



# Wsparcie okołooperacyjne

Poradnik dla pacjentów i opiekunów

# Spis treści

<b>1.</b> <b>Jak przygotować się do operacji?</b> <b>– podstawowe wskazówki</b> .....	<b>3</b>
<b>2.</b> <b>Jak odżywiać się czekając na operację?</b> .....	<b>5</b>
<b>3.</b> <b>Jak zregenerować siły po operacji?</b> .....	<b>7</b>
<b>4.</b> <b>Jakie problemy mogą pojawiać się w okresie rekonwalescencji?</b> .....	<b>12</b>
Brak apetytu .....	12
Biegunka .....	14
Zaparcia .....	15
Nudności .....	16
Trudno gojące rany .....	17
Problemy z gryzieniem .....	18
Mój plan działania przed operacją .....	20

# Jak przygotować się do operacji? – podstawowe wskazówki

Każdy zabieg chirurgiczny, choć przeprowadza się go w celu poprawy zdrowia, jest urazem, który może wiązać się z niekorzystnymi reakcjami organizmu. Dzięki odpowiedniemu postępowaniu przed i po operacji można wesprzeć organizm chorego.

## JAK PRZYGOTOWAĆ SIĘ DO OPERACJI? – PODSTAWOWE WSKAZÓWKI

- **Wykonaj wymagane i zlecone przez lekarza badania.** Należy je uzupełnić do czasu zabiegu.
- **Postaraj się nie dopuścić do infekcji lub wylecz ją przed przyjęciem do szpitala.** Infekcje dróg oddechowych i inne zakażenia (katar, kaszel, gorączka, opryszczka) mogą być przyczyną odroczenia zabiegu do czasu wyleczenia infekcji.
- **Zadbaj o stan uzębienia.** Zgłoś się do dentysty i wylecz zęby, jeżeli zaistnieje taka potrzeba.
- **Poinformuj lekarza o tym, jakie leki przyjmujesz.** Niektóre z nich, np. rozrzedzające krew, mogą stanowić ograniczenie w przeprowadzeniu zabiegu. Tę kwestię przedyskutuj z chirurgiem.
- **Zapytaj lekarza o konieczność szczepienia przeciwko wirusowemu zapaleniu wątroby typu B.** Jeżeli jeszcze tego nie robiłeś, lekarz najprawdopodobniej zaleci zaszczepienie się zgodnie z zaleconym schematem.
- **Przygotuj się psychicznie.** Poproś lekarza o wyjaśnienie przebiegu operacji. Zapytaj o wszystko, co jest dla Ciebie niezrozumiałe. Wiedząc co Cię czeka, będziesz spokojniejszy. Poczucie bezpieczeństwa pozytywnie nastawia do zabiegu, co może korzystnie wpłynąć na tempo powrotu do zdrowia.





**Popraw swój stan odżywienia.** W Polsce u większości pacjentów przyjmowanych do szpitala obowiązkowo (zgodnie z Rozporządzeniem Ministra Zdrowia z dnia 22 listopada 2013 w sprawie świadczeń gwarantowanych z zakresu leczenia szpitalnego) przeprowadza się ocenę stanu odżywienia. Zdarza się, że z powodu złego stanu odżywienia operacja musi być przetożona na inny termin.

#### **Zły stan odżywienia pacjenta może wiązać się z:**

- ogólnym osłabieniem organizmu, mniejszą siłą i wytrzymałością mięśni, co może opóźnić uruchomienie pacjenta po operacji
- niedoborem witamin i składników mineralnych
- upośledzeniem pracy przewodu pokarmowego, co może powodować biegunki i inne problemy trawienne
- osłabioną odpornością, co może prowadzić do częstszych infekcji
- opóźnionym gojeniem ran pooperacyjnych
- większym ryzykiem powstawania odleżyn

#### **UWAGA!**

Nadwaga i otyłość również mogą niekorzystnie wpływać na przebieg leczenia.



#### **ZABIERZ DO SZPITALA:**

- skierowanie do szpitala
- dowód osobisty
- dotychczasową dokumentację medyczną, wyniki zleconych badań i konsultacji specjalistycznych
- spisaną listę przyjmowanych leków oraz same leki w oryginalnych opakowaniach
- rzeczy osobiste: piżamę, przybory toaletowe i kosmetyki, obuwie na zmianę



#### **WSKAZÓWKA:**

Picie alkoholu i palenie papierosów może wpływać niekorzystnie na przebieg leczenia. Zapytaj swojego lekarza o wskazówki odnośnie minimalnego czasu przed operacją na odstawienie tych używek.

# Jak odżywiać się czekając na operację?



## ZALECANY SPOSÓB ODŻYWIANIA ZALEŻY M.IN. OD AKTUALNEGO STANU ODŻYWIENIA PACJENTA.

### Co może świadczyć o tym, że Twój stan odżywienia się pogorszył:

- w ciągu ostatnich miesięcy Twoja masa ciała znacząco się zmniejszyła
- jesz mniejsze porcje i/lub mniej posiłków niż zazwyczaj
- Twoje ubranie, zegarek, obrączka/pierścionek są luźniejsze

Jeżeli podejrzewasz, że Ty lub ktoś z Twoich bliskich jest niedożywiony lub zagrożony niedożywieniem, jak najszybciej skonsultuj ten problem z lekarzem. Prawdopodobnie zaleci on tzw. wsparcie żywieniowe, które może pomóc poprawić stan odżywienia jeszcze przed operacją lub zapobiec niedożywieniu<sup>3</sup> po operacji.

## Czym jest wsparcie żywieniowe?

Są to m.in. działania obejmujące podawanie choremu specjalistycznych preparatów o określonym składzie, w celu uzupełnienia codziennej diety lub pokrycia całkowitego zapotrzebowania na składniki odżywcze.

Produkty będące wsparciem żywieniowym można przyjmować **doustnie (żywienie doustne)** lub podawać w postaci płynnej przez zgłębnik do żołądka lub **jelita cienkiego (żywienie dojelitowe)**.

Skuteczność wsparcia żywieniowego powinna być regularnie monitorowana, aby zapewnić dobór odpowiedniego dla pacjenta planu żywienia. Powinno się ono zawsze odbywać pod kontrolą lekarza.

Przykładami doustnych preparatów odżywczych mogą być **produkty Resource i Impact Oral**, które można nabyć w aptekach.



Są to produkty kompletne pod względem odżywczym. W małej objętości zawierają skoncentrowaną porcję energii, a także wszystkie niezbędne składniki odżywcze: białko, węglowodany, tłuszcze, witaminy i składniki mineralne.

## JAKA ILOŚĆ PREPARATU ODŻYWCZEGO BĘDZIE DLA CIEBIE ODPOWIEDNIA?






Powinno o tym zdecydować lekarz, ponieważ różne produkty dostarczają zróżnicowanych ilości składników odżywczych. Jest to uzależnione od ilości i objętości spożywanych posiłków. Zwykle jako uzupełnienie diety lekarz może zalecić od 1 do 3 butelek dziennie.

Jedno opakowanie produktu to, w zależności od rodzaju:

- **250 kcal i 18,8 g** białka w 1 butelce (200 ml) **Resource Protein**
- **400 kcal i 18 g** białka w 1 butelce (200 ml) **Resource 2.0**
- **400 kcal, 18 g** białka i **5 g** błonnika w 1 butelce (200 ml) **Resource 2.0+Fibre**
- **320 kcal, 18 g** białka i **5 g** błonnika w 1 butelce (200 ml) **Resource Diabet Plus**
- **341 kcal, 18 g** białka i **3,3 g** błonnika w 1 kartoniku (237 ml) **Impact Oral**

**Zabieg operacyjny może powodować wzrost zapotrzebowania na białko nawet o 40%<sup>7</sup>.**

Dla pacjenta o masie ciała wynoszącej 70 kg, oznacza to konieczność dostarczania każdego dnia **28 g białka** dodatkowo, ponad dotychczasowo spożywaną ilość. Taka ilość białka znajduje się m.in. w:

4 jajkach	4 opakowaniach jogurtu naturalnego (4 x 150g)	2/3 piersi z kurczaka (130 g)	1,5 opakowania preparatu odżywczego Resource Protein	1 opakowaniu Resource Protein i 2 miarkach Resource Instant Protein
				

Preparaty **Resource** oraz **Impact Oral** można pić pomiędzy posiłkami. Resource Instant Protein można dodawać do gotowych potraw, takich jak koktajle oraz desery mleczne i owocowe.



### WSKAZÓWKA:

Doustne preparaty odżywcze należy pić powoli ok. 20-30 min, małymi łykami. Zbyt szybkie spożycie może powodować dyskomfort przewodu pokarmowego, a nawet biegunkę.



### EKSPERCI ZALECAJĄ<sup>4</sup>:

Pacjentów, którzy przed zabiegiem operacyjnym nie przyjmują odpowiedniej ilości energii w postaci zwykłych pokarmów, należy zachęcić do spożywania doustnych preparatów odżywczych.

Jeżeli lekarz stwierdzi, że pacjent nie wykazuje cech niedożywienia i jest w stanie jeść normalnie, pokrywając w ten sposób zapotrzebowanie na składniki odżywcze i energię należy stosować zbilansowaną dietę tradycyjną. Na kilka dni przed zabiegiem powinna to być dieta lekkostrawna. Wartość odżywczą i kaloryczną diety tradycyjnej można podnieść poprzez dodawanie produktów naturalnie wysokokalorycznych tj. masło, śmietanka, żółtko jaja, oleje roślinne, gęste kasze, zmielone orzechy i pestki, itp.

# Jak zregenerować siły po operacji?

## W OKRESIE REKONWALESCENCJI, PO PRZEBYTEJ OPERACJI ORGANIZM JEST OSŁABIONY I POTRZEBUJE WSPARCIA. JAK MOŻESZ POMÓC MU ODZYSKAĆ SIŁY?

Jeżeli opiekujesz się chorym po zabiegu, zadbaj o jego jadłospis, bo dzięki dostarczeniu odpowiednich składników odżywczych i energii z pożywienia można wspomóc poprawę stanu odżywienia lub zapobiegać jego pogorszeniu, które ma wiele negatywnych konsekwencji dla zdrowia [patrz str. 3].



### EKSPERCI ZALECAJĄ<sup>4</sup>:

- U większości pacjentów zwykle niepotrzebna jest przerwa w doustnym przyjmowaniu pokarmów po zabiegu operacyjnym.
- Wsparcie żywieniowe należy rozpocząć jak najwcześniej po zabiegu operacyjnym.
- Żywność doustna powinna być dostosowana do indywidualnych możliwości pacjenta oraz rodzaju zabiegu, któremu został poddany.

Jeżeli nie ma przeciwwskazań do doustnego przyjmowania pokarmów, na początek najlepszym wyborem będzie dieta lekkostrawna. Jeżeli zachodzi taka potrzeba, lekarz może zalecić modyfikację takiej diety, np. poprzez zmianę konsystencji pokarmów lub dostosowanie do konkretnego schorzenia pacjenta. Chory po zabiegu często nie ma apetytu. Warto zwrócić uwagę na formę podania posiłków, ich wygląd, zapach, rozłożenie w ciągu dnia, a także różnorodność zastosowanych produktów spożywczych.

Głównym celem diety po zabiegu operacyjnym jest dostarczenie:

- wystarczającej ilości **pełnowartościowego białka** (o ile nie ma przeciwwskazań), które jest potrzebne do utrzymania masy mięśniowej
- odpowiedniej ilości **energii**
- pożywienia, które nie obciąża przewodu pokarmowego
- składników pomocnych przy **gojeniu się ran**
- żywności dostosowanej do problemów towarzyszących chorobie, takich jak nudności, wymioty, biegunki, zaparcia, problemy z gryzieniem



### AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA

Uruchamianie pacjenta po zabiegu operacyjnym wptywa korzystnie na odzyskanie sprawności fizycznej i psychicznej. Na ile to możliwe, uruchamianie po operacji powinno być jak najwcześniejsze. Program rehabilitacji powinien być dobierany indywidualnie przez specjalistów.

Odpowiednio prowadzona rehabilitacja zapobiega skutkom długotrwałego unieruchomienia, takim jak: przykurcze, zaniki mięśniowe, odleżyny<sup>5</sup>. W niektórych sytuacjach program rehabilitacji powinien także obejmować naukę ćwiczeń oddechowych.



## WSKAZÓWKI DOTYCZĄCE PRZYGOTOWANIA DIETY LEKKOSTRAWNEJ

### 1. ODPOWIEDNIO ROZPLANUJ POSIŁKI W CIĄGU DNIA

Każdego dnia zaplanuj 5 niewielkich objętościowo posiłków, najlepiej spożywanych o tych samych porach, średnio co 3 godziny. Pierwszy posiłek powinien być zjedzony w pierwszej godzinie po przebudzeniu, a ostatni na 2-3 godziny przed snem.

### 2. WYBIERAJ PRODUKTY LEKKOSTRAWNE

- **warzywa i owoce** (w zależności od indywidualnej tolerancji): marchew, pietruszka, seler, ziemniaki, jabłka, banany, morele, brzoskwinie, pomarańcze
- **produkty zbożowe**: jasne pieczywo, drobne i średnie kasze (np. manę, jaglaną, drobną jęczmienną, kuskus), drobne płatki naturalne (np. błyskawiczne owsiane, jaglane), drobny makaron
- **nabiał**: jogurt naturalny, kefir, maślanka, twaróg chudy lub półtłusty, mleko (w zależności od indywidualnej tolerancji)
- **produkty z dużą zawartością białka**: chude mięso (np. filet z indyka bez skóry, pierś z kurczaka bez skóry, królik, polędwica), chude ryby (np. dorsz, mintaj, morszczuk, miruna), jaja gotowane na miękko, jajecznica na parze
- **tluszcze**: oleje roślinne, masło, śmietanka
- **pliny**: woda niegazowana, słaba herbata
- **delikatne zioła i przyprawy, np.**: koperek, natka pietruszki, kminek, bazylija, oregano, cynamon, wanilia

### 3. ZREZYGNUJ LUB OGRANICZ PRODUKTY, KTÓRE SĄ CIĘŻKOSTRAWNE

- **produkty i potrawy tłuste**: tłuste mięsa i tłuste ryby, sery żółte, pleśniowe, topione, potrawy panierowane, tradycyjne pasztety mięsne, zawiesziste sosy, ciasta z kremami, czekoladę
- **produkty wzdymające** (zwykle źle tolerowane): warzywa strączkowe, kapustne, cebulowe, ogórek, papryka, grzyby
- **potrawy mocno przyprawione**: z dodatkiem musztardy, octu, marynaty, kostek rosółowych, gotowych bulionów z dodatkiem glutaminianu sodu
- mocną naturalną kawę i napoje gazowane
- potrawy smażone, pieczone w tradycyjny sposób, produkty wędzone



#### UWAGA!

Należy bezwzględnie zrezygnować z alkoholu.





#### 4. PRZYRZĄDZAJ POSIŁKI W SPOSÓB ZAPEWNIAJĄCY ICH LEKKOSTRAWNOŚĆ

- przez pierwsze dni stosowania diety po zabiegu czasami trzeba **powstrzymać się od spożywania surowych warzyw i owoców**
- na początku **wybieraj potrawy gotowane na parze lub w wodzie** - jeżeli są dobrze tolerowane, możesz także przyrządzać potrawy pieczone w folii
- posiłki przygotuj najlepiej **bezpośrednio przed podaniem** - odgrzewanie nie jest zalecane
- **podawaj potrawy o odpowiedniej temperaturze** - ani zbyt gorące, ani zbyt zimne
- tłuszcze, takie jak masło, olej, oliwa, dodawaj do gotowanych potraw (na talerzu)
- dozwolone i dobrze tolerowane warzywa **podawaj w kilku posiłkach** w ciągu dnia
- zestawiaj w jednym posiłku **różnokolorowe produkty**, dzięki czemu danie będzie bardziej atrakcyjne do spożycia

#### 5. ZADBAJ O ODPOWIEDNIĄ PODAŻ BŁONNIKA

Błonnik to inaczej włókno roślinne. Jego źródłem są warzywa i owoce, a także produkty zbożowe, przede wszystkim pełnoziarniste. Nie występuje w produktach zwierzęcych. Jest to składnik pożywienia, który **pełni wiele ważnych funkcji w organizmie**, jednak w niektórych sytuacjach zalecane może być jego ograniczenie. Dlatego ilość błonnika w diecie należy dostosować do stanu pacjenta.

Jeżeli lekarz zaleci ograniczenie zawartości błonnika, ilość tego składnika możesz zmniejszyć lub zredukować jego drażniące działanie na przewód pokarmowy poprzez:

- wybieranie dojrzałych owoców oraz młodych i delikatnych warzyw
- obieranie warzyw i owoców ze skórki
- przecieranie przez sito, w celu usunięcia drobnych pestek np. z pomidorów, malin, truskawek
- gotowanie warzyw i owoców
- miksowanie potraw, np. przyrządzanie zup kremów, musów owocowych
- stosowanie soków zamiast całych warzyw i owoców
- przecieranie i rozklejanie kasz

Każdy pacjent ma **indywidualną tolerancję produktów i potraw**. Powinieneś ją uwzględnić przygotowując posiłki. Ważne jest też, żeby przyrządzać potrawy, które pacjent lubi.

W miarę poprawy stanu pacjenta, **powoli rozszerzaj asortyment wykorzystywanych produktów**. Im bardziej urozmaicona dieta, tym większa szansa na dostarczenie wszystkich niezbędnych składników odżywczych. Nie przedłużaj niepotrzebnie stosowania diety lekkostrawnej. Po konsultacji z lekarzem, jeśli nie ma przeciwwskazań, **powracaj do standardowej, zdrowej diety**.

Jeżeli pacjent nie jest w stanie przy stosowaniu diety tradycyjnej pokryć zapotrzebowania na wszystkie składniki odżywcze i energię, lekarz może zalecić wprowadzenie do jadłospisu doustnych preparatów odżywczych, takich jak **Resource** czy **Impact Oral**, które dostarczą energię i składniki odżywcze oraz wspomogą poprawę stanu odżywienia.

### Preparaty odżywcze, które mogą być stosowane po operacji:

#### IMPACT ORAL - IMMUNOŻYWIENIE

- kompletny pod względem odżywczym (zawiera **białko, tłuszcz, węglowodany, witaminy i składniki mineralne**)
- zawiera **kwasy tłuszczowe omega-3, argininę i nukleotydy**
- wysokobiałkowy (1 opakowanie to **18 g białka**)
- wysokoenergetyczny (1 opakowanie to **341 kcal**) – zwiększa ilość energii w diecie
- stosować w okresie okotooperacyjnym
- dostępny w **2 smakach** – zapobiega monotonii posiłków



#### Smaki:

- waniliowy
- owoce tropikalne

#### RESOURCE INSTANT PROTEIN

- dieta cząstkowa
- koncentrat białka w proszku
- 1 łyżka stołowa = ok. **5 g białka**
- smak **neutralny** – nie zmienia smaku, konsystencji i koloru potraw i napojów



#### RESOURCE PROTEIN

- kompletny pod względem odżywczym (zawiera **białko, tłuszcz, węglowodany, witaminy i składniki mineralne**)
- wysokobiałkowy (1 opakowanie to **18,8 g białka**)
- 1 opakowanie to **250 kcal** – zwiększa ilość energii w diecie
- dostępny w **4 smakach** – zapobiega monotonii posiłków

#### Smaki:

- morelowy
- truskawkowy
- czekoladowy
- owoce leśne

**NOWOŚĆ**



## RESOURCE 2.0

- kompletny pod względem odżywczym (zawiera **białko, tłuszcz, węglowodany, witaminy i składniki mineralne**)
- zawiera **18 g białka** w 1 opakowaniu
- wysokoenergetyczny (1 opakowanie to **400 kcal**) – zwiększa ilość energii w diecie
- dostępny w **4 smakach** – zapobiega monotonii posiłków



### Smaki:

- morelowy
- waniliowy
- ananas-mango
- czekolada-mięta

## RESOURCE 2.0 + FIBRE

- kompletny pod względem odżywczym (zawiera **białko, tłuszcz, węglowodany, witaminy i składniki mineralne**)
- zawiera **18 g białka** w 1 opakowaniu
- wysokoenergetyczny (1 opakowanie to **400 kcal**) – zwiększa ilość energii w diecie
- z dodatkiem błonnika (1 opakowanie to 5 g błonnika)
- dostępny w **2 smakach** – zapobiega monotonii posiłków



### Smaki:

- owoce leśne
- kawowy

## RESOURCE DIABET PLUS

- kompletny pod względem odżywczym (zawiera **białko, tłuszcz, węglowodany, witaminy i składniki mineralne**)
- wysokobiałkowy (1 opakowanie to **18 g białka**)
- wysokoenergetyczny (1 opakowanie to **320 kcal**) – zwiększa ilość energii w diecie
- posiada niski indeks glikemiczny – może być zalecany dla osób z zaburzeniami metabolizmu glukozy
- dostępny w **2 smakach** – zapobiega monotonii posiłków



### Smaki:

- waniliowy
- truskawkowy

**UWAGA!** Preparaty **Resource** i **Impact Oral** stosuj pod kontrolą lekarza.

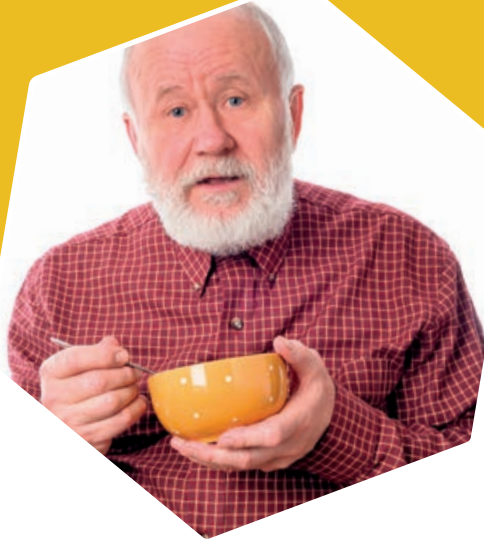
# Jakie problemy mogą pojawiać się w okresie rekonwalescencji?

## Brak apetytu

Zabieg operacyjny i pobyt w szpitalu to częste przyczyny niechęci do jedzenia. Co zrobić, gdy chory nie chce jeść, twierdzi, że jedzenie nie ma smaku?

Jeżeli dotyczy Cię ten problem lub opiekujesz się chorym, który nie ma apetytu, poniżej kilka wskazówek, które mogą wspierać rozwiązanie tego problemu i pomóc dostarczyć niezbędną ilość energii i składników odżywczych:

- **Uwzględniaj w posiłkach to co pacjent lubi** i unikaj tego, za czym nie przepada.
- **Płynny podawaj pomiędzy posiłkami**, bo wypełnienie żołądka wodą przed jedzeniem może dodatkowo zmniejszyć chęć do jedzenia.
- **Proponuj dania lekkostrawne i kolorowe, zadbaj o estetyczne podanie posiłku.** Ładny wygląd może zachęcić do jedzenia, a posiłek, który jest szybko trawiony nie zalega w żołądku, dzięki czemu chory szybciej odczuje głód.
- **Jeżeli chory je małe objętościowo posiłki, zadbaj o to, aby były wartościowe odżywczo i wysokokaloryczne.** Czasami korzystne może być zwiększenie ilości posiłków do 6-7 w ciągu dnia.
- **Dodawaj do potraw zióła i przyprawy**, które działają pobudzająco na apetyt i mogą poprawiać trawienie. Wykorzystaj: kminek, bazylię, majeranek, miętę, kolendrę.
- **Kwaśny smak orzeźwia, poprawia trawienie i zwiększa apetyt.** Jeżeli nie ma przeciwwskazań, **możesz do wody dodawać sok z cytryny.**



- **Zadbaj o przyjazną atmosferę w trakcie posiłku.** Wykaż się cierpliwością i wyrozumiałością. Nigdy nie wywieraj presji, bo chory w ten sposób może być jeszcze bardziej zestresowany, co tylko pogorszy sytuację.
- **Przed posiłkiem dobrze wywietrz pokój** - nadmiar zapachów może zniechęcić do jedzenia.
- O ile nie ma przeciwwskazań, **zachęć chorego do ruchu, oczywiście dostosowanego do aktualnej sytuacji.** Aktywność fizyczna, szczególnie spacery na świeżym powietrzu, zaostża apetyt i pobudza pracę przewodu pokarmowego.
- **Poszukaj i, o ile to możliwe, usuń przyczyny braku apetytu.** Czasami jest to ból, infekcja, zaparcia, suchość w ustach, problemy z gryzieniem i żuciem, a także niedobory niektórych witamin i żelaza.
- Jeżeli pomimo wysiłków nie udaje się pokryć zapotrzebowania, stosując dietę tradycyjną, zapytaj lekarza o **wysokoenergetyczne i wysokobiałkowe preparaty typu Resource i Impact Oral.**



#### **WAŻNE!**

Zdarza się, że chory nawet stosując doustne preparaty odżywcze nie jest w stanie jeść wystarczająco. W takich sytuacjach zapytaj lekarza o inne możliwości wsparcia żywieniowego, np. żywienie przez zgłębnik.



# Biegunka

Jest wiele przyczyn biegunki u osób chorych. Mogą powodować ją np. podawane antybiotyki i inne leki, zastosowane terapie, infekcje wirusowe i bakteryjne, niektóre choroby, pasożyty czy zatrucia pokarmowe.

Zazwyczaj odpowiednie zmiany w diecie stabilizują sytuację. Pamiętaj jednak, że nie zawsze zmiany w jadłospisie wystarczą, aby zwalczyć biegunkę, dlatego, jeśli cokolwiek budzi Twój niepokój, poinformuj lekarza o tym problemie.

Bardzo ważne jest przy tym odpowiednie nawodnienie, gdyż podczas biegunki chory traci dużo płynów – **wskazane jest przynajmniej 2-2,5 litra płynów dziennie**. Mogą to być płyny bogate w garbniki (naturalne substancje o działaniu zapierającym), np. czarna herbata, napar z czarnych jagód, napar z liści jeżyn i malin.

Dodatkowo, **ważne jest uzupełnienie traconych w nadmiarze elektrolitów** – zapytaj w aptece o odpowiednie preparaty.

## Produkty wskazane w przypadku biegunek



- biały ryż (najlepiej w postaci kleiku), produkty z pszenicy (np. kasza manna na wodzie, tosty pszenne, sucharki, czerstwe pieczywo)
- gotowane warzywa korzeniowe, przede wszystkim marchew, a także pietruszka i seler (korzeń)
- gotowana dynia i ziemniaki
- pieczone jabłka, banany
- jaja gotowane na twardo, chude mięso gotowane
- czarna herbata, napar z czarnych jagód

## Produkty, które mogą nasilać biegunkę



- mleko i przetwory mleczne: jogurt, kefir, maślanka
- cukier w każdej postaci, np. dżemy, stodycze i miód
- soki: pomarańczowy i jabłkowy, kompot ze śliwek
- wszelkie produkty pełnoziarniste: pieczywo razowe, makarony razowe, naturalne płatki pełnoziarniste (np. płatki owsiane górskie), chleb chrupki, grube kasze (np. gryczana, pęczak), brązowy ryż

## UWAGA!

Gdyby, mimo zastosowanych zmian w jadłospisie, biegunka nadal utrzymywała się, skonsultuj problem z lekarzem.





# Zaparcia

Najczęstszą przyczyną zaparcí jest zbyt mała ilość płynów, a także dieta uboga w błonnik. Najlepiej zaparciom zapobiegać, ale gdy już wystąpią, **korzystne może być wprowadzenie zmian w diecie**<sup>6</sup>. Jeżeli ten problem dotyczy Ciebie lub Twojego podopiecznego, zapytaj lekarza o odpowiednie preparaty.

## JAKIE ZMIANY W JADŁOSPISIE WPROWADZIĆ, ABY ZAPOBIEGAĆ ZAPARCIDIOM?



### Wskazane w przypadku zaparcí

- wypijaj lub zachęć swojego podopiecznego do wypijania min. 2 litrów płynów dziennie
- wprowadź do jadłospisu napoje i potrawy o działaniu rozluźniającym:
  - ciepły kompot z suszonych śliwek, bez dodatku cukru
  - lekko podgrzane, ciepłe soki owocowe, przede wszystkim z gruszek i śliwek
  - jeśli nie ma przeciwwskazań, po konsultacji z lekarzem, napary z ziół, np. z kopru włoskiego, kruszyny, senesu i rzewienia
  - jeśli nie ma przeciwwskazań, produkty bogate w błonnik, takie jak starte surowe warzywa (np. marchewka, starte surowe jabłko), grube kasze, produkty pełnoziarniste



### Niewskazane w przypadku zaparcí

- nie stosuj produktów o działaniu zapierającym, takich jak gotowana marchew, pieczone jabłko, banany, kleik ryżowy, ziemniaki, jasne pszenne produkty



## Nudności

Jakie zmiany możesz wprowadzić do jadłospisu, gdy pojawiają się nudności?

- **Wybieraj potrawy mało pachnące i schłodzone**  
- niska temperatura powoduje, że posiłki jeszcze mniej pachną.
- Wielokrotnie w ciągu dnia **podawaj małe objętościowo posiłki**, a stopniowo, wraz ze wzrostem tolerancji, zwiększaj wielkość porcji.
- **Dostosuj menu do indywidualnych preferencji**  
- każdy pacjent inaczej reaguje na zapachy, zrezygnuj z tych, które nasilają nudności.
- **Zadbaj o wystarczającą ilość płynów** (1,5-2 litry dziennie), najlepiej podawanych pomiędzy posiłkami - odwodnienie nasila nudności, może powodować zawroty głowy.
- **Łagodząco na nudności mogą działać:** czarna herbata bez cukru, napój imbirowy (plasterki kłącza imbiru zalej wrzątkiem i odstaw do wystygnięcia).





## Trudno gojące rany

Zły stan odżywienia organizmu może opóźnić proces gojenia rany pooperacyjnej.

Niekorzystnie może wpływać także osłabiona odporność organizmu, a także niedobór białka i niektórych witamin w diecie.

Ważne także, aby zadbać o **wystarczającą ilość energii w diecie**. Jeżeli nie jest to możliwe przy zastosowaniu diety tradycyjnej, lekarz może uznać, że dobrym wyborem będzie uzupełnienie jadłospisu w specjalistyczny, **wysokoenergetyczny i wysokobiałkowy preparat Impact Oral** – immunożywienie, które zawiera składniki: kwasy tłuszczowe omega-3, argininę i nukleotydy.

### Zadbaj o to, aby dieta była bogata w różnorodne składniki:

- **Odpowiednia ilość białka** – dobrym źródłem białka jest chude mięso, jaja, przetwory mleczne, np. chudy twaróg.
- **Nukleotydy i arginina** – w badaniach zaobserwowano korzystny wpływ tych składników na układ odpornościowy chorego<sup>3</sup>.
- **Kwasy tłuszczowe omega-3** – zawarte w rybach (przede wszystkim tłustych, o ile pacjent może je jeść), siemieniu i oleju lnianym.
- **Witamina C** – duże ilości występują w surowych warzywach i owocach, takich jak czerwona papryka, szpinak, czarna porzeczka, natka pietruszki, truskawka, pomarańcza.
- **Witaminy z grupy B**, a także przeciwutleniacze, takie jak **witaminy A** (zawarta w marchwi, natce pietruszki, szczypiorku, papryce, szpinaku, koprze, kapuście pekińskiej, morelach) i **E** (zawarta w olejach roślinnych, orzechach).

### Dodatkowo:

- Dbaj o to, aby rana była prawidłowo opatrzona – stosuj się do zaleceń lekarskich dotyczących zmiany opatrunku, oczyszczania rany, itp.
- Zgłoś personelowi medycznemu niepokojący wygląd rany.

### Impact Oral

- Immunożywienie.
- To produkt o unikalnym składzie.
- Zawiera kwasy tłuszczowe omega-3, argininę i nukleotydy.





## Problemy z gryzieniem

Przyczyną mogą być problemy z użębieniem lub ból po zabiegu w obrębie jamy ustnej. Często skutkują unikaniem posiłków, co w konsekwencji może prowadzić do niedożywienia.

### Główne zalecenia dotyczące jadłospisu przy występujących problemach z gryzieniem:

- **Zmiany dotyczące konsystencji diety** – najlepiej tolerowane będą potrawy półpłynne, przetarte zupy kremy, zmiksowane posiłki. Jeżeli Twój podopieczny ma trudności w jedzeniu potraw zmiksowanych, podawaj mu posiłki w płynie, które będzie mógł spożywać za pomocą słomki.
- Dieta powinna być **wartościowa odżywczo i odpowiednio kaloryczna**. Do przygotowywania posiłków używaj produktów ze wszystkich grup, odpowiednio je przyrządzając. Mięso i ryby najlepiej podawać w postaci zmielonej, ugotowanej (np. pulpety w sosie) i dodatkowo rozdrobnionej, warzywa przetarte, owoce w formie musów. Z produktów zbożowych najlepiej tolerowane będą przetarte kasze i kleiki. Przetwory mleczne, takie jak jogurt czy kefir, zwykle są dobrze tolerowane.
- Jeżeli pacjent nie jest w stanie pokryć zapotrzebowania na składniki odżywcze i energię przy zastosowaniu diety tradycyjnej, zapytaj lekarza o jej uzupełnienie poprzez podanie  **płynnych preparatów wysokobiałkowych lub wysokoenergetycznych, takich jak Resource**, które w małej objętości zawierają dużą ilość składników odżywczych. Dodatkowo, Resource ma postać płynną, łatwą do spożycia przez osobę z problemami z gryzieniem.

# Zalecane spożycie



- **Na 150 ml płynu lub 150 g potrawy** należy dodać 10 - 15 g proszku (2 - 3 łyżki stołowe).
- Ilość należy dostosować do wieku, potrzeb oraz stanu pacjenta, zgodnie z zaleceniem lekarza.

\*1 łyżka stołowa odpowiada około 5 g produktu



- **1-3 butelek dziennie** jako uzupełnienie codziennej diety lub zgodnie z zaleceniem lekarza, jeśli jest stosowany do wyłącznego żywienia.



- **3 opakowania dziennie** jako uzupełnienie diety **przez 5-7 dni przed operacją.**
- Kontynuować spożycie **4-5 opakowań dziennie przez 7 dni po operacji** w przypadku wystąpienia niedożywienia lub zgodnie z zaleceniem lekarza.



# Mój plan działań przed operacją



## ZRÓB TO JAK NAJSZYBCIEJ

- Przygotuj listę pytań do lekarza
- Poinformuj lekarza o chorobach przewlekłych, alergiach, zażywanych lekach
- Zaszczep się przeciw WZW B lub sprawdź poziom przeciwciał anti-HBs
- Umów wizytę u stomatologa
- Zadbaj o swój styl życia (w tym dietę)
- Rozważ wizytę u psychologa

## 2 TYGODNIE PRZED OPERACJĄ

- Wykonaj konieczne badania
- Unikaj wszelkich okoliczności infekcji
- Zadbaj o prawidłowe żywienie, dostarczając odpowiedniej ilości energii i składników odżywczych dla Twojego organizmu

## TYDZIEŃ PRZED OPERACJĄ

- Zorganizuj transport do i ze szpitala
- Poproś o opiekę dla domowników i zwierzaków na czas nieobecności
- Zadbaj o pomoc dla siebie po powrocie
- Zrób zakupy i zapasy
- Zapłać rachunki
- Przygotuj czystą pościel i ręczniki
- Naszykuj wygodne ubrania
- Przystosuj dom na okres rekonwalescencji
- Wypożycz sprzęt rehabilitacyjny (np. kule)
- Zgłoś lekarzowi, jeśli zachorujesz
- Jeżeli Twój lekarz zlecił wsparcie żywieniowe, zapytaj o np. Impact Oral lub Resource Protein
- Spakuj się do szpitala



## DO SZPITALA ZABIERZ

- Dowód osobisty
- Skierowanie do szpitala
- Aktualne wyniki badań
- Dokumentację leczenia
- Stosowane leki
- Zaświadczenia od lekarzy specjalistów
- Dane firmy (NIP), w której pracujesz
- Telefon i ładowarkę
- Okulary
- Pieniądze (drobne)
- Piżamę, szlafrok, pantofle
- Klapki pod prysznic
- Przybory toaletowe
- Sztućce i kubek
- Ręcznik, chusteczki higieniczne
- Wodę do picia
- Coś do czytania/słuchania
- Pozytywne nastawienie

## DZIEŃ PRZED OPERACJĄ

- Zastosuj się do zaleceń dietetycznych
- Zdejmij biżuterię
- Usuń lakier z paznokci i sztuczne rzęsy
- Nie spożywaj alkoholu
- Sprawdź godzinę i miejsce przyjęcia
- Nie martw się za dużo!

## W DNIU OPERACJI

- Wykąp się lub weź prysznic
- Zrezygnuj z makijażu
- Nie używaj kremów, balsamów, perfum
- Nie zakładaj szkieł kontaktowych
- Przed zabiegiem usuń protezy zębowe
- Jeśli to konieczne, bądź na czczo

## PO OPERACJI:

- Kontynuuj wsparcie żywieniowe na zlecenie Twojego lekarza w postaci np. Impact Oral lub Resource Protein







## WAŻNE INFORMACJE:

- Tekst broszury ma jedynie charakter pomocniczy i nie może zastąpić konsultacji lekarskiej. W razie wątpliwości lub pytań dotyczących zabiegu należy je omówić z chirurgiem.
- Tylko właściwy, dostosowany do stanu chorego, dobór rodzaju preparatu, jak i jego ilości gwarantuje uzyskanie zamierzonego celu, jakim jest wsparcie żywieniowe chorego niedożywionego lub zagrożonego niedożywieniem<sup>7</sup>.
- Wzbogacanie jadtospisu w gotowe preparaty, takie jak Resource i Impact Oral powinno być nadzorowane i monitorowane przez wykwalifikowany personel medyczny.
- Należy przestrzegać zaleceń lekarskich dotyczących diety, przyjmowania leków, rehabilitacji i aktywności fizycznej.

Dowiedz się więcej na:



[www.poradnikzywieniamedycznego.pl](http://www.poradnikzywieniamedycznego.pl)

[www.nestlehealthscience.pl](http://www.nestlehealthscience.pl)

### Piśmiennictwo:

1. The importance of preoperative information for patient participation in colorectal surgery care Agneta Aasa, Malin Hovbäck and Carina Berterö Linköping University Post Print. 2. Sobotka L. [red. naczelny]: Podstawy żywienia klinicznego, edycja czwarta. Krakowskie Wydawnictwo Scientifica Sp. z o.o., Kraków 2013. 3. Kapata A.: Praktyczny przewodnik po ONS oral nutritional suport. Krakowskie Wydawnictwo Scientifica Sp. z o.o., Kraków 2015. 4. Polskie Towarzystwo Żywienia Pozajelitowego, Dojelitowego i Metabolizmu. Standardy Żywienia dojelitowego i pozajelitowego. Leczenie żywieniowe w chirurgii. 5. Madejska I., Doroszevska-Szczepanik A.: Rehabilitacja przed- i okołoperacyjna chorych w wieku podeszłym – rehabilitacja ruchowa. Borgis - Postępy Nauk Medycznych 12/2008, s. 804-810. 6. Kapata A.: Dieta w chorobie nowotworowej. Grupa Wydawnicza Foksalt sp. z o.o., 2016 7. Bawa S., Gajewska D., Kozłowska L., Lange E., Myszkowska-Ryciak J., Włodarek D. [red.]: Dietoterapia 1, Wydawnictwo SGGW, Warszawa, 2009.

Nestlé Polska S.A., ul. Domaniewska 32, 02-672 Warszawa

Centrum Obsługi Konsumenta Nestlé

Zapraszamy od poniedziałku do piątku w godzinach 8:00-18:00

Infolinia: 801 333 000 lub na adres mailowy [cs@pl.nestle.com](mailto:cs@pl.nestle.com)

Wszystkie znaki towarowe należą do Société des Produits Nestlé S.A., Vevey, Szwajcaria.

Żywność specjalnego przeznaczenia medycznego. Stosować pod kontrolą lekarza. Resource 2.0, Resource 2.0+Fibre: do postępowania dietetycznego w stanach niedożywienia i/lub w przypadku ryzyka niedożywienia; Resource Protein: do postępowania dietetycznego w stanach niedożywienia i/lub w przypadku ryzyka niedożywienia, któremu może towarzyszyć zwiększone zapotrzebowanie na białko; Resource Diabet Plus: do postępowania dietetycznego w przypadku niedożywienia lub ryzyka niedożywienia u pacjentów z zaburzeniami metabolizmu glukozy; Impact Oral: do postępowania dietetycznego w stanach niedożywienia lub ryzyka niedożywienia u pacjentów chirurgicznych w okresie okołoperacyjnym; Resource Instant Protein: do postępowania dietetycznego u pacjentów ze zwiększonym zapotrzebowaniem na białko i/lub zmniejszonym spożyciem białka.