



Bystra, 2026-01-05

Zalecenia dietetyczne dla pacjentów przy wypisie ze szpitala

PRAWIDŁOWE ŻYWIENIE W CZASIE WSPOMAGANIA LECZENIA ORAZ ZAPOBIEGANIA ODLEŻYN

W procesie profilaktyki odleżyn ogromne znaczenie ma żywienie pacjenta.

Wprowadzenie **diety łatwo strawnej bogatobiałkowej**:

Zaleca się zwiększenie ilości białka w diecie, jeżeli nie występują przeciwwskazania związane z inną chorobą np.: ciężką niewydolnością nerek

1. Pacjent z odleżynami powinien spożywać od 5 do 6 posiłków dziennie, które zaspokoją jego zapotrzebowanie energetyczne oraz zapewnią wysoką podaż witamin i makroelementów.
2. Najlepiej jest podawać choremu produkty, w których obecne jest białko pełnowartościowe, czyli nabiał, mięso oraz ryby.
3. Aby zwiększyć ilość białka w jadłospisie, można wykorzystać mleko w proszku jako dodatek do potraw. Białkiem jaja kurzego również można wzbogacić potrawę, jak: budynie, pulpety, omlety.
4. Potrawy najlepiej gotować w wodzie lub na parze, lub piec w folii w piekarniku. Dzięki temu będą łatwostrawne, co jest ważne dla osób leżących.
3. Obok białka ważną rolę w przeciwdziałaniu ranom odleżynowym odgrywiają witaminy oraz sole mineralne. Spośród witamin przed stanem zapalnym skóry chronią witaminy A, E oraz C.
4. Należy ograniczyć cukier i słodycze, mimo swojej kaloryczności hamują apetyt i nie zapewniają zbilansowanej podaży składników odżywczych. Powinny być spożywane w niewielkich ilościach i na koniec posiłku (jako deser).
5. W diecie z bardzo dużą ilością produktów białkowych, zwłaszcza przetworzonych (z mięs, drobiu, ryb), zwiększa się ilość sodu. W takim przypadku wskazane jest ograniczenie, bądź wyłączenie z diety soli kuchennej poprzez ograniczenie dosalania potraw oraz wykluczenie produktów obfitujących w sól (wędlin, konserw, marynat, pieczywa solonego).
6. Dieta powinna dostarczać odpowiednią ilość błonnika pokarmowego, który zabezpiecza przed zaparciami, które bardzo często nękają osoby leżące. Najlepszym źródłem błonnika są owoce i warzywa podawane w postaci gotowanej, duszonej lub pieczonej, tarte lub mielone tak aby nie działały drażniaco na przewód pokarmowy chorego.
7. Należy unikać potraw zalegających w żołądku, wzdymających ostro przyprawionych, używek (papierosów, alkoholu, mocnej herbaty i kawy).
8. Zadbaj należy również o odpowiednie nawodnienie chorego - minimum 1,5- 2 litry wody na dobę.
9. W diecie można uwzględnić (po obowiązkowej konsultacji z lekarzem prowadzącym) dietetyczne środki spożywcze specjalnego przeznaczenia medycznego o różnej konsystencji, smaku i składzie np.: nutridrinki, peptomen, protifar itd. Są to gotowe preparaty wysokoenergetyczne i wysokobiałkowe którego skład dobrany jest tak by wspierać gojenie ran.



Warto pamiętać, że niedożywienie to jedna z częstych przyczyn występowania ran i owrzodzeń na skórze, dlatego należy mu bezwzględnie przeciwdziałać.

Dieta osoby chorującej na odleżyny powinna być bogata w białko, witaminy C, E, A oraz cynk, selen i krzem. Ważne jest również dostarczenie nienasyconych kwasów tłuszczowych.

Składnik odżywczy	Działanie	Źródło
Białko	Zawarte w białkach aminokwasy biorą czynny udział w budowie i regeneracji tkanek	Źródłem białka są produkty takie jak nabiał, mięso, ryby, jajka – jeden lub kilka z tych produktów powinno pojawić się w składzie każdego posiłku. <ul style="list-style-type: none">• nabiał (mleko, sery białe, jogurty naturalne, maślanka),• mięso (kurczak, indyk, gotowany schab, polędwica wołowa, cielęcina),• ryby (dorsz, morszczuk, pstrąg)
Witamina C	Witamina C jest bardzo ważna w diecie chorego z przewlekłą raną, gdyż jest niezbędna do syntezy kolagenu budującego bliznę, ma także właściwości przeciwutleniające	Źródłem witaminy C są owoce i warzywa <ul style="list-style-type: none">• owoce jagodowe, cytrusowe (czarne porzeczki, truskawki, kiwi, grejpfrut, cytryna)• warzywa kapustne, papryka, pomidory, ziemniaki, pietruszka zielona, brukselka, brokuły
Witamina E	Witamina E, obok witamin A i C, jest silnym przeciwutleniaczem, który chroni organizm przed stresem oksydacyjnym i uszkodzeniem komórek. Witamina E bierze także udział w syntezie substancji przeciwkrzepliwych	Witaminę E odnaleźć można w olejach, warzywach i produktach pochodzenia zwierzęcego <ul style="list-style-type: none">• olejach roślinnych, zwłaszcza w oleju słonecznikowym,• w produktach zbożowych pełnoziarnistych,• warzywach liściastych (szpinak, sałata, pietruszka)• żółtku jaja, maśle, mleku i przetworach mlecznych
Witamina A	Witamina A przyspiesza odnowę naskórka, wykazując działanie normalizujące, wpływają na funkcje regulacyjne skóry	<ul style="list-style-type: none">• występuje w tłuszczu rybim – tranie,• serach, żółtkach jaja,• margarynach wzbogaconych w tą witaminę,• występujących w produktach roślinnych np.: marchwi, dyni,



		groszku zielonym, fasolce szparagowej, koperku, morelach, brzoskwini
Cynk i selen	Cynk jest niezbędny do syntezy kolagenu. Selen jest niezbędny do prawidłowej ochrony komórek przed wolnymi rodnikami czy toksynami	Dobrym źródłem tych mikroelementów są: <ul style="list-style-type: none">• pełnoziarniste produkty zbożowe,• mięso (zwłaszcza drobiowe i wołowe) i żółtko jaja,• Cynk odnaleźć można również w rybach, drożdżach, warzywach, pestkach dyni, chudym mleku
Krzem	Krzem uczestniczy w syntezie włókien kolagenowych, poprawia wytrzymałość i elastyczność skóry	<ul style="list-style-type: none">• występuje w pokrzywie i skrzypie polnym,• w łuskach ziarna zbóż: płatkach owsianych, otrębach pszennych,• w czosnku, szczypiorku, mleczku pszczelim, wodzie źródlanej
Nienasycone kwasy tłuszczowe omega-3	Wykazują działanie przeciwzapalne	Podstawowym źródłem kwasów grupy omega-3 w diecie są rośliny i produkty pochodzenia roślinnego: <ul style="list-style-type: none">• oleje roślinne (rzepakowy, lniany, sojowy, olej z orzechów włoskich i makadamia)• oraz produkty, jak: orzechy włoskie, migdały, nasiona szafalii, soi, kielki zbóż, ziarna rzepaku i lnu,• a także tłuste ryby morskie – np. łosoś, śledź, sola, dorsz, zwłaszcza te wolnożyjące oraz owoce morza.

Opracowała: Dietetyk Dominika Bijok-Stryj
na podstawie:

„Praktyczny podręcznik dietetyki”, M. Jarosz, Instytut Żywności i Żywienia 2010 r.

„Dietetyka. Żywienie zdrowego i chorego człowieka” H. Ciborowska i A. Rudnicka

Wydawnictwo Lekarskie PZWL 2015 r.

<https://www.mp.pl/pacjent/dermatologia/choroby/chorobyskory/171049,odlezyny>