



Zalecenia żywieniowe przed planowanym leczeniem – prehabilitacja żywieniowa

Prehabilitacja to kompleksowe przygotowanie pacjenta do leczenia, przede wszystkim chirurgicznego, ale także onkologicznego. Jej celem jest poprawa stanu ogólnego, tak aby zmniejszyć ryzyko powikłań i jak najszybciej doprowadzić do możliwie najlepszego stanu zdrowia.

Dlaczego to ważne?

Odpowiednie przygotowanie żywieniowe może:

- zmniejszyć ryzyko powikłań pooperacyjnych,
- skrócić czas gojenia ran i rekonwalescencji,
- zwiększyć skuteczność leczenia onkologicznego i poprawić samopoczucie.

Do podstawowych elementów prehabilitacji należą:

- poprawa stanu odżywienia;
- odpowiednie ćwiczenia mające na celu poprawę wydolności;
- wsparcie psychologiczne;
- eliminacja nałogów.

Jak jeść przed zabiegiem lub leczeniem?

1. Zwiększ ilość białka w diecie

Sięgaj po jajka, chude mięso, ryby, jogurty, twaróg i mleko – codziennie.

Cel: 1,5–2 g białka na każdy kilogram masy ciała.

2. Jeśli trudno Ci zjeść odpowiednio dużo – sięgnij po żywność medyczną (ONS)

To gotowe koktajle białkowo-energetyczne dostępne w aptece. Pij je 1–3 razy dziennie, między posiłkami lub jako deser.

3. Jedz częściej i mniej

Spożywaj **5–7 niewielkich posiłków dziennie** – co 2–3 godziny.

Nie pomijaj śniadań ani kolacji.

4. Stawiaj na lekkostrawne, odżywcze posiłki

Gotuj, duś, piecz bez przypiekania. Unikaj smażonych, wędzonych, ciężkostrawnych i ostrych potraw.

5. Wybieraj różnorodne produkty

Im więcej kolorów i grup produktów – tym mniejsze ryzyko niedoborów.

6. Jedz wolno i w skupieniu

Dobrze przeżuвай każdy kęs. To wspiera trawienie i poprawia wchłanianie składników odżywczych.

7. Pamiętaj o wodzie

Wypijaj ok. **2 litry płynów dziennie** – najlepiej między posiłkami.

8. Wprowadź dobre źródła tłuszczów

Dodawaj do dań: oliwę z oliwek, olej rzepakowy, siemię lniane, awokado.

Unikaj majonezu, tłustych sosów i tłustego mięsa.

9. Dbaj o węglowodany złożone

Jedz kasze, pełnoziarniste makarony, ryż brązowy, warzywa i owoce.

10. Unikaj produktów o wątpliwej świeżości i z pleśnią.

Nie ryzykuj – jakość jedzenia ma teraz ogromne znaczenie.