

## PRZYGOTOWANIE ŻYWIENIOWE DO OPERACJI

W związku z czekającą Pana/Panią operacją, prosimy o zastosowanie się do poniższych wskazówek. Zalecenia te mają pozwolić poprawić Pana/Pani stan ogólny przed interwencją chirurgiczną. Przygotowanie do operacji:



wpływa na zachowanie  
siły mięśniowej i masy kostnej



zmniejsza liczbę  
i nasilenie powikłań



pozwała dobrze funkcjonować  
układowi immunologicznemu



skraca czas  
hospitalizacji



przyspiesza gojenie  
się ran



poprawia  
samopoczucie  
i jakość życia

**Prosimy, o skrupulatne trzymanie się zaleceń, a w razie wątpliwości, kontakt z Poradnią Żywnościową po numerem telefonu 012-634-85-55 (pon-pt 8-15).**

1. Proszę spożywać regularne posiłki, najlepiej co 3-4 godziny. Wskazane jest spożywanie większej ilości mniejszych objętościowo posiłków – ok. 4-5 na dobę. Dzięki temu usprawni Pan/Pani ich trawienie.
2. Każdego dnia proszę wypijać min. 8 szklanek czystych płynów,,: woda, kompot, bulion, lekka herbata oraz napary ziołowe (np. melisa, lipa, rumianek).
3. Tak wcześnie jak to możliwe, proszę zadbać o to, aby w Pana/Pani diecie znalazły się źródła pełnowartościowego białka, które pełni funkcje m.in. odpornościowe i budulcowe. Białko znajdzie Pan/Pani w chudym mięsie, rybach, nabiale (zwłaszcza twarogi, twarożki, mozzarella, jogurty typu skyr), jajkach oraz tofu. Na kolejnej stronie znajduje się dokładna tabela.
4. Celem dostarczenia większej liczby kalorii oraz białka, na 7-14 dni przed terminem przyjęcia do szpitala, proszę wprowadzić żywność medyczną w formie płynnej (tzw. „nutridrinków”) lub w

proszku. Proszę spożywać ją, małymi łykami, przez min. 30 minut jedną porcją. Są dobierane indywidualnie w zależności od stanu zdrowia oraz współistniejących jednostek chorobowych.

5. Proszę zwrócić uwagę na prawidłową kompozycję posiłków, tak aby w każdym posiłku znalazło się źródło białka, czyli chude mięso, ryby, nabiał, jajka lub tofu, źródło tłuszczu, czyli oliwa z oliwek, olej rzepakowy/lniany/słonecznikowy, masło, awokado oraz źródło węglowodanów, czyli pieczywo, płatki owsiane/ryżowe/kukurydziane, kasza, makaron, ryż, ziemniaki + dodatek owocowo/warzywny (owoc, warzywo surowe lub gotowane, sałatka, surówka). Taka kompozycja zapewnia sytość oraz prawidłową glikemię.

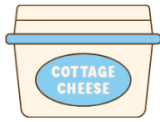
6. Na min. 2 tygodnie przed terminem przyjęcia do szpitala, proszę zrezygnować z potraw długo zalegających w przewodzie pokarmowym, czyli tłustych, smażonych, ostro przyprawionych,, wzdymających np. bigos, fasolka po bretońsku, kapusta, cebula, czosnek, groch, panierowane mięso/ryba, dania typu fast-food itd. Chcemy zminimalizować ryzyko wzdęć i zaparć. Ważne ze względu na **„czyste pole operacyjne”**.

7. Potrawy proszę przygotowywać metodami gotowania w wodzie, na parze, pieczenia we folii, rękawie, w zamkniętym naczyniu, rzadziej dusząc w niewielkiej ilości oleju. Najwyższej jakości tłuszcze (np. oliwa z oliwek, olej rzepakowy nierafinowany, olej lniany) proszę dodawać na końcu przygotowania potraw, na zimno – proszę nie rezygnować z nich bo stanowią cenne źródło kalorii.

8. Jeśli cierpi Pan/Pani na przewlekłe zaparcia, koniecznie proszę pamiętać, że „zapchane” jelita utrudniają chirurgom dostęp do pola operacyjnego. Na przynajmniej 7-14 dni przed terminem przyjęcia, proszę rozważyć włączenie preparatu z błonnikiem rozpuszczalnym (np. Fibraxine, Colon C, mannodis Gastro) lub środka przeczyszczającego osmotycznie czynnego np. FORLAX który usprawni pracę jelit. Proszę porozmawiać o stosowaniu go z dietetykiem.

9. Na 4-5 dni przed terminem przyjęcia do szpitala, proszę całkowicie zrezygnować z **produktów posiadających ziarna, pestki, orzechy (zwłaszcza siemię lniane), otręby, płatki zbożowe (np. owsiane)**. Proszę ograniczyć spożycie surowych owoców i warzyw do 1 porcji dziennie, koniecznie proszę obierać je wcześniej ze skóry. Pana/Pani dieta ma być teraz łatwostrawna.

10. **Proszę zrezygnować z picia alkoholu i palenia papierosów**, opcjonalnie ograniczyć nałogi tak mocno, jak to możliwe. Nikotyna oraz alkohol osłabiają Pana/Pni organizm, zwiększając tym samym ryzyko powikłań, utrudniają też proces gojenia się ran po operacji.



18 g/1 opak  
serka wiejskiego.



18 g/1 opak.  
jogurtu skyr



20 g/100g  
twarogu



22 g/100g  
soczewicy



16 g/ 2 sztuki



26 g/1 kulka  
mozzarelli

## ŹRÓDŁA BIAŁKA



26 g/100 g tuńczyka



22 g/100 g kurczaka  
lub indyka



20 g/100 g szynki  
drobiowej



11 g/100 g tofu



19 g/100 g łososia

## JAK POKRYĆ ZAPOTRZEBOWANIE?

ok. 60 g  
BIAŁKA



ok. 90 g  
BIAŁKA



ok. 120 g  
BIAŁKA



## **DZIEŃ 1 + 2 nutridrinki**

Śniadanie: 2-3 kromki pszennego chleba (ok. 75 g), łyżeczka masła 82%, opakowanie serka wiejskiego ziarnistego (150 g), 1 średni pomidor (bez skór i pestek).

II śniadanie: 3 wafle ryżowe, łyżka dowolnego dżemu niskosłodzonego, z owoców bez pestek (25 g), mały kubek jogurtu naturalnego 2% (150 g).

Lunch: Miseczka zupy z delikatnych warzyw (np. ziemniaków, marchewki, cukinii itd.) na chudym bulionie drobiowym. Warzywa bez skór i pestek. Drobny, jasny makaron/ryż (3-4 łyżki).

Obiad: Duszony kurczak z gotowanym ryżem i marchewką.

50 g (1/2 torebki) białego ryżu ugotować na sypko. Na łyżce oleju rzepakowego i 1/2 szklanki wody podduścić 150 g piersi z kurczaka bez skóry. Sos zagęścić łyżeczką mąki ziemniaczanej i doprawić łyżeczką świeżego koperku. Ugotować 150 g marchewki, pokroić/zetrzeć, dodać łyżeczkę masła 82%.

Podwieczorek: 1 małe jabłko, 2 kostki gorzkiej czekolady min. 70% kakao.

Kolacja: 2-3 kromki pszennego chleba (ok. 75 g), łyżeczka masła 82%, 2 większe plasterki szynki z piersi kurczaka (40 g), 1 średni pomidor (bez skór i pestek).

## **DZIEŃ 2 + 2 nutridrinki**

Śniadanie: 300 ml mleka 1,5% tłuszczu i 3 łyżki kaszy manny (30 g), lekko osolić – ugotować. Do kaszki dodać łyżeczkę miodu i łyżeczkę oliwy z oliwek.

II śniadanie: 2-3 kromki pszennego chleba (ok. 75 g), łyżeczka masła 82%, 2 większe plasterki szynki z piersi kurczaka (40 g), 1-2 liście sałaty.

Lunch: Zupa krem z pomidorów na chudym bulionie z piersi kurczaka. Warzywa bez skór i pestek. Drobny, jasny makaron/ryż (3-4 łyżki).

Obiad: Ryba z puree ziemniaczanym

Biała ryba gotowana na parze lub pieczona we folii w piekarniku (np. dorsz, 170 g), doprawiona ziołami i sokiem z cytryny. Puree z ziemniaków (150 g) z łyżeczką oliwy z oliwek. Surówka z bardzo

drobno startej marchewki (40 g) i jabłka (70 g), z łyżeczką oliwy z oliwek i z sokiem z cytryny. Warzywa bez skór i pestek.

Podwieczorek: Mały kubek jogurtu naturalnego 2% (150 g), mały banan (120 g).

Kolacja: 2-3 kromki pszennego chleba (ok. 75 g), łyżeczka masła 82%, 1 jajko, 1-2 liście sałaty.

### **DZIEŃ 3 + 2 nutridrinki**

Śniadanie: 400 ml mleka 1,5% tłuszczu i 3 czubate łyżki ugotowanego, białego ryżu (60 g), lekko osolić – zagotować. Do gotowego ryżu dodać 2 łyżeczki miodu i łyżeczkę oliwy z oliwek.

II śniadanie: Mały kubek jogurtu naturalnego 2% (150 g), małe jabłko (100 g), wafel ryżowy z łyżeczką miodu

Lunch: Zupa krem z ziemniaków, cukinii i dyni na chudym bulionie drobiowym, z dodatkiem łyżeczki oliwy z oliwek. Warzywa bez skór i pestek (proporcje na ok. 1-2 szklanki rosółu: ok. 50 g ziemniaka, 100 g cukinii i 50 g dyni – waga przed ugotowaniem).

Obiad: Pulpety z indyka z ziemniakami i koperkiem

Przygotować pulpety z mięsa z piersi indyka (150 g mięsa na porcję, bez skór i tłustych części) z dodatkiem jajka, namoczonej bułki; dowolnie przyprawić, uformować zwarte kulki (dodać ew. mąki ziemniaczanej) i ugotować w chudym bulionie. Pulpety można połączyć 1-2 łyżkami domowego sosu pomidorowego. Podawać z ziemniakami (150 g), skropionymi łyżeczką oliwy z oliwek i posypanymi posiekanym koperkiem.

Podwieczorek: Mały kubek jogurtu naturalnego 2% (150 g), łyżka dowolnego dżemu niskosłodzonego, z owoców bez pestek (25 g), 2 kostki gorzkiej czekolady min. 70% kakao.