



## PREHABILITACJA – PRZYGOTOWANE ŻYWIENIOWE PACJENTA ONKOLOGICZNEGO ZAKWALIFIKOWANEGO DO OPERACJI

### Prehabilitacja:

Celem prehabilitacji jest doprowadzenie pacjentów onkologicznych do jak najlepszego stanu zdrowia przed planowaną terapią onkologiczną. Odpowiednio poprowadzony proces prehabilitacji znacznie minimalizuje ryzyko powikłań, przyspiesza gojenie się ran oraz skraca czas hospitalizacji i rekonwalescencji pacjenta po zabiegu.

Prehabilitacja opiera się na 4 filarach:

- eliminacji nałogów- zaprzestanie palenia papierosów i picia alkoholu;
- wprowadzeniu aktywności fizycznej dostosowanej do możliwości pacjenta;
- wsparciu psychologiczne/psychoonkologiczne- umożliwia właściwe podejście i odpowiednią motywację do leczenia;
- wsparciu żywieniowym - wprowadzeniu zdrowej diety dopasowanej do potrzeb pacjenta.

### Zalecenia dla pacjenta:

Zalecaną dietą w okresie okołoperacyjnym jest dieta wysokobiałkowa. Minimalizuje ona ryzyko niedożywienia oraz znacznie wpływa na proces zdrowienia. Dieta zakłada zwiększenie spożywanej ilości **białka do 1,5-2g na każdy kilogram masy ciała pacjenta**. Niezwykle istotna jest nie tylko ilość spożywanego białka ale i jego jakość. 2/3 dostarczanego białka powinno pochodzić

z produktów zwierzęcych takich jak: chude mięso, ryby, odtłuszczone mleko i produkty mleczne oraz jaja gotowane na miękko.

Jeśli nie jesteś w stanie zapewnić sobie odpowiedniej podaży białka ze spożywanej przez Ciebie diety warto zaopatrzyć się w żywność specjalnego przeznaczenia medycznego. Są to doustne wysokobiałkowe i/lub wysokoenergetyczne mieszanki stanowiące uzupełnienie codziennej diety (1-3 porcje/na dobę). Środki te zalecane są niezależnie od stanu odżywiania pacjenta w okresie przed i pooperacyjnym oraz w trakcie chemio i radioterapii. Jest to szczególnie ważne, gdyż włączenie do diety tego typu suplementów zmniejsza ryzyko niedożywienia pacjenta oraz znacznie

przyspiesza proces gojenia się ran i zdrowienia. Produkty te zwykle mają formę płynu/ proszku do rozrobienia

z wodą i dostępne są w aptekach w różnych wersjach smakowych. Mogą być traktowane jako deser i wypijane w niewielkich porcjach po każdym standardowym posiłku lub między nimi.

Pozostałymi równie istotnymi zaleceniami diety są:

- Jedz więcej! Spożywaj 5-7 niewielkich objętościowo posiłków w regularnych odstępach czasu (co 2-3h). Nie pomijaj żadnego z nich. Bardzo ważne jest aby posiłki nie były zbyt obfite, co ułatwia ich trawienie i nie obciąża układu pokarmowego.
- Dieta powinna opierać się na zasadach diety lekkostrawnej z ograniczeniem spożywanej ilości tłuszczu i cukru (unikaj potraw smażonych, konserwowanych, wędzonych, produktów wzdymających, ostrych przypraw).
- Twoje posiłki powinny być możliwie jak najbardziej urozmaicone i składać się z różnorodnych, jak najmniej przetworzonych produktów i potraw.
- Rekomendowany sposób przyrządzania potraw to duszenie bez wcześniejszego obsmażania, gotowanie, gotowanie na parze, pieczenie bez spiekania, przygotowywanie potraw w rękawie/papirusie oraz w wolnowarze.
- Wskazane jest ograniczenie spożywanej soli na rzecz delikatnych ziół.
- Jedz powoli. Skup się na jedzeniu dokładnie przeżuając każdy kęs.
- W prawidłowo zbilansowanej diecie nie może zabraknąć **węglowodanów złożonych**. Ich najlepszym źródłem są: kasze, makarony pełnoziarniste, makaron durum, warzywa i owoce.
- Unikaj węglowodanów prostych które znajdują się w: słodyczach, ciastkach, dżemach wysokosłodzonych itp. Mogą one nasilać niektóre skutki uboczne leczenia przeciwnowotworowego (nudności, wymioty, zaparcia).
- **Tłuszcze** powinny być przyjmowane w ograniczonych ilościach. Wskazane jest przede wszystkim spożywanie nienasyconych kwasów tłuszczowych. Korzystne może okazać się wprowadzenie do diety ryb (2-3 razy w tygodniu). Zalecane źródła tłuszczu to: olej rzepakowy, lniany, oliwa z oliwek, awokado. Należy ograniczyć spożycie tłuszczów nasyconych znajdujących się w maśle, majonezie, oleju słonecznikowym i kukurydzianym oraz czerwonym mięsie.
- Pamiętaj o odpowiednim nawodnieniu- wypijaj ok.2l płynów/dzień=8 szklanek (najlepiej sprawdzi się woda mineralna). Pij między posiłkami.



**SPWSZ**  
w Szczecinie

**Samodzielny Publiczny Wojewódzki Szpital Zespolony w Szczecinie**  
71-455 Szczecin, ul. Arkońska 4

- Jedz owoce i warzywa: 400-600g każdego dnia- w takiej formie, w jakiej nie będą powodowały dolegliwości bólowych ze strony przewodu pokarmowego. Jeśli po spożyciu surowych warzyw i owoców takowe wystąpią-spożywaj je w delikatniejszej wersji (pieczone, jako musy, przeciery lub puree). Najlepiej tolerowane będą bez skórki i pestek.
- Unikaj używek!
- Powinniśmy zwracać uwagę na produkty z których przygotowywane są potrawy. Kategorycznie zabrania się spożywania produktów o wątpliwej świeżości z cechami nadpsucia lub pleśni.

**PACJENT ONKOLOGICZNY NIE POWINIEN NA WŁASNĄ RĘKĘ WYKLUCZAĆ ZE SWOJEJ DIETY ŻADNYCH SKŁADNIKÓW ODŻYWCZYCH. IM WIĘKSZA RÓŻNORODNOŚĆ PRODUKTÓW W CODZIENNEJ DIECIE TYM MNIEJSZE RYZYKO NIEDOBORÓW I NIEDOŻYWIENIA.**

Opracowanie z dn. 19.02.2024  
Dominika Chwiałkowska  
dietetyk SPWSZ

Literatura:

1. Tonnesen H., Farschou P., Ralov H. Et al.: Risk reduction before surgery. The role of the primary care provider in preoperative smoking and alcohol cessation. BMC Health Serv Res., 2010; 10: 121.
2. Banasiewicz T., Kobiela J., Sieńko J., i inni. Rekomendacje w zakresie stosowania prehabilitacji, czyli kompleksowego przygotowania pacjenta do zabiegu operacyjnego. Polski przegląd chirurgiczny 2023; 95 (4): 61-91