

ZALECENIA DLA PACJENTA PO WYPISIE ZE SZPITALA



Stosuj się do zaleceń lekarza i dietetyka.
W razie pytań skontaktuj się z personelem medycznym.



1 Jedz regularnie

- Spożywaj 5–6 mniejszych posiłków w ciągu dnia.
- Jedz powoli i dokładnie przeżuwaj.
- Wielkość posiłków zwiększaj stopniowo zgodnie z tolerancją.



2 Stopniowo rozszerzaj dietę

Wprowadzaj nowe produkty pojedynczo i w niewielkich ilościach. Obserwuj reakcję organizmu.
W razie dolegliwości czasowo ogranicz dany produkt i spróbuj ponownie po kilku dniach.



3 Zadbaj o odpowiednią ilość białka

W każdym posiłku uwzględnij źródło białka: mięso, ryby, jaja, nabiał, tofu, rośliny strączkowe. Białko wspiera gojenie ran i odbudowę mięśni.



4 Wybieraj produkty dobrze tolerowane

Na początku wybieraj lekkostrawne produkty, np. ryż, kasze, ziemniaki, gotowane warzywa, chude mięso, dojrzałe owoce.



5 Nie ograniczaj niepotrzebnie tłuszczu

Jeśli jest dobrze tolerowany, stosuj zdrowe tłuszcze: oliwa z oliwek, olej rzepakowy, awokado, orzechy.



6 Pij regularnie

Pij wodę i inne dobrze tolerowane płyny przez cały dzień. Dostosuj ilość płynów do zaleceń lekarza.



7 Stopniowo zwiększaj ilość błonnika

Wraz z poprawą samopoczucia wprowadzaj warzywa, owoce, pełnoziarniste produkty zbożowe, rośliny strączkowe.



8 Wybieraj odpowiednie techniki przygotowania

Gotowanie na parze, w wodzie, duszenie, pieczenie. Ogranicz smażenie i potrawy bardzo tłuste.



9 Obserwuj masę ciała i samopoczucie

Zwróć uwagę na spadek masy ciała, osłabienie, pogorszenie apetytu, nudności, wymioty, biegunkę, zaparcia lub trudności w połykaniu. W razie niepokojących objawów skontaktuj się z lekarzem.



10 Jeśli jesz za mało – reaguj

Nie czekaj – poproś o pomoc lekarza lub dietetyka. W razie potrzeby mogą być zalecane doustne preparaty odżywcze lub inne formy wsparcia żywieniowego.



Zadbaj o siebie

Dobre odżywienie wspiera
powrót do sił i poprawia
jakość życia.

PRZYKŁADOWY SCHEMAT DNIA



I ŚNIADANIE

np. owsianka na mleku,
jogurt naturalny, banan



II ŚNIADANIE

np. serek wiejski,
dojrzała gruszka



OBIAD

np. zupa krem, gotowany
kurczak, ryż, gotowana
marchewka



PODWIECZOREK

np. kisiel, budyń,
miękkie pieczywo z twarogiem



KOLACJA

np. jajecznica na parze,
gotowane ziemniaki,
gotowana cukinia



POSIŁEK PRZED SNEM (jeśli zalecany)

np. kefir, jogurt naturalny

KIEDY SKONTAKTOWAĆ SIĘ Z LEKARZEM?

- gorączka powyżej 38°C
- nasilający się ból
- zaczerwienienie, obrzęk lub sączenie w okolicy rany
- utrzymujące się nudności, wymioty, biegunka lub zaparcia
- trudności w połykaniu
- znaczny spadek masy ciała
- brak apetytu przez kilka dni



PAMIĘTAJ

Dobre odżywienie jest częścią leczenia. Wspiera odporność, gojenie ran i powrót do sprawności. Stosuj się do zaleceń i dbaj o siebie każdego dnia.

