

ZALECENIA ŻYWIENIOWE PO WYPISIE ZE SZPITALA

Celem odpowiedniego sposobu odżywiania się po zabiegu operacyjnym jest:

- Wspomaganie procesu gojenia tkanek
- Redukcja stanu zapalnego
- Utrzymanie prawidłowej masy ciała

Podstawowe zasady:

1. Posiłki należy spożywać regularnie, co 3-4 godziny; ostatni posiłek należy zjeść 2-3 godziny przed snem
2. W każdym posiłku powinny znajdować się warzywa lub owoce, a ich dzienna podaż powinna wynosić minimum 400 g; owoców powinno być mniej niż warzyw (3/4 warzyw i 1/4 owoców)
3. W każdym posiłku powinno pojawić się źródło białka: mięso, ryba, jaja, nabiał lub nasiona roślin strączkowych
4. Codziennie powinny pojawiać się 2 porcje naturalnych produktów mlecznych, które są dobrym źródłem wapnia
5. Należy ograniczyć produkty będące źródłem nasyconych kwasów tłuszczowych oraz tłuszczów trans
6. Należy wypijać około 2l płynów dziennie
7. Należy ograniczać spożycie soli, wyeliminować alkohol z diety oraz zrezygnować z palenia tytoniu

GRUPA PRODUKTÓW	PRODUKTY ZALECANE
PRODUKTY ZBOŻOWE	Pieczywo i bułki pełnoziarniste, mąki pełnoziarniste, makaron pełnoziarnisty, ryż brązowy, kasza: gryczana, pęczak, bulgur, jaglana, płatki owsiane
NABIAŁ I PRZETWORY MLECZNE	Mleko do 2% tłuszczu, jogurty naturalne, skyr, kefir, maślanka, serek wiejski, serek grani, twaróg chudy i półtłusty, mozzarella light; z umiarem: sery żółte, pleśniowe, serki kanapkowe, nabiał słodzony i inne tłuste przetwory
JAJA	W każdej formie; z umiarem: smażone
MIĘSO I PRZETWORY MIĘSNE	Mięsa chude: kurczak, indyk, królik, schab, wołowina, cielęcina; szynki i wędliny drobiowe; z umiarem: przetwory z mięsa czerwonego, mięsa tłuste
RYBY	Pstrąg, dorsz, mintaj, łosoś, śledź, karp, tuńczyk i inne; z umiarem: ryby wędzone i konserwy rybne
TŁUSZCZE	Oleje roślinne, awokado, masło (z umiarem), margaryny miękkie

WARZYWA	Wszystkie
OWOCE	Wszystkie, z umiarem
ORZECHY I NASIONA	Wszystkie; z umiarem: solone, w czekoladzie

Obróbka termiczna:

- Gotowanie
- Gotowanie na parze
- Pieczenie w piekarniku
- AirFryer
- Duszenie
- Smażenie (z umiarem, 2-3 razy w tygodniu)

Przygotowano na podstawie: Ciborowska Helena, Ciborowski Artur „*Dietetyka. Żywnie zdrowego i chorego człowieka*”. Warszawa 2022 oraz „*Talerz zdrowego żywienia*” Narodowe Centrum Edukacji Żywieniowej 2021