



Dieta w prehabilitacji

To co jesz przed operacją lub leczeniem onkologicznym ma ogromne znaczenie!

Niedożywienie może spowodować spowolnienie gojenia się ran, zwiększyć ryzyko powikłań oraz wydłużyć czas przebywania w szpitalu.



Cztery filary prehabilitacji



EDUKACJA
ZDROWOTNA I
OPIEKA
DIETETYCZNA



WSPARCIE
PSYCHOLOGICZNE



POPRAWA
WYDOLNOŚCI
FIZYCZNEJ



REZYGNACJA
Z NAŁOGÓW



Zalecenia

Czas trwania prehabilitacji

Optymalny czas to 4–6 tygodni, a czasem 8 tygodni. Czas jest ustalany indywidualnie do Pacjenta.

Co możesz wprowadzić w swojej diecie?



zwiększ ilość białka do 1,2-2g/ kg masy ciała



jeśli potrzeba, skorzystaj z doustnych środków specjalnego przeznaczenia



stosuj zasady diety lekkostrawnej (unikaj potraw smażonych, wędzonych, ostrych przypraw)



spożywaj 5-7 niewielkich objętościowo posiłków w regularnych odstępach czasu (co 2-3h)



jedz owoce i warzywa: 400-600g każdego dnia- w takiej formie, aby nie powodowały dolegliwości bólowych ze strony przewodu pokarmowego.



urozmaicaj posiłki i przyrządzaj je z jak najmniej przetworzonych produktów



ogranicz sól na rzecz delikatnych ziół



unikaj węglowodanów prostych które znajdują się w: słodyczach, ciastkach, dżemach wysokostodzonych itp.



wypijaj ok.2l płynów/dzień = 8 szklanek (najlepiej wody mineralnej). Pij między posiłkami



uzupełnij niedobory witamin i minerałów we współpracy z lekarzem i dietetykiem



skorzystaj z pomocnych materiałów i przepisów ze strony Internetowej: diety.nfz.gov.pl



Prehabilitacja to
inwestycja w szybszy
powrót do sił



Dobre przygotowanie =
lepsze leczenie.



Masz wpływ na dobre
przygotowanie do leczenia!



PREHABILITACJA

- przygotowanie żywieniowe
pacjenta

Dlaczego jest tak
ważna?

Na co zwrócić
uwagę w
odżywianiu przed
planowanym
zabiegiem?

