



ODLEŻYNY, RANY, OPARZENIA

Zalecenia żywieniowe:

1. Spożywaj regularne posiłki w ciągu dnia. Każdy z nich powinien być zbilansowany i dostarczać wszystkich niezbędnych składników odżywczych.
2. Chory z trudno gojącą się raną ma średnio 1,5 razy większe zapotrzebowanie na energię niż osoba zdrowa. Zaleca się spożycie **30 – 40 kcal/kg masy ciała/dobę**.
3. Białko jest jednym z najważniejszych składników w procesie gojenia się ran. Zaleca się spożycie **od 1,5g do 2g białka/kg masy ciała/dobę**. Wybieraj produkty będące źródłem **pełnowartościowego białka**, takie jak: dobrej jakości mięso i ryby, jaja oraz mleko i produkty mleczne. Unikaj przetworów z mięsa i ryb, konserw, gotowych produktów na grilla, produktów wędzonych, mięsa w panierce, sosie czy gotowej marynacie.
4. Przy zakupie mleka i produktów mlecznych staraj się wybierać te naturalne, bez dodatku cukru. Korzystaj z jogurtu naturalnego, kefiru, maślanki, sera twarogowego, serka wiejskiego, mozzarelli, jogurtu wysokobiałkowego typu skyr. W Twoich posiłkach może pojawić się także ser feta czy halloumi. Czytaj etykiety i zwróć uwagę na zawarte składniki – unikaj mleka w proszku czy cukru.
5. Jako **źródło węglowodanów** wybieraj pełnoziarniste produkty zbożowe, takie jak: pełnoziarniste pieczywo, kasze (gryczana, jęczmienna, amarantus, komosa ryżowa), ciemne makarony oraz płatki zbożowe (owsiane, żytnie). Ogranicz spożycie węglowodanów prostych znajdujących się w cukrze białym czy brązowym, miodzie, sokach owocowych, nektarach, syropach, słodyczach, lodach i wyrobach cukierniczych.
6. W procesie gojenia się ran bardzo ważną rolę odgrywa aminokwas **arginina**, który wchodzi w skład kolagenu i jest źródłem substancji poprawiających ukrwienie tkanek. Ponieważ dostarczanie argininy wraz z dietą jest niewystarczające warto włączyć do diety doustne preparaty odżywcze – **Nutridrink Skin Repair lub Arginilan** – będące jej źródłem.
7. W procesie gojenia się ran ważne są również witaminy i składniki mineralne. Zadbaj o ich prawidłową podaż:
 - **wit. C** – niezbędna do syntezy kolagenu, budującego bliznę. Jej źródłem są: papryka czerwona i zielona, natka pietruszki, kiwi, truskawki, czarna porzeczka;
 - **wit. A** – wpływa na produkcję włókien kolagenowych. Jej źródłem są: zielone warzywa liściaste, marchew, dynia, pomidor;
 - **wit. E** – przeciwutleniacz, który inaktywuje wolne rodniki. Jej źródłem są: jaja, oleje roślinne, orzechy oraz nasiona;
 - **wit. z grupy B** – przyspieszają proces gojenia się ran. Ich źródłem są: pełnoziarniste produkty zbożowe, nasiona roślin strączkowych, jaja, orzechy i nasiona;
 - **wit. D** – syntetyzowane w skórze pod wpływem promieni słonecznych. Bierze udział w gospodarce wapniowo-fosforanowej, ma pozytywny wpływ na powstawanie blizn, wspiera układ odpornościowy oraz prawidłowe zdrowie kości i zębów. Jej zawartość



w produktach spożywczych jest niewielka, dlatego należy włączyć odpowiednią suplementację. Przed rozpoczęciem suplementacji wykonaj oznaczenie poziomu witaminy D we krwi, dzięki temu możliwe będzie ustalenie odpowiedniej dawki. Witamina ta jest rozpuszczalna w tłuszczu, dlatego powinno się ją przyjmować wraz z posiłkiem zawierającym źródła tłuszczu. Najlepiej zażywać ją w połączeniu z **witaminą K2**.

- **cynku** – niezbędny w procesie produkcji kolagenu. Jego źródłem są: nasiona słonecznika, pestki dyni, jaja, mięso;
 - **selenu** – przeciwutleniacz. Jego źródłem są; orzechy brazylijskie, nasiona roślin strączkowych, jaja.
7. Dużą rolę ogrywają **kwasy tłuszczowe nienasycone z rodziny omega 3**, które mają działanie przeciwzapalne, są niezbędne do prawidłowej pracy mózgu i układu sercowo-naczyniowego. Kwasy te możemy dostarczyć wraz z pożywieniem (tłuste ryby, olej lniany, siemię lniane, orzechy włoskie, awokado, nasiona chia), ale nadal jest to poziom niewystarczający, dlatego warto wesprzeć się preparatami na bazie oleju rybiego czy alg morskich.
8. Pamiętaj o odpowiedniej podaży płynów w ciągu dnia tj. **1,5 – 2 litrów**. Wybieraj wodę, napary ziołowe czy napoje bez dodatku cukru.
9. Smażenie powinno być ograniczone do minimum. Do przygotowywania potraw wykorzystaj gotowanie w wodzie lub na parze, pieczenie w naczyniu żaroodpornym lub pergaminie czy duszenie.
10. Wyeliminuj z diety alkohol oraz wyroby tytoniowe.

NUTRIDRINK SKIN REPAIR 200ml

- 248kcal; 18g białka, w tym 3g L-argininy
- Trzy smaki: waniliowy, czekoladowy, truskawkowy
- 1-3 butelki na dobę przez co najmniej 21 dni, zgodnie z zaleceniem lekarzem
- Niski indeks glikemiczny
- Jak stosować?:
 - wstrząsnąć przed użyciem;
 - najlepiej podawać schłodzony;
 - po otwarciu spożyć w ciągu 24h;
 - pić powoli, przez co najmniej 30min.

ARGINILAN

- L-arginina 4500mg; hydrolizat kolagenu 5000mg; wit. A 120ug; wit. C 80mg; cynk 12mg
- Smak cytrynowy
- 1 saszetka/d rozpuszczona w 240ml wody
- Jak stosować?:
 - zawartość saszetki rozpuścić w szklance wody o temperaturze pokojowej;
 - spożyć bezpośrednio po przygotowaniu;
 - nie należy przekraczać zalecanej dawki.

Literatura:



SPS SZPITAL ZACHODNI
im. św. JANA PAWŁA II

ZALECENIA ŻYWIENIOWE DLA PACJENTÓW

1. <https://www.nestlehealthscience.pl/poradnik-zywienia-medycznego/seniorzy/odlezyzny-zywienie>
2. <https://posilkiwchorobie.pl/gojenie-ran/zywienie-przy-odlezynach/#>
3. <https://dlapacjenta.mojarana.pl/a/zywienie-przy-odlezynach>
4. Wiedza własna