

Żywnienie medyczne w domu i w szpitalu – poradnik dla pacjenta

Kiedy zmagamy się z ciężką chorobą, wiekiem lub dochodzimy do siebie po operacji, nasz organizm potrzebuje znacznie więcej energii i białka niż zazwyczaj. Często tradycyjne posiłki to za mało, aby zaspokoić te potrzeby. Rozwiązaniem jest **doustna żywność medyczna** (często nazywana skrótem **ONS** lub preparatami/dietami przemysłowymi). Są to specjalistyczne preparaty o precyzyjnie dobranym składzie, które pomagają zapobiegać niedożywieniu i wspierają organizm w walce z chorobą.

Dlaczego warto je stosować?

Preparaty te są bezpieczne i przebadane klinicznie. Z reguły nie zawierają glutenu ani laktozy. Ich regularne i prawidłowe przyjmowanie przynosi wymierne korzyści:

- **Wzmacnia organizm** – dostarcza niezbędnej energii, wysokiej jakości białka oraz witamin i minerałów.
- **Przyspiesza powrót do zdrowia** – wspomaga gojenie ran i odleżyn, skraca pobyt w szpitalu oraz zmniejsza ryzyko powikłań.
- **Chroni mięśnie** – pomaga utrzymać masę mięśniową i siłę fizyczną.
- **Poprawia jakość życia** – daje siłę do codziennego funkcjonowania i zwiększa niezależność pacjenta.

Dla kogo są przeznaczone?

Żywność medyczna jest pomocna w wielu sytuacjach. Szczególnie zaleca się ją:

- **Seniorom** mającym problemy z gryzieniem, brakiem apetytu czy osłabieniem mięśni.
- **Pacjentom przed i po operacjach** (tzw. przygotowanie żywieniowe, czyli prehabilitacja).
- **Osobom w trakcie leczenia onkologicznego** (chemioterapia, radioterapia).
- Chorującym na przewlekłe schorzenia nerek, wątroby, płuc, serca lub układu pokarmowego.
- Osobom po pobycie na oddziale intensywnej terapii.

Jak dobrać odpowiedni preparat?

Na rynku dostępnych jest wiele rodzajów tych produktów: płyny do picia, proszki do rozpuszczania, batony, a nawet gotowe posiłki. Mogą to być preparaty uniwersalne (wysokoenergetyczne, często z dodatkiem ułatwiającego trawienie błonnika) lub specjalistyczne – np. o niskim indeksie glikemicznym dla cukrzyków czy o zmienionej ilości białka dla osób z chorymi nerkami.

Ważne: Choć preparaty te kupisz w aptece bez recepty, w trudniejszych przypadkach zdrowotnych nie wybieraj ich sam. Najlepiej skonsultuj się z **lekarzem lub dietetykiem**, który dobierze produkt idealny do Twoich potrzeb.

Praktyczne wskazówki: Jak stosować ONS, aby leczenie było skuteczne?

1. **Zaczynaj powoli i małymi porcjami** – nie wypijaj całej butelki na raz. Nagłe przyjęcie dużej ilości płynu może wywołać uczucie pełności, nudności czy wzdęcia.
2. **Pij małymi łykami między posiłkami** – najlepiej traktować preparat jak lek. Dobrym pomysłem jest powolne popijanie go przez cały dzień. W pierwszych dniach możesz też rozcieńczyć go odrobiną wody.
3. **Nigdy nie pij tuż przed głównym posiłkiem** – preparat zaspokoi Twój apetyt i zjesz mniej tradycyjnego obiadu, co utrudni poprawę stanu zdrowia.
4. **Wykorzystaj je w kuchni** – odżywki w płynie lub proszku możesz dodawać do ulubionych dań: zup, kasz, jogurtów, purée ziemniaczanego czy musów owocowych. Można je schładzać, ogrzewać (ale **nie gotować!**), a także doprawiać sokami, miodem lub przyprawami.
5. **Bądź cierpliwy** – terapia żywieniowa to proces. Efekty nie pojawią się z dnia na dzień; leczenie trwa zazwyczaj od kilku do kilkunastu tygodni.

Co zrobić, gdy pojawią się problemy?

- **Nie pasuje Ci smak?** Zmień wersję smakową lub wybierz preparat innego producenta (np. waniliowy smak u dwóch różnych firm może smakować zupełnie inaczej). Pomaga też schłodzenie napoju w lodówce.
- **Czujesz, że objętość jest za duża?** Poproś lekarza o preparat "hiperkaloryczny" – ma on więcej kalorii w mniejszej ilości płynu, więc wystarczy wypić mniejszą porcję.
- **Mimo stosowania odżywek nadal chudniesz?** Koniecznie skonsultuj się ze specjalistą. Może to oznaczać, że przyjmujesz za małą dawkę lub Twój organizm potrzebuje innego rodzaju wsparcia (np. żywienia przez zgłębnik lub kroplówki).

Opracowanie: mgr Szymon Chrzanowski

Źródło:

Medycyna po Dyplomie/2025/04/ Doustna żywność medyczna w leczeniu i profilaktyce niedożywienia u dorosłych, Autorstwa: dr n. med. Anna Zmarzły