

ZALECENIA ŻYWIENIOWE PRZED OPERACJĄ

Zalecenia ogólne:

1. Dieta bogatobiałkowa,
2. **10-14 dni przed operacją**, w celu przygotowania organizmu, dołączenie do diety preparatów odżywczych mających na celu wzmocnienie układu odpornościowego i zmniejszenie ryzyka powikłań (zakażenie, trudne gojenie ran, wydłużenie pobytu w szpitalu). Przykłady preparatów: *Resource Protein, Nutramil Protein Complex, Nutridrink Protein, Fresubin Protein Energy Drink* (2-3 opak. dziennie),
3. **5-7 dni przed operacją**, w przypadku pacjentów leczonych z powodu choroby onkologicznej, zaleca się suplementację preparatów odżywczych o działaniu immunomodulującym wzbogaconych w kwasy omega-3, antyoksydanty, L-argininę – składnikom stymulującym odporność, chroniącym masę mięśniową przed nadmiernym ubytkiem w okresie pooperacyjnym. Przykłady preparatów: *Impact Oral, Immuven, Cubitan, Supportan Drink* (2-3 opak. dziennie).
4. Suplementacja witaminy D3 – 2000-4000 IU/dobę,

Zalecenia szczegółowe:

- Preparaty odżywcze można stosować jako część posiłku (spożywane powoli, małymi łykami) lub jako składnik dania (np. dodatek do kaszy jaglanej z owocami, naleśników, budyniu, owsianki);
- Regularne spożywanie posiłków 4-5 razy na dobę, średnio co 2,5-3 godziny – ostatni 2,5 godziny przed snem;
- Spożywanie odpowiedniej ilości płynów na dobę (co najmniej 1500-1800ml), dodatkowo wypijanie na czczo ½ -1 szklanki wody niegazowanej z cytryną;
- **Spożywanie białka w każdym głównym posiłku (mięso, ryby, nabiał, jaja) – pełni kluczową rolę w gojeniu ran i powrocie do zdrowia;**
- **Przeciwwskazane metody obróbki termicznej:**
 - smażenie, pieczenie z dodatkiem tłuszczu
- **Zalecane metody obróbki termicznej:**
 - gotowanie w wodzie, na parze, pieczenie (w folii, rękawie, naczyniu żaroodpornym)

Przykładowy jadłospis:

Śniadanie I	Omlet + kanapka z wędliną/ twarożkiem + sałata, pomidor Lub Kasza jaglana z borówkami, kanapka z miodem
Śniadanie II	Koktajl bananowy na bazie dowolnego preparatu odżywczego
Obiad	Zupa wielowarzywna z mięsem gotowanym + Danie obiadowe (mięso gotowane, pieczone lub ryba- 2x w tyg.) + warzywa gotowane na parze (ziemniak, marchew, brokuł, tarte buraczki) + surówka (ulubione warzywa) + do wyboru: ziemniaki, kasza, ryż, makaron
Podwieczorek	Budyń z musem malinowym (na bazie preparatu odżywczego)
Kolacja	Kanapka z pieczonym mięsem, sałatka z tuńczykiem, rzodkiewką i papryką z dodatkiem oliwy i pestkami dyni