



ŻYWIENIE KLINICZNE W OKRESIE OKOŁOOPERACYJNYM – CO MUSISZ WIEDZIEĆ

Przygotowanie, leczenie i powrót do sił dzięki odpowiedniemu żywieniu

Dobre odżywienie przed, w trakcie i po operacji ma ogromny wpływ na Twoje bezpieczeństwo, przebieg leczenia i powrót do zdrowia. Poniżej znajdziesz najważniejsze informacje – co Cię czeka, jakie mogą pojawić się trudności i jak sobie z nimi radzić.



PRZED OPERACJĄ

Co Cię czeka?

- Ocena stanu odżywienia.
- Możliwe zalecenie zmiany diety lub suplementacji.
- Dbanie o jak najlepszą kondycję przed zabiegiem.

Dlaczego to ważne?

Dobre odżywienie zmniejsza ryzyko powikłań, infekcji i przyspiesza powrót do sił.



W TRAKCIE HOSPITALIZACJI I PO OPERACJI

Co Cię czeka?

- Stopniowe wznawianie jedzenia i picia.
- Dostosowanie diety do tolerancji i rodzaju zabiegu.
- Możliwe wsparcie w postaci żywienia medycznego.

Dlaczego to ważne?

Organizm potrzebuje energii i białka do gojenia ran, odbudowy tkanek i walki z infekcjami.



PO WYJŚCIU DO DOMU

Co Cię czeka?

- Kontynuacja odpowiedniego żywienia.
- Stopniowy powrót do codziennych aktywności.
- Regularne posiłki i ewentualne dalsze wsparcie żywieniowe.

Dlaczego to ważne?

Prawidłowe odżywianie wspiera regenerację, poprawia siły i jakość życia.



POWÓT DO PEŁNI SIŁ

Co Cię czeka?

- Stopniowa poprawa samopoczucia i masy ciała.
- Lepsza tolerancja dalszego leczenia (kolejne operacje, chemioterapia, radioterapia).

Dlaczego to ważne?

Dobre odżywienie to lepsze wyniki leczenia, mniej powikłań i szybszy powrót do sprawności.

MOŻLIWE SKUTKI I TRUDNOŚCI ORAZ JAK SOBIE Z NIMI RADZIĆ



BRAK APETYTU, WCZESNA SYTOŚĆ

Możliwe skutki:

- niedobór energii i białka
- utrata masy ciała
- osłabienie

Jak sobie radzić:

- jedz małe porcje, ale często (5–6 posiłków dziennie)
- wybieraj produkty wysokoenergetyczne
- sięgaj po odżywcze przekąski i napoje
- skorzystaj z preparatów odżywczych (ONS)



NUDNOŚCI, WZDĘCIA

Możliwe skutki:

- niechęć do jedzenia
- dyskomfort
- utrudnione trawienie

Jak sobie radzić:

- jedz powoli, w spokojnej atmosferze
- unikaj potraw tłustych, smażonych, bardzo słodkich
- pij małe ilości płynów między posiłkami
- sięgaj po chłodne lub letnie potrawy



BÓL, TRUDNOŚCI W PRZEŁYKANIU

Możliwe skutki:

- ograniczenie ilości i rodzajów spożywanych pokarmów
- niedobory składników odżywczych

Jak sobie radzić:

- wybieraj potrawy miękkie, półpłynne, łatwe do przełknięcia
- unikaj potraw ostrych, kwaśnych, bardzo gorących
- skorzystaj z porad dietetyka i zaleceń lekarskich



UTRATA MASY I SIŁY MIĘŚNIOWEJ

Możliwe skutki:

- osłabienie organizmu
- opóźnione gojenie ran
- większe ryzyko powikłań

Jak sobie radzić:

- zwiększ ilość białka w diecie (mięso, nabiał, jajka, rośliny strączkowe)
- stosuj preparaty odżywcze wysokobiałkowe
- bądź aktywny fizycznie w miarę możliwości



OSŁABIENIE ODPORNOŚCI

Możliwe skutki:

- częstsze infekcje
- gorzej gojące się rany
- wydłużony czas rekonwalescencji

Jak sobie radzić:

- jedz różnorodnie, bogato w witaminy i składniki mineralne
- dbaj o odpowiednie nawodnienie
- stosuj żywność medyczną zgodnie z zaleceniami

DLACZEGO STOSUJEMY PREPARATY ODŻYWCZE?

- ✓ Są skoncentrowanym źródłem energii, białka, witamin i minerałów.
- ✓ Pomagają uzupełnić niedobory, gdy nie jesteś w stanie zjeść wystarczającej ilości pokarmów.
- ✓ Wspierają siły, odporność, gojenie ran i szybki powrót do zdrowia.
- ✓ Są bezpieczne, przebadane i dostosowane do potrzeb pacjentów w chorobie i po operacji.
- ✓ Są wygodne w użyciu – gotowe do picia lub w proszku.

CZYM JEST ŻYWNOŚĆ MEDYCZNA?

To specjalnie przygotowane środki spożywcze przeznaczone do postępowania dietetycznego w chorobie. Stosuje się je pod kontrolą lekarza lub dietetyka.

Żywność medyczna:

- ma ściśle określony skład i działanie
- spełnia normy jakości i bezpieczeństwa
- nie zastępuje leków, ale wspiera leczenie
- może być jedynym źródłem pożywienia lub uzupełnieniem codziennej diety
- przyspiesza powrót do zdrowia i poprawia jakość życia

PAMIĘTAJ!



Stosuj się do zaleceń lekarza i dietetyka.



Jedz regularnie i różnorodnie.



Pij odpowiednią ilość płynów każdego dnia.



Sięgaj po zalecane preparaty odżywcze.



Kontroluj masę ciała i samopoczucie.



W razie problemów nie czekaj – pytaj personel medyczny.



Twoje zaangażowanie w odżywianie to ważny element leczenia.
Dzięki odpowiedniej diecie masz realny wpływ na swój powrót do zdrowia!

