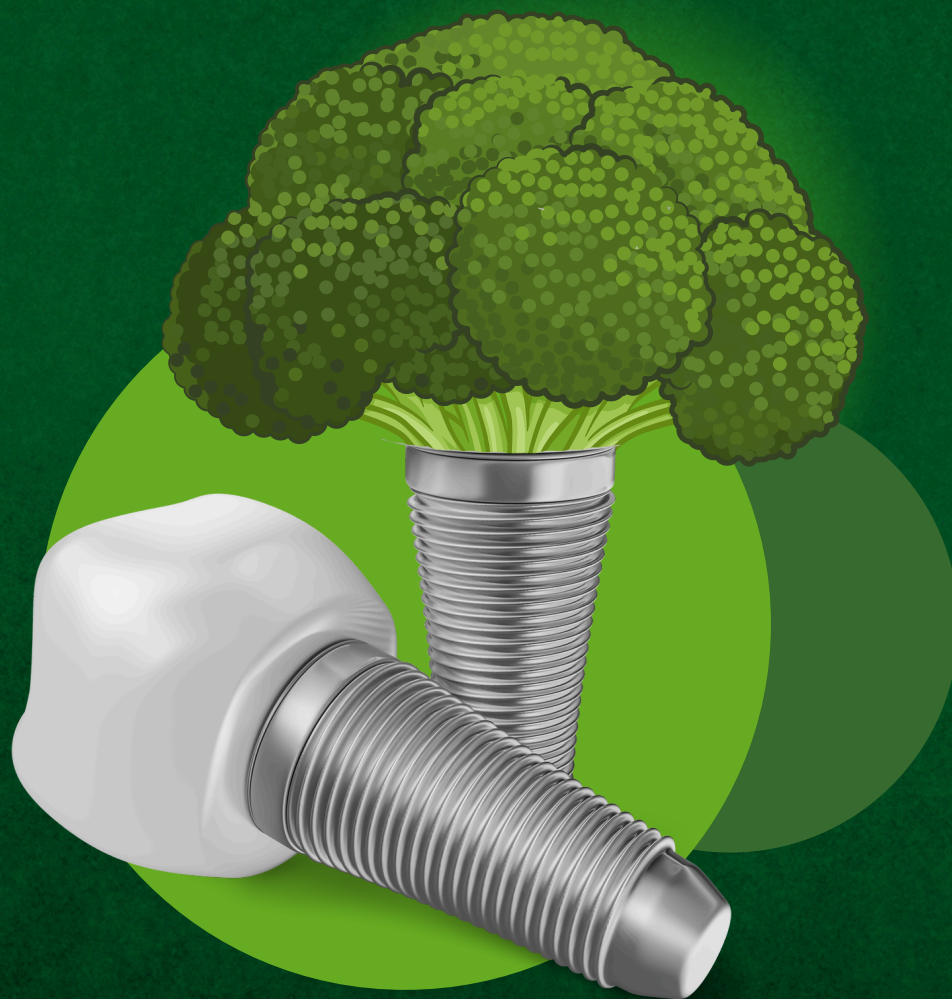


Karolina Rybarska
dietetyk kliniczny

DIETA I SUPLEMENTACJA przy wszczepieniu IMPLANTÓW ZĘBOWYCH



www.całkiemzdrowo.pl

Copyright: © Karolina Rybarska

Redakcja i korekta: Ola Juryszczak (Olajuryszczak.com)

Wydawca: www.eBOOKnijto.pl

ISBN: 978-83-971817-0-0

Kraków 2024

Pytania, sugestie, opinie? Napisz do mnie: **kontakt@calkiemzdrowo.pl**

Treści przedstawione w niniejszym e-booku nie stanowią porady medycznej ani zastępstwa konsultacji z lekarzem czy specjalistą związanym z medycyną, mimo że informacje zawarte w tej pozycji zostały przygotowane z najwyższą starannością oraz uwagą, zgodnie z aktualnym stanem wiedzy.

Autor nie ponosi odpowiedzialności za szkody mogące być skutkiem wykorzystania przez Czytelników informacji z e-booka.

Całość materiałów objęta jest prawami autorskimi w rozumieniu Ustawy z dnia 4 lutego 1994 r. o prawie autorskim i prawach pokrewnych (Dz.U. 1994, nr 24, poz. 83). Żadna część niniejszego e-booka nie może być reprodukowana w formie pisemnej, elektronicznej ani w postaci nagrań bądź fotokopii bez pisemnej zgody autora. Poszczególne części mogą być cytowane, pod warunkiem podania autora.

Zdjęcia użyte w e-booku są autorstwa jego twórcy lub pochodzą z platformy Canva. Wyjątek stanowi zdjęcie użyte na stronie 92, które zostało udostępnione autorce przez zakreconaspizarnia.pl.

Jeśli nie zaznaczono inaczej – wszystkie tabele są opracowaniem własnym.



Spis treści

Wstęp 4

Przygotowanie do zabiegu

- **Etap 1: Diagnostyka 9**
- **Etap 2: Suplementacja 21**
- **Etap 3: Dieta 71**

W dniu zabiegu

- **Etap 1: Dieta 94**
- **Etap 2: Styl życia 106**

Po zabiegu

- **Etap 1: Styl życia 110**
- **Etap 2: Dieta 111**
- **Etap 3: Diagnostyka 118**

O mnie 121

Bibliografia 124

Wstęp

Poznaj historię Emilii...

Emilia czeka z niecierpliwością na upragniony implant, chociaż z drugiej strony ma obawy, że będzie ją bardzo bolało, że będzie opuchnięta i nie będzie mogła nic zjeść. Trzy dni przed zabiegiem złapała lekkie przeziębienie – katar i ból gardła. Sięga po leki przeciwzapalne, aby jak najszybciej wyzdrowieć. W dniu zabiegu czuje się już całkiem dobrze, chociaż trochę boli ją głowa. „To pewnie przez stres”, myśli sobie. Na szczęście zabieg mija bardzo szybko, bez większych komplikacji. Ostatecznie to tylko jeden implant.

Emilia wróciła do domu i zgodnie z zaleceniami lekarza przyjęła leki przeciwbólowe i poszła spać. Po 3 godzinach obudziła się ze sporą opuchlizną oraz lekkim bólem. Wzięła kolejny lek przeciwbólowy i sięgnęła po lody, bo powoli zaczął doskwierać jej głód, a nie jadła nic od samego rana. Tabletki i lody pomogły poczuć się jej nieco lepiej, ale nadal była otępiata i bez energii. Położyła się, bo nie była w stanie zrobić nic konkretnego. Nawet czytanie książki było dla niej zbyt wymagające. Obudziła się wieczorem z ogromnym uczuciem pragnienia. Uświadomiła sobie, że od rana nic nie piła! Napiła się wody, a następnie zjadła jogurt truskawkowy. W głowie miała zalecenia lekarza, że po każdym posiłku musi przepłukać jamę ustną płynem, aby jedzenie nie zalegało ani nie sprzyjało rozwojowi bakterii. Wykonała więc wieczorną higienę, wzięła zalecony antybiotyk i poszła dalej spać.

Noc była ciężka. Mimo leków przeciwbólowych czuła przytępiony ból. Rano obudziła się ze spora opuchlizną i zasinieniem na twarzy. Wyglądała i czuła się okropnie. Cały czas była obolała i kompletnie bez energii. Nie miała też ochoty na konkretne posiłki. Lekarz zalecił jej dietę miękką, więc przez 4 kolejne dni żywiła się praktycznie lodami i jogurtami. Gotowanie jakiegoś pożywnego posiłku, np. zupy, było dla niej zbyt wymagające i czasochłonne.

Po 4 dniach poczuła się lepiej, chociaż jedzenie nadal sprawiało jej trudność. Jej dieta się nie zmieniła, nadal składała się głównie z jogurtów, musów owocowych i kanapek z miękkiej części, posmarowanych masłem lub hummusem. Tyle była w stanie zjeść.

Minął miesiąc. Opuchlizna zeszła całkowicie po ok. 7 dniach od zabiegu, a ból występował już tylko przy jedzeniu, ale pomimo to Emilia czuła się potwornie zmęczona. Na wizycie kontrolnej, przy zdjęciu szwów lekarz stwierdził, że rana dość ładnie się zagoiła, chociaż dziąsło w okolicy wszczepionego implantu było lekko zaczerwienione. Zalecono jej zwrócić szczególną uwagę na higienę i dokładne płukanie ust płynem po każdym spożytym posiłku.

Minęły kolejne 3 miesiące. Co prawda Emilia już nie czuła bólu, ale pojawiły się dziwne dolegliwości, których nie odczuwała wcześniej. Wypróżnianie stało się nieregularne – raz pojawiały się zaparcia, a raz rozwolnienia. Przytyła 3 kilogramy. Odczuwała uciążliwe drganie prawej powieki i potworne zmęczenie. Miała wręcz wrażenie takiej nieustannej mgły mózgowej i otępienia. Często bolała ją głowa. Postanowiła więc udać się do lekarza pierwszego kontaktu w celu wykonania badań krwi.

Jakież było jej zdziwienie, kiedy morfologia pokazała silną anemię! Wyszedł jej też podwyższony poziom cukru oraz niedobór magnezu i potasu. Dodatkowo, z racji wysokiego TSH lekarz włączył jej małą dawkę leku na tarczycę i zalecił konsultację z endokrynologiem, który następnie potwierdził niedoczynność tarczycy i zdiagnozował jeszcze insulinooporność.

Mimo leków Emilia nadal tyła, więc trafiła do mnie na konsultację dietetyczną. Po wykonaniu badań odkryłam u niej także niedobór witaminy D3, B12, kwasu foliowego i cynku. Jej organizm był bardzo osłabiony. Prawdopodobnie te liczne niedobory witaminowo-mineralne oraz stan zapalny w postaci insulinooporności i niedoczynności tarczycy rozwijały się u niej od dłuższego czasu, jednak dopiero przez założony implant organizm zmanifestował swój stan zdrowia.

A można było tego uniknąć...

Można było uniknąć tych w sumie 5 nadprogramowych kilogramów, insulinooporności, anemii i ogromnego zmęczenia, które towarzyszyło jej przez ostatnie 3 miesiące po wszczepieniu implantu.

Wystarczyło zrobić badania i zadbać o nieco bardziej odżywczą dietę.

Niech ta historia Emilii stanie się przestrogą dla wszystkich. Każdy zabieg implantologiczny jest swego rodzaju wyzwaniem dla organizmu. Wiele problemów pozabiegowych, takich jak ból, obrzęk czy stan zapalny nie jest jedynie skutkiem ubocznym samego zabiegu, tylko informacją, że organizm nie jest w stanie skutecznie się zregenerować ze względu na niedobory witaminowo-mineralne i toczące się w nim procesy chorobotwórcze. Ponadto, mimo dostępności szerokiego asortymentu żywności, wiele osób cierpi na niedożywienie z powodu źle zbilansowanej diety i wysoko przetworzonych produktów spożywczych.

Dlatego też każdy zabieg chirurgiczny, nawet z dziedziny stomatologii, wymaga odpowiedniego przygotowania. Aby zrekompensować stan zapalny wywołany zabiegiem i zoptymalizować proces regeneracji oraz uniknąć niepowodzenia leczenia warto postępować według określonych zasad.

Z e-booka dowiesz się więc, jakie zrobić badania i jak dobrać odpowiednią suplementację. Poznasz produkty korzystne dla zdrowia jamy ustnej, a także odkryjesz, jakie ograniczenia żywieniowe warto wprowadzić, aby uniknąć potencjalnych powikłań.

Moim celem, jako autorki e-booka, jest dostarczenie Ci kompleksowej wiedzy bazującej na najnowszych doniesieniach naukowych, która pozwoli Ci cieszyć się pełnym komfortem i funkcjonalnością jamy ustnej. Zwłaszcza że taka zdrowa dieta przyniesie korzyści nie tylko jamie ustnej, ale i całemu organizmowi!

Jako dietetyk kliniczny specjalizujący się w żywieniu stomatologicznym marzę o świecie, w którym stomatologia i dietetyka nie tworzą oddzielnych dziedzin, tylko ze sobą współpracują. Marzę o stomatologii, która odrzuci postrzeganie jamy ustnej jako oddzielnej części ciała. Marzę o momencie, w którym nauczymy zarówno pacjentów, jak i lekarzy zrozumienia naszego organizmu jako całości. Problemy jamy ustnej często są początkiem całej kaskady problemów toczących się w organizmie albo efektem końcowym tego, co się tam „w środku” dzieje.

Nowoczesna stomatologia o holistycznym spojrzeniu na pacjenta powinna być więc leczeniem zespołowym, uwzględniającym m.in. opiekę dietetyka klinicznego, ponieważ wpływ diety i suplementacji na zdrowie jamy ustnej jest dobrze udokumentowany w badaniach naukowych!

Dziś niektórym wydaje się to jeszcze nierealne, ale być może jutro zaczniemy przyzwyczajać się do tego pomysłu. Wierzę, że w niedalekiej przyszłości ten sposób myślenia będzie naturalny.



PRZYGOTOWANIE DO ZABIEGU



ETAP 1: DIAGNOSTYKA

Czy Twój organizm jest gotowy na zabieg chirurgiczny?

Do każdego zabiegu chirurgicznego należy się przygotować! Im lepiej to zrobisz, tym mniej skutków ubocznych doświadczysz, mniej bolesny będzie zabieg, a także szybciej nastąpi regeneracja.

Czytając te słowa, możesz sobie teraz pomyśleć: *Po co przygotowywać się do takiego zabiegu, skoro np. mój znajomy, który miał wszczepiane implanty, nie przygotowywał się specjalnie i nic mu nie było?*

Mam na to prostą odpowiedź. Każdy organizm jest inny i każda osoba będzie inaczej reagowała na zabieg chirurgiczny. To, w jakiej kondycji zdrowotnej jest Twój organizm, ma ogromne znaczenie dla przebiegu procedury chirurgicznej. Sprawnie funkcjonujący układ odpornościowy, zdrowe organy i dobra kondycja fizyczna są istotne, gdyż wpływają na tempo regeneracji po zabiegu oraz zmniejszają ryzyko powikłań pozabiegowych.

Czy masz więc pewność, że Twoje zdrowie jest na najwyższym poziomie?

Czy możesz w 100% potwierdzić, że nie zmagasz się z ukrytym stanem zapalnym lub niedoborem witamin czy minerałów?

Właśnie. Dlatego przed zabiegiem wykonaj badania krwi. Na kolejnej stronie przeczytasz, jakie mogą być skutki braku przygotowania do zabiegu implantologicznego.

Czy wiesz, że...

- podwyższony poziom cukru we krwi powoduje choroby przyzębia, opóźnia gojenie się ran i osłabia układ odpornościowy?
- niekontrolowana cukrzyca może zmniejszyć przeżywalność implantów?
- podwyższona insulina we krwi wpływa na kondycję naszych kości?
- zaburzony cholesterol (tzw. dyslipidemia) stwarza ryzyko niepowodzenia osteointegracji implantu?
- niedobór witaminy D3 spowalnia gojenie się ran i zaburza osteointegrację implantu?
- obniżony poziom witamin z grupy B, w tym B12 i kwasu foliowego, może potęgować uczucie bólu po operacji i wpływać na powstawanie siniaków?
- niedobór żelaza i witaminy C zmniejsza produkcję kolagenu w organizmie, co za tym idzie – wydłuża gojenie się ran?
- niski poziom cynku osłabia odporność i jest jedną z przyczyn powstawania aft, opryszczek i liszajów?
- wysoki sód i potas we krwi informują nas, że organizm jest odwodniony, a to wpływa na powstawanie opuchlizny po zabiegu?
- obniżony poziom wapnia w organizmie negatywnie wpływa na jakość kości i zaburza proces osteointegracji implantu?
- niski poziom magnezu zwiększa ryzyko zapalenia przyzębia i jest związany z dłuższą rekonwalescencją po zabiegu implantologicznym?



OSTEOINTEGRACJA to wieloetapowy biologiczny, chemiczny i fizyczny proces, podczas którego implant trwale łączy się z kością, do której został wszczepiony.