

PREHABILITACJA

Leczenie Żywniowe w okresie okołoperacyjnym

Przygotowanie żywieniowe do operacji należy rozpocząć 10 dni przed planowanym zabiegiem.

Należy wykonać badania diagnostyczne w kierunku niedożywienia (poziom białka całkowitego oraz stężenie albumin) i wraz z nimi udać się do dietetyka klinicznego. Należy przeanalizować dotychczasowy sposób żywienia oraz zachodzące w nim zmiany, jak na przykład zmniejszony apetyt, czy problemy z przyjmowaniem posiłków.

Na 2-3 dni przed zabiegiem należy wdrożyć zasady diety łatwostrawnej.

W celu zmniejszenia ryzyka wystąpienia powikłań okołoperacyjnych należy także zaprzestać palenia tytoniu oraz spożywania alkoholu, natomiast korzystne działanie przyniesie wdrożenie aktywności fizycznej dopasowanej do możliwości.

Zapytaj lekarza prowadzącego lub dietetyka o immunożywienie

Zapotrzebowanie organizmu na energię i niektóre składniki odżywcze w czasie leczenia może zwiększyć się nawet o 40% w stosunku do potrzeb sprzed choroby. Podstawowym źródłem energii powinny być produkty zbożowe, różnokolorowe warzywa i owoce. Ze względu na większą mobilizację układu odpornościowego oraz konieczność odbudowy uszkodzonych podczas leczenia komórek zwiększa się w tym okresie zapotrzebowanie na pełnowartościowe białko, którego źródłem są: mięso, ryby, jaja, produkty mleczne. Dietę należy uzupełniać także w zdrowe tłuszcze, których dostarczą oleje roślinne, ryby morskie, orzechy, nasiona, kakao, awokado.

Brak apetytu:

Należy podawać małe porcje jedzenia, lecz często - łatwostrawne i częściowo rozdrobnione posiłki; W diecie powinny znajdować się: koktajle, musy, przeciery, galaretki, zupy krem, puree warzywne i owocowe, miękkie mięso z dużą ilością sosu; W celu zwiększenia kaloryczności i wartości odżywczej diety można dodawać do potraw naturalne produkty z dużą gęstością kaloryczną (np. masło, śmietanka, cukier, miód, jaja, oleje, zmielone orzechy) lub podawać choremu preparaty przemysłowe – FORTYFIKACJA DIETY WYMAGA KONSULTACJI Z LEKARZEM I/LUB DIETETYKIEM.

Nudności i wymioty:

Zaleca się spożycie płynów w ilości 1,5-2l/dobę, o działaniu p/wymiotnym, np. czarna herbata, napój imbirowy, woda mineralna lekko gazowana; Należy unikać produktów bogatych w błonnik, pełnoziarnistych produktów zbożowych, warzyw kapustnych, orzechów oraz strączków; Należy podawać małe porcje jedzenia, lecz często - łatwostrawne oraz schłodzone posiłki (np. omelety, naleśniki, lody, sorbety, galaretki, zupy krem, koktajle na bazie jogurtu i owoców, lekkie twarożki, biały ryż i makaron, wafle ryżowe, płatki owsiane, pieczywo pszenne, biszkopty, pieczone jabłka).

Biegunka:

Zaleca się spożycie płynów w ilości 1,5-2,5l/dobę; bogatych w elektrolity i garbniki, np. czarna herbata, napary z nagietka, lipy, czarnych jagód, bulion warzywny, woda niegazowana, kakao naturalne na wodzie;

Należy wykluczyć produkty zimne, surowe, mleczne, zawierające kofeinę, tłuste i smażone;

Należy zwiększyć spożycie produktów zapierających, np. ryż, mąka ziemniaczana, ziemniaki, marchew, dynia, cukinia, kabaczki, jagody, banany, jabłka pieczone, sucharki i wafle ryżowe.

Zaparcia:

Zaleca się spożycie płynów w ilości 1,5-2,5l/dobę; o działaniu przeczyszczającym, np. kompot ze śliwek, sok z gruszek, kawa naturalna, zioła (napar z kory kruszyny i rzewienia oraz liści senesu), sok z aloesu, siemię lniane – STOSOWANIE ŚRODKÓW PRZECZYSZCZAJĄCYCH WYMAGA KONSULTACJI Z LEKARZEM I/LUB DIETETYKIEM.

ul. Strzelców Bytomskich 11
41-500 Chorzów
32 11 14 260

www.urovita.pl

