

ZALECENIA DIETETYCZNE

DLA PACJENTA ZAGROŻONEGO WYSTĄPIENIEM ODLEŻYN

Informator zawiera najważniejsze wskazówki i rady dotyczące działań pielęgnacyjno-opiekuńczych, które zapobiegają powstaniu odleżyn i wpływają regenerująco na skórę i organizm człowieka.

Wskazówki dla pacjentów narażonych na wystąpienie odleżyn:

1. Zwróć uwagę na dietę uwzględniającą dużą zawartość białka i soli mineralnych, nie przejadaj się słodzcami.
2. Codziennie umyj ciało, miejsca narażone dobrze osuszaj, nie tylko po umyciu, również podczas upału, gdy jesteś spocony.
3. Sprawdzaj skórę, co najmniej raz dziennie przy dobrym naświetleniu w poszukiwaniu zmian na skórze.
4. Dbaj o czystość bielizny osobistej i pościelowej /preferowane włókna naturalne/.
5. Unikaj wilgotnej, mokrej pościeli.
6. Unikaj skaleczeń i uderzeń.
7. Unikaj przesuwania przy obracaniu, najlepiej unieś ciało.
8. Noś miękkie ubranie i obuwie.
9. Łóżko powinno być codziennie prześcielone, a prześcieradło dobrze naciągnięte, bez okruszków.
10. Używaj kółek pod łokcie i pięty.
11. Unikaj nadmiaru talku, pudru, zasypek, które mogą się grudkować. Unikaj jednoczesnego stosowania pudru i oliwki.
12. Miejsca najbardziej narażone mają spoczywać na miękkim podłożu.
13. Jeżeli masz takie możliwości, zastosuj materac przeciwoodleżynowy.
14. Regularnie przestrzegaj zmiany pozycji ciała, uwzględnij ułożenie na obu bokach, plecach i brzuchu.
15. Zmieniaj pozycje, minimum co dwie godziny.
16. Gdy nastąpi zaczerwienienie, które nie znika przy uciśnięciu palcem oraz pojawi się swędzenie to: odciążaj miejsca zmienione, stosuj masaż wodny z mydłem, oklepuj i wklepuj kremy natłuszczające.
17. Nie masuj wyniosłości kostnych.
18. Stosuj zabiegi poprawiające ukrwienie skóry, takie jak: lekki masaż, oklepywanie, delikatne nacieranie np. oliwką oraz dbaj o dostęp powietrza do tychże miejsc.
19. Sedesy łazienkowe wyposaż w wykładzinę z pianki.
20. Wykonuj codziennie ruchy bierne porażonych części ciała.
21. Wykonuj codziennie ruchy czynne ciała jak najczęściej i możliwie jak najlepiej.
22. Bądź aktywny ruchowo na ile jest to możliwe ze względu na stan zdrowia.
23. Unikaj nadmiernego stosowania leków uspokajających i znieczulających.
24. Pamiętaj o krótkim przycinaniu paznokci.
25. Rygorystycznie dbaj o czystość.

ZALECENIA ŻYWIENIOWE DLA PACJENTÓW Z ODLEŻYNAMI

Odleżyny- bardzo trudne do wygojenia rany powstałe na skutek długotrwałego ucisku pomiędzy kośćmi a podłożem u osób unieruchomionych. Proces gojenia ran wymaga tworzenia nowych tkanek, co pochłania duże ilości energii. W przypadku pacjenta z odleżynami wskazane jest stosowanie diety bogatobiałkowej o zwiększonej wartości energetycznej diety, z uwzględnieniem białka zwierzęcego (białko pełnowartościowe – mleko, ser, całe jaja, mięso, ryby).

Zalecane spożycie białka u chorych z odleżynami jest co najmniej 2 razy wyższe niż w normalnej diecie.

Zapotrzebowanie na energię natomiast wynosi przynajmniej 30-35 kcal na 1 kg masy ciała na dobę, i wzrasta u pacjentów z niedowagą i niedożywieniem.

ZASADY DIETY:

- zwiększyć zawartość białka w diecie 2 g białka na 1 kg masy ciała, - np. wykorzystać mleko w proszku jako dodatek do potraw (do zagęszczania zup, sosów, do deserów mlecznych, napojów, ciast, napojów); białko jaja kurzego jako wzbogacenie potraw takich jak budynie, pulpety i rolandy mięsne lub rybne, omlety;

serek homogenizowany jako dodatek do deserów, surówek, zup, potraw z mąki

- produkt białkowy planować w każdym posiłku
- przestrzegać regularności i częstotliwości spożywanych posiłków – 4 do 6 na dobę
- METODY PRZYGOTOWYWANIA POSIŁKÓW: gotowanie w wodzie lub na parze, pieczenie bez tłuszczu, zagęszczanie zawiesiną z mąki i mleka
- wykluczyć należy potrawy długo zalegające w żołądku, wzdymające (tłuste mięsa, warzywa strączkowe, kapustne), mocno przyprawione, papierosy, alkohol, mocną kawę i mocną herbatę
- należy spożywać odpowiednią ilość błonnika (warzywa, owoce, otręby, kielki)
- należy ograniczyć spożycie słodczy, cukru i soli
- należy spożywać produkty bogate w witaminy, zwłaszcza C, A, E, B2 oraz składniki mineralne – cynk, żelazo, siarka, krzem, selen, magnez fosfor, potas, wapń – wpływają na procesy metaboliczne w organizmie, przyczyniając się do procesów regeneracji
- należy spożywać produkty bogate w argininę, (m.in. jaja- szczególnie żółtko, czerwone mięso, drób, mleko i jego przetwory) - wchodzi w skład kolagenu, stymuluje procesy gojenia się ran
- należy przyjmować odpowiednią ilość płynów w ciągu dnia (około 2- 2,5l -w postaci czystej wody, napojów, wody zawartej w produktach spożywczych).
- dietę można wzbogacić w dietetyczne produkty spożywcze specjalnego przeznaczenia medycznego o różnej konsystencji, smaku i składzie, np.: Nutridrinki, Protifar, Cubitan itp. po konsultacji z lekarzem, dietetykiem

Produkty i potrawy zalecane, dozwolone w umiarkowanych ilościach oraz przeciwwskazane w diecie przy odleżynach

PRODUKTY I POTRAWY	ZALECANE	Dozwolone w umiarkowanych ilościach	PRZECIWWSKAZANE
Napoje	Słaba herbata, kawa z mlekiem, mleko 2%, kefir, jogurt, maślanka, sok warzywno- owocowy z mlekiem, koktajle mleczno – owocowe	Jogurt pełnotłusty, mleko pełnotłuste, mocna herbata	Kakao, napoje czekoladowe, wody mineralne gazowane, napoje gazowane, coca-cola, pepsi, alkohol, mocna kawa
Pieczywo	Chleb pszenny, bułki, suchary, pieczywo drożdżowe, biszkopt	Chleb pszenny, bułki, suchary, pieczywo drożdżowe, biszkopt	Chleb żytni świeży, chleb żytni razowy, pieczywo chrupkie żytnie
Dodatki do pieczywa	Masło, chudy i półtłusty ser twarogowy, serek homogenizowany, ser ziarnisty, pasty twarogowe z różnymi dodatkami, - mięso gotowane, chude wędliny, szynka, polędwica	Miękkie margaryny, twaróg tłusty, całe jajka gotowane na miękko, jajecznicza na parze, jajko sadzone, chudy pasztet drobiowy własnej produkcji, parówki cielęce, ryby wędzone	Tłuste: wędliny, konserwy, salceson, kaszanka, konserwy rybne i mięsne, tłuste sery żółte i topione, sery pleśniowe, ser feta, boczek, smalec, tłuste pasztety, jaja gotowane na twardo i smażone na tłuszczu
Zupy i sosy gorące	Chudy rosół z kurczaka bez skóry, z cielęciny, krupnik, jarzynowa, ziemniaczana, owocowa, owocowe zaprawione mąką i mlekiem, lub mąką i śmietanką, sosy łagodne z dodatkiem słodkiej śmietanki	Rosół, kalafiorowa, z ogórków kiszonych, pieczarkowa, zaprawiane mąką i śmietaną, zaciągniętym żółtkiem, sosy chrzanowy, musztardowy zaciągnięte żółtkiem	Tłuste, zawiesiste, na mocnych wywarach mięsnych, grzybowych, zasmażanych, pikantne, z warzyw kapustnych, strączkowych, sosy grzybowe, cebulowe, zasmażane
Dodatki do zup	Bułki, grzanki, kasza manna, jęczmienna, krakowska, ryż, drobne makarony, lane ciasto, kluski biszkoptowe	Groszek ptysiowy, kluski francuskie	Grube kasze: pęczak, gryczana, kluski kładzione, jaja gotowane na twardo, nasiona roślin strączkowych
Mięso, ryby, drób	Chuda cielęcina, królik, kurczak bez skóry, indyk bez skóry, wątroba, chude ryby np. dorsz, młody karp, okoń, szczupak, lin, sandacz, flądra, mintaj, morszczuk, Potrawy gotowane: pulpety, budynie, potrawki	Wołowina, dziczyzna, chuda wieprzowina, ozorki, serca, ryby morskie: makrela, śledź, karmazyn, sardynka, Potrawy duszone bez obsmażania, pieczone w pergaminie	Tłuste gatunki: wieprzowina, baranina, gęsi, kaczki, tłuste ryby : węgorz, łosoś, tłusty karp, tołpyga, sum Potrawy pieczone, smażone w sposób tradycyjny
Potrawy mięsne, półmięsne i bezmięsne	Budynie z kasz, warzyw, mięsa, makaronu cienkiego, risotto, leniwe pierogi, tarty z warzywami/ serem/ owocami, mięsa chude gotowane, pieczone w folii, duszone	Zapiekanki z kasz, warzyw i mięsa, kluski francuskie, makaron z mięsem, kluski ziemniaczane	Wszystkie potrawy smażone na tłuszczu, przygotowywane w sposób tradycyjny, np.: placki ziemniaczane, bliny, kotlety, krokiety, bigos, fasolka po bretońsku, tłuste mięsa
Tłuszcze	Masło, słodka śmietanka (18%), oleje roślinne: rzepakowy bezerukowy, słonecznikowy, oliwa z oliwek, olej lniany (tylko na zimno), olej z orzechów włoskich	Masło roślinne, margaryny miękkie	Smalec, margaryny twarde, słonina, boczek, łój

Warzywa	Młode soczyste: marchew, dynia, kabaczek, patisony, buraki, seler, pietruszka, pomidory bez skórki, szparagi, sałata inspektowa, skorzonera Warzywa gotowane w wodzie/ na parze z dodatkiem tłuszczu	Szpinak, kalafior, brokuły, groszek zielony, fasolka, szparagowa, sałata zielona, rabarbar, cykoria, drobno starte surówki, np. z marchewki i selera	Warzywa kapustne, cebula, czosnek, pory, suche nasiona roślin strączkowych, ogórki, brukselka, rzodkiewki, rzepa, kalarepa, papryka, surowe warzywa grubo starte, warzywa zasmażane, solone, marynowane
Ziemniaki	Gotowane, pieczone		Smażone z tłuszczem, frytki, itp.
Owoce	Dojrzałe, soczyste, jagodowe, winogrona bez pestek w postaci przecierów, cytrusy, owoce dzikiej róży, brzoskwinie, morele, banany, jabłka pieczone i gotowane	Wiśnie, śliwki, kiwi, melon (w przypadku zaparć – suszone śliwki namoczone w wodzie)	Wszystkie niedojrzałe, gruszki, czereśnie, daktyle, arbuzy, orzechy owoce marynowane
Desery	Kisiele, budynie, galaretki mleczne, owocowe, jogurty, z serka homogenizowanego, kremy, bezy, musy, soki i przecięry owocowe	Ciasta deserowe, lody	Tłuste ciasta, torty, desery z używkami (alkohol, kawa, itd.), czekolada, batony, chałwa, desery z kakao
Przyprawy	Łagodne, majeranek, zielony koperek, pietruszka, cytrynowy, melisa, bazylija, kminek, sok z cytryny, kwasek,	Ocet winny, sól, pieprz ziółowy, jarzynka, vegeta, papryka słodka, estragon, tymianek	Ostre: ocet, pieprz, ostra papryka, chili, curry, ziele angielskie, gałka muszkatołowa, gorczyca, chrzan, czwikła, musztarda, keczup

Dieta bogatobiałkowa powinna być stosowana do chwili uzyskania prawidłowych wyników zdrowotnych i medycznych.

W późniejszym okresie należy zastosować dietę łatwostrawną.

PRZYKŁADOWY JADŁOSPIS:

I ŚNIADANIE: bułka pszenna 90g, masło 12g, twarożek 150g, natka pietruszki 5g, sałata + pomidor bez skórki z oliwą 120g, jabłko pieczone 1szt., kawa z mlekiem

II ŚNIADANIE: chleb pszenno- razowy ze słonecznikiem 60g, masło 6g, fileć pieczony z kurczaka 50g, surówka z tartej marchewki z oliwą 100g, herbata owocowa

PRZEKĄSKA: jogurt naturalny z bananem 150g/120g, słonecznik 15g

OBIAD: Zupa jarzynowa z lanym ciastem 300ml, kasza jęczmienna 150g, klopsiki z cielęciny w sosie własnym z dodatkiem śmietanki 150g/100ml, buraczki gotowane tarte z oliwą 150g, kompot, deser: pomarańcza 100g

PODWIECZOREK: Budyń z truskawkami 200g /100g **KOLACJA:** Chleb pszenno- razowy 90g, pasta z ryby wędzonej z jajkiem 80g, oliwa 5g, sałata 20g, pomidor bez skórki 100g, herbata

Bibliografia:

1. Ciborowska H, Rudnicka A.: Dietetyka. Żywność Zdrowego i Chorego Człowieka, PZWL, Warszawa, 2021;
2. L. Sobotka (red.), Podstawy żywienia klinicznego, Krakowskie Wydawnictwo Scientifica, 2013;
3. <https://posilkiwchorobie.pl/gojenie-ran/zywność-przy-odleżynach/>, 2020

Opracowała: Dietetyk Szpitala Wolskiego mgr Monika Krasa