PREHABILITACJA – DLA PACJENTA PRZED ZABIEGIEM

Przygotowanie pacjenta przed zabiegiem chirurgicznym opiera się o aspekt

- przygotowania żywieniowego

- wsparcia psychologiczne

- właściwych ćwiczeń fizycznych

- rezygnacji z nałogów

Przygotowanie żywieniowe w praktyce idzie dwutorowo. Po pierwsze trzeba sprawdzić czy pacjent nie ma niedożywienia – może wystąpić gdy pacjent chudnie gwałtownie w wyniku toczącej się choroby. Przeprowadzony wywiad żywieniowy oraz wyniki badań mogą zasugerować wsparcie żywieniowe przed operacją.

Odżywianie powinno być regularne, tzn. zjadamy 4-5 posiłków dziennie, zachowując przerwy pomiędzy posiłkami a nie wkładając do buzi coś, cokolwiek, co godzinę.

Dieta pacjenta przed operacją powinna być bogatobiałkowa – tzn. że w każdym posiłku powinno się znaleźć źródło białka.

Powinna być bogatoresztkowa – by zapewnić błonnik, komplet witamin i związków mineralnych.

Powinna ograniczać tłuszcze zwierzęce – tłuste mięsa, szynki, salcesony

Powinna ograniczać węglowodany proste – czyli cukry proste, słodycze, słodkie przekąski.

Podstawą odżywienia powinien być talerz zdrowego żywienia, który w połowie objętości zawiera warzywa lub owoce (warzyw powinno być więcej 3-4 porcje, a owoców mniej 1-2 porcji na dzień)

Porcja owoców to np. 1 sztuka jabłka czy 1 pomarańcza, 2 sztuki kiwi, czy mandarynki/ śliwki albo 1 szklanka owoców drobnych – typu malin, borówek, jeżyn, jagód.

Każdy pacjent powinien odbyć konsultację dietetyczną w poradni prehabilitacyjnej tak, by powyższe, ogólne założenia można było dobrać do indywidualnych potrzeb.

Zmiana sposobu odżywiania to często zmiana stylu życia. Wybieramy zdrowiej, małymi krokami wprowadzając nowe założenia tak by one się utrwaliły i zostały z nami także po zabiegu chirurgicznym a nie tylko były wycinkiem „diety” przed operacją.

Pacjent jest kierownikiem tej zmiany. Od specjalistów dostaje wskazówki, które może wprowadzić w życie. Potrzeba zrozumieć, że chcemy coś zmienić a nie, że jesteśmy przymuszani przedoperacyjnie do wprowadzenia zmian.

PORADNIK PREHABILITACJA – ŻYWIENIE MEDYCZNE OLIMP LABS

TABELA: ZAWARTOŚĆ BIAŁKA W PRODUKTACH (na 100g)

KATEGORIA PRODUKTU	PRODUKT (POSTAĆ)	BIAŁKO (g/100g)	UWAGI DLA PREHABILITACJI
ŻYWNOŚĆ MEDYCZNA	**Nutramil Complex Protein**	ok. 20g (w 1 porcji)	Kompletne źródło, bez laktozy.
MIĘSO I RYBY	Pierś z kurczaka (pieczona)	31.0g	Podstawa białka zwierzęcego.
	Pierś z indyka (gotowana)	29.0g	Chude, lekkostrawne.
	Wołowina chuda (pieczona)	28.0g	Wysoka bio-dostępność żelaza.
	Schab bez kości (pieczony)	27.0g	Źródło witamin z grupy B.
	Łosoś świeży (pieczony)	22.0g	Z kwasami Omega-3.
	Tuńczyk w sosie własnym	22.0g	Wygodna przekąska rybna.
	Dorsz świeży	18.0g	Bardzo chudy.
	Śledź (marynowany)	16.0g	Źródło nienasyconych kwasów tłuszczowych.
NABIAŁ I JAJA	Parmezan (ser twardy)	35.8g	Wysoka koncentracja, uwaga na sól.
NABIAŁ I JAJA	Ser cheddar	25.0g	Bogaty w wapń.
NABIAŁ I JAJA	Twaróg półtłusty	18.0g	Klasyczne źródło kazeiny.
NABIAŁ I JAJA	Ser twarogowy chudy	18.0g	Alternatywa o niższej zawartości tłuszczu.
NABIAŁ I JAJA	Serek wiejski	11.0g	Dobry na śniadanie lub przekąskę.
NABIAŁ I JAJA	Jogurt naturalny	4.0g	Podstawowy produkt nabiałowy.
NABIAŁ I JAJA	Jaja kurze (całe)	12.5g	Białko wzorcowe.
NABIAŁ I JAJA	Jogurt typu grecki	9.0-10.0g	Wygodna przekąska.
ROŚLINNE	Soczewica czerwona (sucha)	24.0g	Bogata w białko i błonnik.
ROŚLINNE	Ciecierzyca (sucha)	19.0g	Składnik hummusu.
ROŚLINNE	Tofu naturalne	12.0g	Popularne białko roślinne.
ROŚLINNE	Masło orzechowe	25.0g	Wysokoenergetyczne białko roślinne.

KLUCZOWE ZASADY:

1. Cel: 1.5-2g białka/kg m.c./dobę. 2. Wysoka biodostępność (zwierzęce + medyczne). 3. Pamiętaj o kaloriach i mikrobiocie.

OlimpLabs™

*Dane przybliżone. Tabela rozszerzona do 21 przykładów. Wartości mogą się różnić w zależności od źródła i obróbki. Skonsultuj z dietetykiem.

Opracowanie: mgr Aleksandra Rzepecka

Źródła:

Polski Przegląd Chirurgiczny, Volume: 95, No.: 4, 2023 Rekomendacje w zakresie stosowania prehabilitacji, czyli kompleksowego przygotowania pacjenta do zabiegu operacyjnego

Poradnik Prehabilitacja – immuven Olimp Labs