SZPITALE POMORSKIE Sp. z o.o.

Odpowiednie żywienie to istotny Etap Leczenia

PREHABILITACJA

Przewodnik dla pacjenta



Karolina Gałęziok
Studentka WSZ w Gdańsku
Opiekun praktyk: Beata Góralska
Szpital Morski im. PCK Szpitale Pomorskie

PREHABILITACJA

Ważny czas przygotowania pacjenta do zabiegu operacyjnego oraz systemowego leczenia onkologicznego

Rezygnacja ze szkodliwych nałogów

Zadbanie o prawidłowy stan odżywienia organizmu



Wprowadzenie aktywności fizycznej, poprawa ogólnej wydolności organizmu

Zdrowe myślenie, możesz skorzystać ze wsparcia psychologicznego

WSPARCIE ŻYWIENIOWE

Niedożywienie to powszechny i poważny problem wśród osób leczonych onkologicznie, nie bagatelizuj go!

SYGNAŁEM ALARMUJĄCYM POWINNA BYĆ NIEZAMIERZONA UTRATA MASY CIAŁA RZĘDU 5-10%, W KRÓTKIM CZASIE!

- Zgłoś to lekarzowi
- Zgłoś się po poradę żywieniową

Na wystąpienie tego problemu mają wpływ:



skutki uboczne leczenia



trudności w jedzeniu



zaburzenia wchłaniania



zwiększone zapotrze-bowanie na pożywienie



zmniejszony apetyt, przed-wczesne uczucie sytości

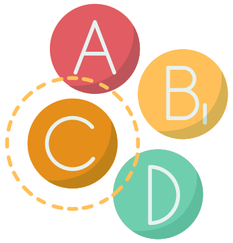


depresja, wahania nastroju

DO PLANOWANEGO ZABIEGU CZY LECZENIA ONKOLOGICZNEGO NALEŻY ZADBAĆ O:

STABILNĄ MASĘ CIAŁA





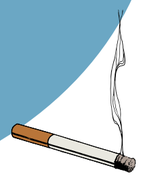
WYRÓWNANIE NIEDOBORÓW ŻYWIENIOWYCH

ODPOWIEDNIE NAWODNIENIE

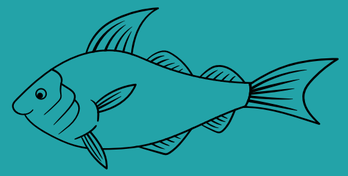


OGRANICZENIE CZYNNIKÓW SZKODLIWYCH





Jaka dieta?



WYSOKOBIAŁKOWA

Wspiera ona:

- odbudowę tkanek
- gojenie się ran
- procesy odpornościowe
- odpowiednią kondycję organizmu

Staraj się jeść 1,5-2 g białka/kg masy ciała/dobę (średnio około 100g białka/dobę)

GDZIE SZUKAĆ BIAŁKA?

PRODUKT	ZAWARTOŚĆ BIAŁKA
100 g piersi z kurczaka/indyka	22 g
100 g polędwiczki wieprzowej	21 g
100 g łososia	20 g
2 plastry chudego twarogu	15 g
opakowanie serka wiejskiego	22 g
jajko	7 g

Jaka dieta?



WYSOKORESZTKOWA

Jej podstawą są produkty takie jak:

- **kasza**
- **ciemne pieczywo**
- **suszone owoce**
- **warzywa i owoce**

Niektóre schorzenia wymagają wprowadzenia diety bezresztkowej, dieta zawsze powinna być skonsultowana z lekarzem specjalistą

ILE BŁONNIKA DOSTARCZAJĄ POSZCZEGÓLNE PRODUKTY?



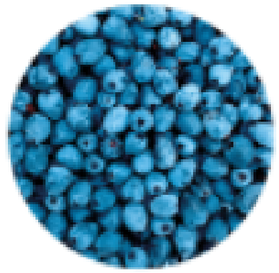
1 mały ogórek 0,3 g



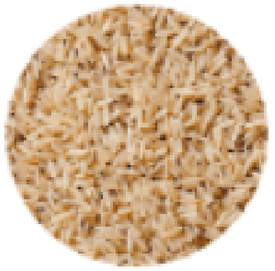
1 średnie jabłko 3,6 g



1 banan 2 g



garść jagód 1,6 g



1/2 szklanki kaszy jęczmiennej 1,4 g



1 kromka chleba graham 1,9 g

Jaka dieta?

Ogólne zalecenia żywieniowe:



Spożywaj 4-5 posiłków dziennie, w tym 2 ciepłe



Stosuj techniki gotowania jak duszenie, gotowanie, pieczenie w żaroodpornym naczyniu/rękawie do pieczenia



Posiłki przygotowuj z dobrych jakościowo produktów



Stosuj oleje tłoczone na zimno dodając je do gotowej potrawy



Wypijaj ok. 8 szklanek wody dziennie

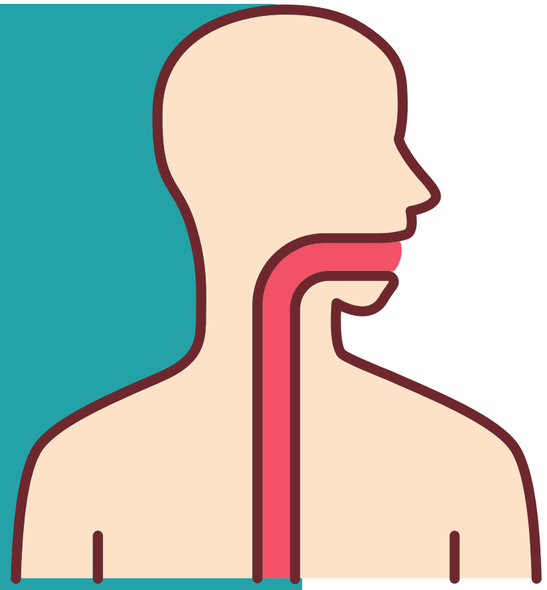


Unikaj produktów wzdymających i ostrych przypraw

Zasady bezpiecznego jedzenia

Szczególnie ważne w przypadku **zaburzeń połykania**

- jedz małymi kęsami oraz popijaj małymi łykami
- rozdziel posiłki i napoje w czasie
- jedz pokarmy papkowate
- unikaj produktów mlecznych
- uważaj przy napojach, zupach, bulionach
- nie mów w czasie posiłku
- nie spiesz się
- odkaszlnij po przełknięciu i przełknij ponownie
- przełknij ponownie (bez pokarmu) jeśli czujesz zaleganie
- pozostań w pozycji siedzącej przez 30 minut po posiłku



Ćwiczenia ułatwiające przełykanie

- **Silne przełykanie -** przełykanie z wykorzystaniem całej siły mięśni twarzy i gardła - może być pomocne przy uczuciu zalegania kęsa w gardle

- **Przełykanie z głową obróconą w kierunku strony chorej -** pokarm skierowany na zdrową stronę, co zmniejsza ryzyko zachłyśnięcia i zalegania w gardle pokarmu. Technika zalecana przy jednostronnym niedowładzie mięśni

- **Połykanie nadgłośniowe -** zapewnia lepszą ochronę przed zachłyśnięciem. Polega na:
  - nabraniu powietrza
  - połknięciu kęsa/łyka nadal wstrzymując oddech
  - odkrztuszeniu
  - połnięciu ponownie

Pomocne przede wszystkim przy krztuszeniu płynami

- **Przełykanie z brodą przygiętą do mostka -** technika może być pomocna w zapobieganiu zachłyśnięciu

- **Przełykanie z brodą przygiętą do mostka -** technika może być pomocna w zapobieganiu zachłyśnięciu

- **Manewr Mendelsona -** polega na utrzymaniu krtani przez około 2 sekundy w górze po połknięciu. Może być pomocny przy uczuciu zalegania w gardle, szczególnie przy pokarmach stałych

Bardzo ważna rola snu i odpoczynku

- Wypoczywaj, śpij minimum 7 godzin dziennie!
- Przed snem:
  - przewietrz pomieszczenie
  - zmieniaj pościel co 2 tygodnie
  - zmieniaj bieliznę osobistą w razie potrzeby
  - dbaj o higienę ciała
  - postaraj się jak najbardziej zrelaksować



Aktywność fizyczna jako wsparcie ogólne dla organizmu

- zacznij ruszać się w miarę swoich możliwości
- rób to regularnie
- zacznij od kilkuminutowych spacerów najlepiej wśród zieleni

Dzięki temu:

- znacznie poprawia się jakość życia
- jest mniejsze ryzyko wystąpienia powikłań w okresie leczenia



PREHABILITACJA



7-14 DNI PRZED LECZENIEM

- dieta wysokobiałkowa
- ograniczenie cukrów prostych, tłuszczów odzwierzęcych
- wyeliminowanie używek
- wyrównanie niedoborów

5-7 DNI PRZED LECZENIEM

- dieta wysokobiałkowa, wysokoenergetyczna
- uzupełnienie diety żywnością specjalnego przeznaczenia
- zadbanie o dodatek składników wspierających układ odpornościowy:
  - kwasy omega-3
  - arginina
  - beta glukan
  - witamina D

szukaj tych produktów w aptekach

Żywienie w poszczególnych okresach



Zabieg operacyjny/radioterapia i po leczeniu: odżywianie zgodne z zaleceniem lekarza. Możesz wspierać się produktami fortyfikującymi w postaci płynnej lub proszku

Leczenie onkologiczne (radioterapia/chemioterapia): stosowanie diety wysokobiałkowej i żywności specjalnego przeznaczenia w ilości od 1 do 3 porcji na dobę jako uzupełnienie diety doustnej

jeśli wystąpiło u Ciebie popromienne zapalenie błony śluzowej w obrębie jamy ustnej i przełyku zapytaj lekarza o środki łagodzące tę dolegliwość

jeśli Twoja skóra jest uszkodzona po napromienianiu stosuj dedykowane preparaty do pielęgnacji skóry w czasie i po leczeniu radioterapeutycznym

PREHABILITACJA WSPARCIE

Poradnictwo żywieniowe dla Pacjentów Onkologicznych
W każdą środę 12:00 - 14:00, budynek nr 26, gabinet nr 7
Rejestracja:
tel. (58) 72 60 363 (środa 8:00-11:00)
603 432 807 (środa 8:00-14:00)
e-mail: Prehabilitacja-morski@szpitalepomorskie.eu





Pomoc Psychologiczna:
Poniedziałek - piątek, w godzinach 9:00-15:00
Poradnia Psychosomatyczna przy Szpitalu Morskim im PCK
tel. (58) 72 60207

BIBLIOGRAFIA

- Poradnik Prehabilitacja, Olimp Labs
- Poradnik Prehabilitacja, Szpitale Pomorskie
- grafiki https://canva.com
- zdjęcia https://pexels.com; https://canva.com

