

## **Zalecenia żywieniowe dla osób zagrożonych odleżynami i z odleżynami**

### **Zastosowanie diety:**

Dieta przeznaczona jest dla pacjentów, u których istnieje ryzyko powstania odleżyn, oraz dla pacjentów z odleżynami.

### **Charakterystyka diety:**

Wobec pacjentów z odleżynami powinna być stosowana dieta bogatobiałkowa do 2,0 g/kg masy ciała. Dieta powinna dostarczyć organizmowi wszystkich niezbędnych składników odżywczych, witamin i mikroelementów, z uwzględnieniem dużej ilości białka pełnowartościowego, pochodzenia zwierzęcego. Zawarte w białkach aminokwasy biorą udział w budowie i regeneracji tkanki mięśniowej. Dieta powinna być bogata w witaminy C, A i B oraz pierwiastki śladowe, głównie cynk i krzem (ziarna zbóż, mięso, ryby, wątróbka drobiowa, owoce morza).

Posiłki należy spożywać regularnie 4-5 x na dobę. Należy unikać potraw ciężkostrawnych, wzdymających, ostro przyprawionych, używek. U osób obłożnie chorych często występują zaparcia: wówczas stosujemy dietę bogatą w błonnik. Do posiłków dodajemy otręby, mielone siemę lniane, produkty zbożowe pełnoziarniste, owoce i warzywa w postaci surowej oraz większą ilość płynów, zwłaszcza soków owocowych i warzywnych.

Dieta wysokobiałkowa jest dietą przejściową, stosujemy do czasu wygojenia odleżyn. Dalsze postępowanie zależy od stanu chorego.

### **Uwagi technologiczne:**

Potrawy sporządza się metodą gotowania w wodzie, na parze. Można również stosować duszenie, obsmażając produkt bez dodatku tłuszczu na patelniach do smażenia beztłuszczowego, oraz pieczenie w foli przezroczystej, w pergaminie, w naczyniach ceramicznych, na ruszcie, w piekarniku lub w opiekaczu elektrycznym. Aby zwiększyć ilość białka w jadłospisie, można wykorzystać mleko w proszku jako dodatek do potraw (do zaprawiania zup, sosów, do deserów mlecznych, napojów). Białko jaja kurzego wzbogaca także różne potrawy, takie jak: budynie, pulpety, rolady mięsne, omlety. Surówki, desery, a nawet niektóre zupy i potrawy z mąki można wzbogacić w białko z serka homogenizowanego.

### **Potrawy zalecane i przeciwwskazane w diecie pacjenta z odleżynami.**

| <b>Rodzaje potraw</b> | <b>Potrawy zalecane</b>                                                                                          | <b>Potrawy przeciwwskazane</b>                       |
|-----------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|
| <b>Napoje</b>         | mleko 2%, jogurty naturalne, owocowe, kefir, maślanka, słaba herbata owocowa, ziołowa., soki warzywne i owocowe. | kawa naturalna, słodkie napoje, napoje alkoholowe    |
| <b>Pieczyno</b>       | chleb pszenny, żytni, graham.                                                                                    | pieczywo słodkie i cukiernicze                       |
| <b>Dodatki</b>        | chuda wędlina (szynka, polędwica), masło, miód, dżem, twaróg, jaja gotowane na miękko                            | tłuste sery, tłuste wędliny, konserwy mięsne i rybne |

|                                             |                                                                                                                                                                            |                                                                 |
|---------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|
| <b>Zupy</b>                                 | warzywne, owocowe, mleczne na bazie kasz i makaronów, zupy krem.                                                                                                           | na tłustych wywarach mięsnych, z warzyw strąkowych, zasmażanych |
| <b>Potrawy mięsne</b>                       | mięsa gotowane w wodzie i na parze, duszone, pieczone w folii, budynie mięsne                                                                                              | potrawy smażone, pieczone w tradycyjny sposób                   |
| <b>Potrawy z drobiu, cielęciny, królika</b> | drób gotowany – potrawka, galaretki drobiowe, rolady, pulpety, klopsiki w sosie, pasztety                                                                                  | tłuste gatunki drobiu (kaczka, gęś)                             |
| <b>Potrawy z ryb</b>                        | chude ryby got na parze, duszone z warzywami rolady got., pieczone w naczyniu żaroodpornym                                                                                 | tłuste gatunki ryb, wędzone, smażone marynowane                 |
| <b>Potrawy z warzyw</b>                     | warzywa got w wodzie i na parze, surówki drobno starte z dodatkiem oliwy, jogurtu, warzywa zielone (brokuły, szpinak, sałata, młoda fasolka szparagowa), cukinia, kabaczki | wzdymające, ostro przyprawione, z dodatkiem majonezów           |
| <b>Potrawy z mąki</b>                       | lane ciasto, makarony, kluseczki leniwe, naleśniki, ciasto biszkoptowe i drożdżowe                                                                                         | twarde ciasto pierogowe, ciasto francuskie                      |
| <b>Potrawy z kasz</b>                       | kasze drobne rozklejone, na sypko z dodatkiem chudego mięsa wołowego, cielęciny, indyka oraz z dodatkiem warzyw i owoców                                                   | z dodatkiem tłustych mięs                                       |
| <b>Desery</b>                               | budynie mleczne, musy, suflety, kisiele, galaretki z owocami, soki, kompoty, owoce                                                                                         | pączki, ciasta z tłustymi masami, czekolada                     |

#### **Uwaga:**

W przypadku pytań dotyczących zaleceń żywieniowych, zachęcamy do kontaktu z naszym dietetykiem. Pytania można kierować na adres mailowy [dietetyk@szpitalbp.pl](mailto:dietetyk@szpitalbp.pl)

#### **Bibliografia:**

1. Dietetyka Żywnienie Zdrowego i Chorego Człowieka”; mgr H. Ciborowska i mgr Rudnicka
2. „Dietetyka kliniczna”; Marian Grzymisławski
3. „Żywnienie i leczenie żywieniowe dzieci i młodzieży”; Hanna Szajewska, Andrea Horvath
4. „Dietoterapia”; Dariusz Włodarek, Ewa Lange, Lucyna Kozłowska, Dominika Głąbska
5. <https://ncez.pzh.gov.pl/>