



Przygotuj się przed planowanym zabiegiem chirurgicznym



1

Podejmij współpracę

Wyprowadź w życie wszystkie rekomendacje lekarza, wykonaj zalecane badania diagnostyczne

2

Zadbaj o prawidłowe żywienie

Wprowadź dietę wysokobiałkową z ograniczeniem źródeł tłuszczów nasyconych (w tym żywności typu fast food, wysoko przetworzonych przekąsek) oraz cukrów prostych (słodczy, dosładzania napojów). Zadbaj o podaż w diecie: naturalnych źródeł błonnika pokarmowego (warzywa, owoce, produkty zbożowe z pełnego ziarna), witamin i substancji antyoksydacyjnych (warzywa, owoce, oleje roślinne dodawane do potraw na zimno).

3

Żywność specjalnego przeznaczenia medycznego

W przypadku braku apetytu, niedowagi, lub niedożywienia założenia diety wysokobiałkowej możesz zrealizować poprzez uwzględnienie w niej żywności specjalnego przeznaczenia medycznego, która stanowi źródło białka, np. preparaty Nutridrink, lub Nutramil Protein, lub Fresubin Protein itd.

Dopytaj o preparaty dietetyka, lekarza lub farmaceutę

4

Odrzuć nałogi

Zaprzestań palenia tytoniu i picia alkoholu.

5

Nawadniaj się

Każdego dnia wypijaj przynajmniej 8 pełnych szklanek czystej wody.

* Chyba że lekarz zaleci inaczej

6

Zadbaj o aktywność i odpoczynek

Dbaj o higienę snu i odpoczynku.

Wdróż regularną, dostosowaną do Twoich indywidualnych możliwości, aktywność ruchową.

