

ZALECENIA ŻYWIENIOWE DLA PACJENTÓW Z ODLEŻYNAMI

Odleżyny- bardzo trudne do wygojenia rany powstałe na skutek długotrwałego ucisku pomiędzy kośćmi a podłożem u osób unieruchomionych. Proces gojenia ran wymaga tworzenia nowych tkanek, co pochłania duże ilości energii.

W przypadku pacjenta z odleżynami wskazane jest stosowanie **diety bogatobiałkowej o zwiększonej wartości energetycznej diety**, z uwzględnieniem białka zwierzęcego (białko pełnowartościowe – mleko, ser, całe jaja, mięso, ryby). Zalecane spożycie białka przez zdrowe osoby dorosłe (≥ 19 roku życia) wynosi około 0,9g na 1 kg masy ciała na dobę, czyli przeciętnie 70 g dziennie. U chorych z odleżynami średnie zapotrzebowanie na białko jest co najmniej 2 razy wyższe niż w normalnej diecie. Zapotrzebowanie na energię natomiast wynosi przynajmniej 30-35 kcal na 1 kg masy ciała na dobę, i wzrasta u pacjentów z niedowagą i niedożywieniem.

ZASADY DIETY:

- zwiększyć zawartość białka w diecie 1,5 – 2,0g białka na 1 kg masy ciała na dobę, - np. wykorzystać mleko w proszku jako dodatek do potraw (do zawieszania zup, sosów, do deserów mlecznych, napojów, ciast, napojów); białko jaja kurzego jako wzbogacenie potraw takich jak budynie, pulpety i rolady mięsne lub rybne, omlety; serek homogenizowany jako dodatek do deserów, surówek, zup, potraw z mąki
- produkt białkowy planować w każdym posiłku
- przestrzegać regularności i częstotliwości spożywanych posiłków – 4 do 6 na dobę
- METODY PRZYGOTOWYWANIA POSIŁKÓW: gotowanie w wodzie lub na parze, pieczenie bez tłuszczu, podprawiać zawiesiną z mąki i mleka
- wykluczyć potrawy długo zalegające w żołądku, wzdymające (tłuste mięsa, warzywa strączkowe, kapustne), mocno przyprawione, papierosy, alkohol, mocną kawę i mocną herbatę
- spożywać odpowiednią ilość błonnika (**warzywa, owoce, otręby, kielki**)
- ograniczyć spożycie słodczy, cukru i soli
- spożywać produkty bogate w witaminy, zwłaszcza **C, A, E, B2** oraz składniki mineralne – **cynk, żelazo, siarka, krzem, selen, magnez fosfor, potas, wapń** – wpływają na procesy metaboliczne w organizmie, przyczyniając się do procesów regeneracji
- spożywać produkty bogate w **argininę**, (*m.in. jaja- szczególnie żółtko, czerwone mięso, drób, mleko i jego przetwory*) - wchodzi w skład kolagenu, stymuluje procesy gojenia się ran
- przyjmować odpowiednią ilość płynów w ciągu dnia (około 2- 2,5l -w postaci czystej wody, napojów, wody zawartej w produktach spożywczych)
- zawartość tłuszczów w diecie- fizjologiczne zabezpieczenie potrzeb organizmu
- wskazana modyfikacja diety ze względu na choroby współistniejące, wiek pacjenta.
- dietę można wzbogacić w dietetyczne produkty spożywcze specjalnego przeznaczenia medycznego o różnej konsystencji, smaku i składzie, np.: Nutridrinki, Protifar, Cubitan itp. po konsultacji z lekarzem, dietetykiem
- dbać o utrzymanie należytej masy ciała

Produkty i potrawy zalecane, dozwolone w umiarkowanych ilościach oraz przeciwwskazane w diecie przy odleżynach

PRODUKTY I POTRAWY	ZALECANE	Dozwolone w umiarkowanych ilościach	PRZECIWWSKAZANE
Napoje	Słaba herbata, kawa z mlekiem, mleko 2%, kefir, jogurt, maślanka, sok warzywno– owocowy z mlekiem, koktajle mleczno – owocowe	Jogurt pełnotłusty, mleko pełnotłuste, mocna herbata	Kakao, napoje czekoladowe, wody mineralne gazowane, napoje gazowane, coca-cola, pepsy, alkohol, mocna kawa

Pieczywo	Chleb pszenny, bułki, suchary, pieczywo drożdżowe, biszkopt	graham , pieczywo cukiernicze, pieczywo pszenno- razowe z dodatkiem słonecznika, soi,	Chleb żytni świeży, chleb żytni razowy, pieczywo chrupkie żytnie
Dodatki do pieczywa	Masło, chudy i półtłusty ser twarogowy, serek homogenizowany, ser ziarnisty, pasty twarogowe z różnymi dodatkami, -mięso gotowane, chude wędliny, szynka, polędwica.	Miękkie margaryny, twaróg tłusty, całe jajka gotowane na miękko, jajecznicza na parze, jajko sadzone, chudy pasztet drobiowy własnej produkcji, parówki cielęce, ryby wędzone,	Tłuste: wędliny, konserwy, salceson, kaszanka, konserwy rybne i mięsne, tłuste sery żółte i topione, sery pleśniowe, ser feta, boczek, smalec, tłuste pasztety, jaja gotowane na twardo i smażone na tłuszczu
Zupy i sosy gorące	Chudy rosół z kurczaka bez skóry, z cielęciny, krupnik, jarzynowa, ziemniaczana, owocowa, owocowe zaprawione mąką i mlekiem, lub mąką i śmietanką, sosy łagodne z dodatkiem słodkiej śmietanki,	Rosół, kalafiorowa, z ogórków kiszonych, pieczarkowa, zaprawiane mąką i śmietaną, zaciągnięte żółtkiem, sosy chrzanowy, musztardowy zaciągnięte żółtkiem	Tłuste, zawiesziste, na mocnych wywarach mięsnych, grzybowych, zasmażanych, pikantne, z warzyw kapustnych, strączkowych, sosy grzybowe, cebulowe, zasmażane
Dodatki do zup	Bułki, grzanki, kasza manna, jęczmienna, krakowska, ryż, drobne makarony, lane ciasto, kluski biszkoptowe	Groszek ptysiowy, kluski francuskie	Grube kasze: pęczak, gryczana, kluski kładzione, jaja gotowane na twardo, nasiona roślin strączkowych
Mięso, ryby , drób	Chuda cielęcina, królik, kurczak bez skóry, indyk bez skóry, wątroba, chude ryby np. dorsz, młody karp, okoń, szczupak, lin, sandacz, fladra, mintaj, morszczuk, Potrawy gotowane: pulpety, budynie, potrawki	Wołowina, dziczyzna, chuda wieprzowina, ozorki, serca, ryby morskie: makrela, śledź, karmazyn, sardynka, Potrawy duszone bez obsmażania, pieczone w pergaminie	Tłuste gatunki: wieprzowina, baranina, gęsi, kaczki, tłuste ryby : węgorz, łosoś, tłusty karp, tołpyga, sum Potrawy pieczone, smażone w sposób tradycyjny
Potrawy mięsne, półmięsne i bezmięsne	Budynie z kasz, warzyw, mięsa, makaronu cienkiego, risotto, leniwe pierogi, tarty z warzywami/ serem/ owocami, mięsa chude gotowane, pieczone w folii, duszone	Zapiekanki z kasz, warzyw i mięsa, kluski francuskie, makaron z mięsem, kluski ziemniaczane	wszystkie potrawy smażone na tłuszczu, przygotowywane w sposób tradycyjny, np.: placki ziemniaczane, bliny, kotlety, krokiety, bigos, fasolka po bretońsku, tłuste mięsa
Tłuszcze	Masło, słodka śmietanka (18%), oleje roślinne: rzepakowy bezerukowy, słonecznikowy, oliwa z oliwek, olej lniany (tylko na zimno), olej z orzechów włoskich	Masło roślinne, margaryny miękkie	Smalec, margaryny twarde, słonina, boczek, łój
Warzywa	Młode soczyste: marchew, dynia, kabaczek, patisony,	Szpinak, kalafior, brokuły, groszek zielony, fasolka	Warzywa kapustne, cebula, czosnek, pory, suche nasiona

Warzywa	buraki, seler, pietruszka, pomidory bez skórki, szparagi, sałata inspektowa, skorzonera Warzywa gotowane w wodzie/ na parze z dodatkiem tłuszczu	szparagowa, sałata zielona, rabarbar, cykoria, drobno starte surówki, np. z marchewki i selera.	roślin strączkowych, ogórki, brukiew, rzodkiewki, rzepa, kalarepa, papryka, surowe warzywa grubo starte, warzywa zasmażane, solone, marynowane
Ziemniaki	Gotowane, pieczone		Smażone z tłuszczem, frytki, itp.
Owoce	Dojrzałe, soczyste, jagodowe, winogrona bez pestek w postaci przecierów, cytrusy, owoce dzikiej róży, brzoskwinie, morele, banany, jabłka pieczone i gotowane	Wiśnie, śliwki, kiwi, melon, (w przypadku zapaść – suszone śliwki namoczone w wodzie)	Wszystkie niedojrzałe, gruszki, czereśnie, daktyle, arbuzy, orzechy owoce marynowane
Desery	Kisiele, budynie, galaretki mleczne, owocowe, jogurty, z serka homogenizowanego, kremy, bezy, musy, soki i przeciera owocowe	Ciasta deserowe, lody	Tłuste ciasta, torty, desery z używkami (alkohol, kawa, itd.), czekolada, batony, chałwa, desery z kakao
Przyprawy	Łagodne, majeranek, zielony koperek, pietruszka, cytrynowy, melisa, bazylija, kminek, sok z cytryny, kwasek,	Ocet winny, sól, pieprz ziołowy, jarzynka, vegeta, papryka słodka, estragon, tymianek	Ostre: ocet, pieprz, ostra papryka, chili, curry, ziele angielskie, gałka muszkatołowa, gorczyca, chrzan, ćwikła, musztarda, keczup

Dieta bogatobiałkowa powinna być stosowana do chwili uzyskania prawidłowych wyników zdrowotnych i medycznych.

W późniejszym okresie należy zastosować dietę łatwostrawną.

PRZYKŁADOWY JADŁOSPIS:

I ŚNIADANIE: bułka pszenna 90g, masło 12g, twarożek 150g, natka pietruszki 5g, sałata + pomidor bez skóry z oliwą 120g, jabłko pieczone 1szt., kawa z mlekiem

II ŚNIADANIE: chleb pszenno- razowy ze słonecznikiem 60g, masło 6g, filet pieczony z kurczaka 50g, surówka z tartej marchewki z oliwą 100g, herbata owocowa

PRZEKĄSKA: jogurt naturalny z bananem 150g/120g, słonecznik 15g

OBIAD: Zupa jarzynowa z lanym ciastem 300ml, kasza jęczmienna 150g, klopsiki z cielęciny w sosie własnym z dodatkiem śmietanki 150g/100ml, buraczki gotowane tarte z oliwą 150g, kompot, deser: pomarańcza 100g

PODWIECZOREK: Budyń z truskawkami 200g /100g

KOLACJA: Chleb pszenno- razowy 90g, pasta z ryby wędzonej z jajkiem 80g, oliwa 5g, sałata 20g, pomidor bez skórki 100g, herbata

Źródła:

Dietetyka żywienie zdrowego i chorego człowieka. Ciborowska H., Rudnicka M.

<https://cubitan.pl/odlezyny/zywienie-przy-odleznach/>

Normy Żywienia dla Populacji Polskiej.- Red. Mirosław Jarosz, IŻŻ 2017

Opracowanie: Maria Jeleńska – dietetyk SPWSZ

*Zatwierdzone Rozdzielnikiem Dyrektora
Nr 18 z dnia 14.01.2013r.*