



Zalecenia żywieniowe gojenie ran

W przypadku gojenia ran pooperacyjnych, owrzodzeniach, amputacjach, oparzeniach istotnym elementem jest żywienie. W diecie należy uwzględnić produkty bogatobiałkowe, pełnoziarniste, bogate w witaminę C, kwasy omega 3 oraz składniki mineralne, które biorą udział w procesie gojenia. W przypadku produktów zbożowych, warzyw i owoców należy uwzględnić indywidualną tolerancję. Zalecenia żywieniowe warto skonsultować z dietetykiem celem dostosowania do chorób współistniejących.

1. Spożywaj 4-6 posiłków dziennie dostosowanych do Twojego trybu życia oraz jednostki chorobowej.
2. Jedz regularnie co 3-4 godziny.
3. Nie podjadaj między posiłkami.
4. Nie jedz bezpośrednio przed snem i w nocy, zachowaj 2-3 godzinny odstęp przed snem. Jeśli pracujesz na nocne zmiany skonsultuj się z dietetykiem.
5. Dąż do uzyskania prawidłowej masy ciała. W okresie gojenia ran nie stosuj diet redukcyjnych bez konsultacji z lekarzem lub dietetykiem. Jeśli występuje niedożywienie lub niezamierzona utrata masy ciała, priorytetem jest pokrycie zapotrzebowania energetycznego i białkowego.
6. Monitoruj masę ciała, apetyt oraz ilość spożywanych posiłków. Jeśli tracisz masę ciała, masz utrzymujący się brak apetytu lub nie jesteś w stanie spożywać wystarczającej ilości jedzenia, zgłoś to lekarzowi lub dietetykowi.
7. Częściej wybieraj **produkty pełnoziarniste** (np. pieczywo graham, razowe), **naturalne płatki (np. owsiane)**, **gruboziarniste kasze** (np. gryczana), **makarony razowe**. Zawierają one więcej witamin, składników mineralnych oraz błonnika w porównaniu z jasnymi bułkami/chlebem, płatkami śniadaniowymi. **Produkty pełnoziarniste zapewnią lepszą glikemię (stężenie glukozy-cukru we krwi) po posiłku.** Wysoka glikemia poposiłkowa utrudnia proces gojenia ran.
8. **Warzywa i owoce (owoce w 1-2 posiłkach, pozostałe warzywa) powinny stanowić element każdego posiłku.** Spożywaj co najmniej 400 g warzyw i owoców dziennie, o ile są dobrze tolerowane. Wybieraj różnorodne warzywa i owoce, zarówno świeże, jak i gotowane. Przykładowo jeden pomidor to około 180 g. Warzywa i owoce to źródło witamin, składników mineralnych, **błonnika** oraz wielu aktywnych związków wpływających korzystnie na nasz stan zdrowia np. o działaniu antyoksydacyjnym.
9. Szczególnie wartościowym elementem diety mogą być owoce jagodowe, np. maliny, truskawki, borówki i porzeczki, które dostarczają witaminy C, folianów, błonnika i związków bioaktywnych.
10. Owoce spożywaj z dodatkiem białkowym, tłuszczowym lub białkowo-tłuszczowym w celu lepszej kontroli glikemii. Np. jabłko z jogurtem naturalnym i orzechami włoskimi.
11. Spożywaj różnokolorowe warzyw i owoce.
12. **Zapotrzebowanie na białko w okresie gojenia ran jest indywidualne.** U wielu osób z ranami przewlekłymi może wynosić około 1,25–1,5 g białka/kg masy ciała na dobę, natomiast w przypadku rozległych ran, oparzeń, urazów lub ciężkiego stanu klinicznego zapotrzebowanie może być większe. Ilość białka powinna być ustalana indywidualnie.
13. Źródłem białka w diecie powinny być: nabiał, jaja, ryby, mięso z kurczaka i indyka, nasiona roślin strączkowych, **doustne suplementy pokarmowe (ONS)**, które są żywnością specjalnego medycznego przeznaczenia. W ograniczonych ilościach spożywaj mięso czerwone.

14. **Białko powinno stanowić element każdego posiłku.**
15. **ONSy wspierające proces gojenia to np. Nutridrink Skin Repair, Arginilan, Recomed Skin. Wszystkie wymienione zawierają argininę aminokwas niezbędny w procesie gojenia.**
16. **Może również łączyć preparaty np. Nutridrink Skin Repair + Recomed Skin 1 raz dziennie.**
17. Preparaty ONS mogą stanowić element posiłku lub być spożywane samodzielnie. Jeśli decydujesz się na formę płynną jako dodatek do jadłospisu **pij je po posiłku, małymi łyżkami.**
18. Korzystanie z ONS-ów skonsultuj z lekarzem lub dietetykiem.
19. **Białko w proszku np. Protifar, Resource Instant Protein, Fresubin Protein Powder możesz dodać do zupy lub jogurtu (jedna miarka to około 2-4,5 g białka).**
20. Spożywaj co najmniej dwie porcje nabiału dziennie np. mleko, jogurt naturalny, kefir, maślanka, ser twarogowy. Wybieraj produkty o zwiększonej zawartości białka np. jogurty **Skyr, kefir/maślanka bogatobiałkowa.**
21. Staraj się unikać produktów mlecznych smakowych, mogą one zawierać sporo cukru dodanego. Lepszym wyborem będzie dodanie do jogurtu/kefiru np. owoców jagodowych.
22. Wybieraj chude mięsa, czerwone mięso zastępuj białym, rybami, **nasionami roślin strączkowych** oraz jajami.
23. Jedz ryby co najmniej dwa razy w tygodniu w tym rybę tłustą (np. makrela, łosoś, pstrąg łososiowy, halibut, śledź). **Tłuste ryby zawierają kwasy omega 3, które wpływają pozytywnie na proces gojenia.**
24. Tłuszcze pochodzenia zwierzęcego zamień na oleje roślinne (olej rzepakowy, oliwa z oliwek).
25. Masło może zastąpić margaryną miękką, skrapiać pieczywo oliwą lub zrobić pastę kanapkową z awokado. Śmietanę do zabelowania zupy zamień na jogurt naturalny.
26. Źródłem zdrowego tłuszczu w diecie powinny być oleje roślinne, orzechy, nasiona lnu, ryby.
27. **Orzechy są źródłem wielu witamin i składników mineralnych powinny stanowić dodatek do diety.**
28. **Ogranicz słodycze, które są źródłem cukrów i tłuszczu trans.** Spróbuj przygotować domowe ciastka/słodycze z użyciem słodzików (np. ksylitol, erytrytol).
29. Ogranicz produkty typu fast food, instant, które są źródłem tłuszczu trans, soli. Przygotuj domową pizzę, w której będą przeważać warzywa, tortille z pieczonym kurczakiem, warzywami i sosem jogurtowym. Domowe „fast foody” będą zdrowsze.
30. Ogranicz użycie soli. Wykorzystuj przyprawy ziołowe np. bazylia, oregano, tymianek, koperek, pietruszka, rozmaryn. Jeśli nie ma przeciwwskazań możesz korzystać też z przypraw ostrzejszych takich jak, papryka ostra, chilli.
31. Sól jest zawarta w gotowych produktach takich jak słone przekąski, produkty typu instant, produkty wędzone, konserwowe, wędliny. Staraj się spożywać ich jak najmniej.
32. **Staraj się unikać smażenia**, jeśli już smażyysz użyj do tego oleju rzepakowego lub oliwy z oliwek. Wybieraj częściej gotowanie w tym na parze, pieczenie w folii/pergaminie/naczyniu żaroodpornym, duszenie bez obsmażenia. Ogranicz grillowanie tradycyjne, grillowanie na patelni grillowej bez dodatku tłuszczu lub w grillu elektrycznym stosuj z ograniczeniem.
33. **Dbaj o nawodnienie, co najmniej 2-2,5 l płynów dziennie** (chyba, że lekarz zaleci inaczej). Do nawodnienia wliczają się herbata, kawa, zupy, kefiry itd. Unikaj słodzonych napojów, wybieraj te bez dodatku cukru na słodzikach. Głównym źródłem płynów w diecie powinna być woda. Jeśli nie ma przeciwwskazań może wypijać wodę gazowaną. Jeśli masz problem ze smakiem samej wody dodaj cytrynę/miętę/owoce jagodowe.
34. Zadbaj o aktywność fizyczną w miarę swojego stanu zdrowia i zaleceń lekarza.
35. Unikaj alkoholu, papierosów i innych używek.

Tabela produktów zalecanych i przeciwwskazanych u osób z zaparciami.

Grupa produktów	Zalecane	Niezalecane
Warzywa	Wszystkie świeże i mrożone	Warzywa z dodatkiem tłustych sosów i zasmażek. Staraj się unikać warzyw rozgotowanych, rozdrobnionych, zmiksowanych, przetartych,
Owoce	Wszystkie świeże i mrożone,	Owoce kandyzowane i w syropach
Nasiona roślin strączkowych i ich przetwory	Gotowane nasiona np. ciecierzycy, groch, soczewica, fasola, bób, soja, ciecierzycy, fasola, soczewica ze słoika/puszki, pasty z nasion roślin strączkowych, mąka sojowa, napoje sojowe bez dodatku cukru, przetwory sojowe: tofu, tempeh - makarony z nasion roślin strączkowych	Niskiej jakości gotowe przetwory strączkowe z dużą ilością tłuszczu i soli np. parówki sojowe, kotlety sojowe w panierce, pasztety sojowe
Produkty zbożowe	Pieczywo pełnoziarniste (razowe, graham, wieloziarniste), mąki z pełnego przemiału, płatki zbożowe naturalne np. owsiane, jęczmienne, orkiszowe, żytnie, otręby np. pszenne, żytnie, owsiane, kasze np. bulgur, gryczana, jęczmienna pęczak, jaglana, komosa ryżowa, ryż np. brązowy, dziki, czerwony, basmati, paraboiled, makaron pełnoziarnisty np. gryczany, orkiszowy, z semoliny,	Pieczywo cukiernicze, jasne pieczywo (tostowe, bułki kajzerki, chleb, bułki maślane), dosładzane płatki śniadaniowe, musli
Ziemniaki	Gotowane i pieczone	Smażone, zasmażane, z dodatkiem tłustych sosów, frytki i chipsy placki ziemniaczane smażone na tłuszczu puree z dodatkiem masła/śmietany
Mleko i produkty mleczne	Mleko do 2 % zawartości tłuszczu produkty mleczne naturalne (bez dodatku cukru) do 2 % zawartości tłuszczu np. jogurt, kefir, maślanka, skyr, serek ziarnisty, zsiadłe mleko, chude i półtłuste sery twarogowe, mozzarella light, naturalne serki twarogowe	Mleko powyżej 2 % tłuszczu skondensowane, w proszku, śmietana, śmietanki do kawy, jogurty owocowe z dodatkiem cukru, desery mleczne, ser pełnotłusty twarogowy, topiony, tłuste sery żółte, typu feta, pleśniowe typu brie, camembert, pełnotłusta mozzarella,
Mięso i jego przetwory	Chude mięsa bez skóry np. indyk, kurczak, w umiarkowanych ilościach np. chuda wołowina, wieprzowina np. schab, polędwiczki, cielęcina, chude wędliny, najlepiej domowe np. polędwica, szynka gotowana, wędliny drobiowe, pieczony schab, pieczona pierś z indyka/kurczaka	Tłuste mięsa np. wołowina, wieprzowina, żeberka, karkówka, golonka, baranina, gęsina, kaczka, tłuste wędliny, np. baleron, salami, boczek, mielonki, konserwy mięsne, wędliny podrobowe np. salceson, pasztety, parówki, kabanosy, kielbasa, kaszanka
Ryby i przetwory rybne	Ryby morskie i słodkowodne np. dorsz, sola, morszczuk, miruna, sandacz, leszcz, pstrąg, makreła, łosoś, halibut	Ryby w oleju, ryby wędzone, konserwy rybne, smażone paluszki rybne

Grupa produktów	Zalecane	Niezalecane
Jaja	Gotowane na miękko/twardo, w koszulce jajecznicza na parze, omlet smażony bez tłuszczu lub na niewielkiej ilości	Smażone na dużej ilości tłuszczu: maśle, boczku, smalcu, jajka z dużą ilością tłustego sosu np. majonezu,
Tłuszcze	Tłuszcze roślinne np. oliwa z oliwek, olej rzepakowy, lniany, dobre jakościowo margaryny miękkie, awokado, orzechy i nasiona	Smalec, słonina - margaryny twarde (w kostce), oleje tropikalne: palmowy, kokosowy
Orzechy i nasiona	Wszystkie bez dodatku soli/czekolady	Solone, w czekoladzie, w miodzie
Cukier słodczy i słone przekąski	Przeciery owocowe, musy, sorbety bez dodatku cukru, jogurt naturalny z owocami, jogurt owocowy (bez dodatku cukru), słodziki naturalne np. ksylitol, stevia, erytrytol, niskosłodzony dżem, kisiele i galaretki bez dodatku cukru, domowe wypieki bez dodatku cukru	Cukier np. biały, trzcinowy, brązowy, kokosowy, syrop klonowy, daktylowy, z agawy, miód, czekolada i kakao, słodczy o dużej zawartości cukru i tłuszczu np. ciasta, ciastka, batony, czekolada mleczna i biała, chałwa, pączki, faworki, cukierki, słone przekąski np. chipsy, słone paluszki, prażynki, krakersy, nachosy, chrupki
Napoje	Woda, kawa, kawa zbożowa, herbaty, napary ziołowe i owocowe, kompoty, kakao bez dodatku cukru soki warzywne i owocowe w ograniczonych ilościach, domowa niesłodzona lemoniada	Napoje alkoholowe, słodkie napoje gazowane i niegazowane, napoje energetyzujące, nektary, syropy owocowe wysokosłodzone,
Przyprawy i sosy	Zioła świeże i suszone jednoskładnikowe np. bazylia, oregano, zioła prowansalskie, kurkuma, cynamon, imbir, mieszanki przypraw bez dodatku soli domowe sosy sałatkowe z cytryny, niewielkiej ilości oleju lub jogurtu, ziół	Sól np. kuchenna, himalajska, morska - mieszanki przypraw zawierające dużą ilość soli, kostki rosołowe, gotowe sosy z dużą zawartością soli, cukru i tłuszczu
Zupy	Na wywarach warzywnych lub chudych mięsnych, zabielać mlekiem do 2 % tłuszczu, jogurtem	Na tłustych wywarach mięsnych, zabielać śmietaną, z dodatkiem zasmażki, zupki typu instant
Gotowe dania	Mix mrożonych warzyw i owoców mieszanki kasz i nasion roślin strączkowych, owsianki typu instant, zupy kremy, gotowe dania na patelnię z warzywami, pasty i przeciery warzywne Czytaj etykiety produktów i wybieraj te o niższej zawartości tłuszczu, cukru oraz soli	Fast food np. zapiekanki, hot-dogi, hamburgery, kebab, mrożone pizze, zapiekanki, wyroby garmazeryjne w panierkach, tłustych sosach, z mąk oczyszczonych, dania instant np. sosy, zupy

Opracował mgr Radosław Ostrowski- Dietetyk

Powyższe zalecenia mają charakter informacyjny. Najlepszym rozwiązaniem jest skonsultowanie sposobu żywienia z dietetykiem, w celu postępowania indywidualnego.

DŻ-ZŻ-36/GR-Wersja 1-24/08/2026