

## Jedz i wracaj do zdrowia

Zabieg chirurgiczny to duże obciążenie dla organizmu, a okres szpitalny (rekonwalescencji) jest najważniejszy w całym procesie leczenia, ponieważ **prawidłowe odżywianie znacznie przyspiesza zdrowienie**, a odpowiednia ilość **energii i białka stanowi kluczową część leczenia** w okresie pooperacyjnym. Musimy dostarczyć sobie białka przynajmniej w każdym głównym posiłku (najlepiej w każdym posiłku), w przeciwnym razie organizm sięgnie po ten składnik do mięśni.

### Białko

- jest niezbędne, aby odbudować uszkodzone tkanki (np. w procesie gojenia rany);
- białko bierze udział w transporcie tlenu do komórek całego ciała, dzięki czemu narządy mogą prawidłowo pracować i są dobrze ukrwione, odpowiada też za szybkie gojenie ran i obrzęków;
- posiłki bogate w pełnowartościowe białko, sprawiają, że Pacjent po operacji szybciej wraca do zdrowia.

Produkty bogate w białko powinny mieć obniżoną zawartość tłuszczu, dlatego przy ich wyborze zwracaj na to uwagę. Nie mogą to być przypadkowo wzięte z półki produkty, więc najlepiej wybieraj:

- ✓ mleko, jogurt naturalny, kefir, maślanek, jogurt SKYR – o zawartości tłuszczu nie większej niż 3%,
- ✓ twaróg chudy lub półtłusty, serki wiejskie – o zawartości tłuszczu nie większej niż 4%,
- ✓ produkty proteinowe, bogatobiałkowe,
- ✓ mięso drobiowe (kurczak i indyk bez skóry), cielęcina, rzadziej wołowina, wieprzowina (wyłącznie schab i szynka),
- ✓ wysokiej jakości wędliny,
- ✓ wszystkie ryby (poza pangą oraz rybami w sosach śmietanowych) – najlepiej tłuste ryby morskie,
- ✓ jajka – gotowane, smażone bez tłuszczu (jajko sadzone, jajecznica, omlet), bez dodatku tłustych wędlin, boczku,
- ✓ rośliny strączkowe – jako zamiennik mięsa.

Produkt	Porcja	Zawartość białka
Serek wiejski	1 opakowanie 200 g	22 g
Twaróg chudy	½ kostki (100 g)	18 g
Jogurt naturalny	1 opakowanie 150 g	6 – 8 g
Jogurt SKYR	1 opakowanie 150 g	18 g
Jogurt SKYR pitny	1 opakowanie 330 g	26 g
Jajko	1 sztuka 50 g	6 g
Mozzarella LIGHT	1 kulka 125 g	28 g
Pierś z indyka	100 g	20 g
Pierś z kurczaka	100 g	30 g
Udziec z kurczaka bez skóry	½ sztuki (100 g)	18 g
Schab pieczony w piekarniku	100 g	31 g
Wołowina	100 g	29 g
Łosoś	100 g	20 g
Tuńczyk	100 g	24 g
Dorsz	100 g	17 g
Mintaj	100 g	17 g
Morszczuk	100 g	17 g

## Jedz i wracaj do zdrowia

### Tłuszcz

Raczej go unikaj, ilość i rodzaj tłuszczu ma znaczenie. Wybieraj tłuszcz roślinny (oleje), innym źródłem wartościowego tłuszczu są tłuste ryby morskie. Zaczynj odchudzać ulubione potrawy poprzez:

- ✓ rozsądne i przemyślane zakupy, np. jeśli nie kupisz śmietany czy boczku, unikniesz ich stosowania w kuchni,
- ✓ usuwaj widoczny tłuszcz z mięsa, którego używasz,
- ✓ pamiętaj, że drób jest chudy, jeśli pozbawisz go skóry – zrób to przed gotowaniem
- ✓ gotowanie, duszenie bez obsmażania oraz używanie piekarnika do przygotowania potraw spowoduje, że częściowo usuniesz „ukryty” w mięsie tłuszcz, który wytopi się i należy go usunąć,
- ✓ w swojej kuchni do przyrządzania potraw na gorąco używaj tłuszczu roślinnych (rzepakowy, oliwa z oliwek), na zimno (np. do sałatek) oleju lnianego, słonecznikowego i innych
- ✓ staraj się odmierzać ilość dodawanego do potraw tłuszczu, nie używaj go „na oko”

### Kilokalorie

Ważne jest, aby menu Pacjenta było urozmaicone, ponieważ monotonia może nasilić niechęć do jedzenia. Należy dostosować ilość kalorii na dobę, aby uniknąć przyjmowania większej ich ilości niż „spalamy”.

Nadmiar pożywienia jest niepożądany, a nawet szkodliwy, ponieważ prowadzi do nadwagi i otyłości, a u chorego z cukrzycą – wzrost poziomu cukru (glukozy) we krwi. Wyroby cukiernicze, ciastka, czekoladki to główne źródło tłuszczu, cukru i kalorii, nawet w niewielkiej porcji (1 „Michalek” to ponad 100 kcal). Zaleca się maksymalne ograniczenie smakołyków i przekąsek na korzyść warzyw i owoców, najlepiej spożywanych w postaci surowej, a tych które spożywa się w postaci gotowanej – nie doprowadzaj do rozgotowania.



Otyłość to choroba, ale celem leczenia nie jest jedynie utrata kilogramów, lecz poprawa ogólnego stanu zdrowia i jakości życia.



### Ciśnienie krwi

Czynnikami sprzyjającymi nadciśnieniu jest spożywanie alkoholu, nadwaga i zbyt duże spożycie soli (powyżej 1 łyżeczki dziennie).

Jeśli pijesz kawę wiedz, że umiarkowane spożycie kawy jest elementem racjonalnej, prozdrowotnej diety i nie zwiększa ryzyka nadciśnienia tętniczego. Dochodzi do rozwoju tolerancji organizmu na działanie kofeiny, odpowiedzialnej za wzrost ciśnienia. Kawa parzona bez użycia filtrów jest mniej korzystna niż kawa filtrowana.

### Preparaty odżywcze

Aby wspomóc regenerację organizmu, możesz włączyć do swojej diety preparat odżywczy (żywność specjalnego przeznaczenia medycznego):

..... x dziennie

..... x dziennie

Preparaty te należy pić powoli, małymi łykami między posiłkami, przez ok 30 – 60 minut, najlepiej schłodzone.