii w wystarczającym stopniu. Zaczyna więc poszukiwać alternatywnego źródła energii – ciał ketonowych. Pozyskuje je w trakcie ketogenezy, czyli procesu rozpadu zmagazynowanej wcześniej tkanki tłuszczowej. Stąd nazwa terapii.

Terapia skierowana jest m.in. do osób przeciętnie otyłych, które nie mogą poradzić sobie z nadmierną masą ciała innymi metodami. Ko-

Kontrowersyjna metoda staje się na świecie coraz bardziej popularna

Zbiornik z jedzeniem nosi się ze sobą na stałe w małym plecaczku



▼ Metoda polega na wprowadzeniu substytutów posiłku – mieszanki odżywczej o wysokiej zawartości białka, witamin i minerałów prosto do żołądka za pomocą specjalnej pompy i sondy nosowo-żołądkowej. W ciągu 10 dni diety następuje aktywny proces spalania nagromadzonej tkanki tłuszczowej – bez utraty tkanki mięśniowej. Powoduje to zmianę sylwetki – zwłaszcza w okolicach brzucha, bioder i ud.



rzystają z niej też pacjenci z otyłością olbrzymią – mówi lekarz Piotr Zydrón. Tego typu otyłość stwarza duże niebezpieczeństwo dla zdrowia. TK może być również wstępem do operacji bariatrycznej zmniejszenia żołądka, bądź – w niektórych przypadkach – sposobem na jej uniknięcie. Trzecią grupę pacjentów stanowią osoby z obrzękiem lipidowym, czyli tak zwanym syndromem obszernych ud (uda, biodra i pośladki są niewspółmiernie duże w stosunku do górnej części ciała).

Schorzenie to dotyczy zazwyczaj kobiet, które mają też cellulit. Patologiczny tłuszcz uciska naczynia krwionośne i limfatyczne, powodując obrzęki i ból, deformując ciało i prowadząc do nieprzyjemnych konsekwencji zdrowotnych. TK spala nagromadzony tłuszcz i sprzyja regeneracji zdrowej tkanki.

Warto wiedzieć, że dieta ketogeniczna (DK), tj. niskowęglowodanowa, stosowana jest od prawie stu lat. Jej zalecenia opracował w latach 20. ubiegłego wieku dr H. Rawle

Geylin, który wykorzystywał ją w leczeniu padaczki lekoopornej. Zajmowali się nią też dietetycy w słynnej klinice Mayo na Florydzie. Popularność odzyskała w latach 90. ub. wieku dzięki ruchom kulturowym. Dziś wykorzystuje się ją, zwłaszcza w USA, w terapii chorób neurologicznych – Alzheimer’a i Parkinsona, płasawicy Huntigtona, stwardnienia rozsianego. Wydaje się, że w przyszłości może stać się jedną ze strategii leczenia raka.

10 dni z sondą i plecakiem

Pierwszym etapem leczenia w dojelitowej terapii ketogenicznej jest cykl A, podczas którego chodzi się z sondą. Zakładanie sondy – cienkiej rurki, trwa kilka sekund. Lekarz wsuwa ją do żołądka przez nos. Sonda opiera się o tylną ścianę gardła, co na początku powoduje częstsze odruchy przełykania. Z sondą da się jednak normalnie funkcjo-

nować, a nawet pracować. Nie odczuwa się głodu, gdyż stale dozwane są przez nią niewielkie ilości pokarmu. Niestety, trzeba stale nosić ze sobą plecak, w którym znajduje się worek z płynem odżywczym i pompa dozująca pokarm do rurki.

Mimo pewnych uciążliwości, terapia obarczona jest niskim ryzykiem powikłań. Jeżeli pacjent trzyma się zaleceń, zachowuje dobre samopoczucie przez cały cykl A. Najważniejsze zalecenie to picie około 3 l wody dziennie. Nadmiar ciał ketonowych musi być bowiem nieustannie wydalany wraz z moczem, by uniknąć zakwaszenia organizmu. Ze względu na ryzyko zaparć, należy poddać się dwóm zabiegom płukania jelita grubego.

Po 10 dniach lekarz wyjmie sondę i zaczyna się cykl B terapii, tj. powolne wyprowadzanie ze stanu „głodzenia”. Przez miesiąc wolno jeść tylko potrawy z węglowodanami złożonymi, głównie warzywa w formie soków, zup i kremów. W tym czasie pacjenci nadal chudną. Potem, nadal pod kontrolą dietetyka, wprowadza się kolejne produkty żywnościowe.

Jest więcej „za” czy „przeciw”?

„Wiele osób uważa terapię ketogeniczną za metodę kontrowersyjną. Ale co jest bardziej kontrowersyjne: faszerowanie ludzi lekami, które nie działają, a wywołują skutki uboczne? Wpychanie im do żołądka sztucznego balonu lub okaleczanie w drodze zabiegów chirurgicznych, co wyniszcza organizm wskutek niedożywienia? TK, chociaż pokarm do żołądka dostarcza się przez rurkę, jest wbrew pozorom mało inwazyjna i odbywa się pod ścisłym nadzorem lekarza” – zastanawia się dietetyk kliniczny Anna Wybraniska.

Nie wszyscy jednak mogą z niej korzystać. Przeciwwskazania? Alergia na białka mleka krowiego, niewydolność układu krążenia i oddechowego, zaawansowana cukrzyca, choroby nerek, kamica żółciowa. Koszt: ok. 1800 zł.

Chirurgia bariatryczna

Najradkalniejszymi metodami leczenia otyłości są dziś nieodwracalne operacje na żołądku, balon i regulowana opaska żołądkowa.

Operacje na żołądku, polegające na laparoskopowym wycięciu jego części w znieczuleniu ogólnym, stosuje się u osób, których BMI wynosi 40 lub 35 i dodatkowo mają choroby wtórne do otyłości (nadciśnienie tętnicze, zespół bezdechu nocnego, zmiany zwyrodnieniowe stawów). Koszt: ok. 27 tys. zł (bez staplerów). Pobyt w szpitalu: 5 dni.

Balon wprowadzany drogą endoskopową przez usta do żołądka (w krótkim znieczuleniu dożylnym) na 6 miesięcy ogranicza przyjmowanie pokarmów. Dla osób z BMI powyżej 28. Cena: ok. 9 tys. zł. Pobyt w szpitalu: 2 dni.

Opaskę żołądkową, dzielącą żołądek na dwie części, zakłada się laparoskopowo w znieczuleniu ogólnym. Koszt: 15 tys. zł. Pobyt w szpitalu: 2 dni.



▲ Założenie opaski dzielącej żołądek na dwie części sprawia, że pacjent odczuwa sytość przy mniejszej porcji jedzenia

Historia terapii

Terapię ketogeniczną opracował ponad 30 lat temu profesor chirurgii ogólnej Gianfranco Cappello z Uniwersytetu La Sapienza w Rzymie. Za pomocą tej metody wyleczył 40 tysięcy otyłych osób. Od 1986 roku TK jest stosowana również powszechnie u pacjentów, leczonych z powodu chorób przewodu pokarmowego, urazów w obrębie jamy brzusznej. Ketogeniczne żywienie dojelitowe jest,

NASZ EKSPERT



dr Piotr Zydrón,
z CM VIMED, W-wa:
Terapię ketogeniczną
można powtarzać,
zachowując kilkutygodniowe przerwy.

według badań naukowych Zakładu Żywienia Klinicznego Szpitala Policlinico Umberto w Rzymie, wyjątkowo skuteczną metodą leczenia nadwagi i otyłości.