Wprowadzenie

W **23 Wojskowym Szpitalu Uzdrowiskowo-Rehabilitacyjnym** SP ZOZ w Lądku-Zdroju prawidłowe żywienie stanowi istotny element procesu leczenia i rehabilitacji. Dieta pacjenta dobierana jest indywidualnie przez lekarza, z uwzględnieniem stanu zdrowia, rozpoznania oraz zaleceń terapeutycznych.

Posiłki opracowywane są przez dietetyka i przygotowywane zgodnie z aktualnymi normami żywienia. Zapewniają one odpowiednią wartość energetyczną, właściwe proporcje składników odżywczych oraz urozmaicenie jadłospisu. W codziennej diecie uwzględnia się świeże produkty, odpowiednią ilość warzyw i owoców, pełnowartościowe źródła białka oraz ograniczenie nadmiaru soli i cukru.

Regularność spożywania posiłków, odpowiednie nawodnienie organizmu oraz stosowanie się do zaleconej diety wspierają proces leczenia, poprawiają samopoczucie i przyspieszają powrót do sprawności

---

Zasady prawidłowego odżywiania pacjenta

Cel prawidłowego żywienia.
Prawidłowe odżywianie ma na celu:

- pokrycie zapotrzebowania energetycznego organizmu
- dostarczenie niezbędnych składników odżywczych
- utrzymanie prawidłowej masy ciała
- wspomaganie leczenia i regeneracji
- zapobieganie chorobom dietozależnym

1. **Bilans energetyczny**

Podstawą jest dopasowanie kaloryczności diety do:

- wieku
- płci
- masy ciała
- poziomu aktywności fizycznej
- stanu klinicznego pacjenta

✔ Zasady:

- bilans zerowy – utrzymanie masy ciała
- deficyt energetyczny – redukcja masy ciała
- nadwyżka energetyczna – niedożywienie, rekonwalescencja

U pacjentów klinicznych zapotrzebowanie często rośnie (urazy, infekcje, gojenie ran).

2. **Odpowiednie proporcje makroskładników**

Białko

Rola:

- budowa i regeneracja tkanek
- gojenie ran
- utrzymanie masy mięśniowej
- wsparcie odporności

Zalecenia ogólne:

- zdrowa osoba: ok. 0,8–1,0 g/kg mc./dobę
- pacjent chory / po urazie: 1,2–2,0 g/kg mc./dobę (indywidualnie)

Źródła:

- chude mięso
- ryby
- jaja
- nabiał
- rośliny strączkowe

Tłuszcze

Rola:

- źródło energii
- wchłanianie witamin A, D, E, K
- budowa błon komórkowych
- działanie przeciwzapalne (kwasy omega-3)

Zalecenia:

- 20–35% energii z diety
- ograniczenie tłuszczów trans i nadmiaru nasyconych

Preferowane źródła:

- oliwa z oliwek
- oleje roślinne
- orzechy i nasiona
- tłuste ryby morskie

Węglowodany

Rola:

- podstawowe źródło energii
- wsparcie pracy mózgu
- oszczędzanie białka ustrojowego

Zalecenia:

- 45–60% energii
- przewaga węglowodanów złożonych
- ograniczenie cukrów prostych

Źródła zalecane:

- pełnoziarniste produkty zbożowe
- kasze
- warzywa
- owoce

3. Warzywa i owoce – fundament diety

✔ Zalecenia:

- minimum 400 g dziennie
- przewaga warzyw nad owocami
- różnorodność kolorów

Korzyści:

- błonnik pokarmowy

- witaminy i składniki mineralne
- antyoksydanty
- wsparcie mikrobioty jelitowej

4. **Prawidłowe nawodnienie**

✔ Zalecenia ogólne:

- ok. 30–35 ml/kg mc./dobę (u dorosłych)
- więcej przy gorączce, biegunce, wysiłku
- preferowana woda

Objawy odwodnienia:

- suchość w ustach
- zmęczenie
- ciemny mocz
- spadek ciśnienia

U pacjentów starszych ryzyko odwodnienia jest szczególnie wysokie.

5. **Regularność posiłków**

✔ Zalecenia:

- 4–5 posiłków dziennie
- przerwy 3–4 godziny
- unikanie długich okresów głodzenia

Korzyści:

- stabilizacja glikemii
- lepsza kontrola apetytu
- poprawa metabolizmu

6. **Ograniczenie składników niekorzystnych**

Pacjent powinien ograniczać:

 sól (<5 g/dobę)
 cukry dodane
 tłuszcze trans
 żywność wysokoprzetworzoną
 nadmiar alkoholu

7. **Indywidualizacja diety pacjenta**

Prawidłowe żywienie musi uwzględniać:

- choroby współistniejące
- stan odżywienia
- możliwości żucia i połykania
- tolerancję pokarmową
- przyjmowane leki
- preferencje kulturowe

W praktyce klinicznej nie istnieje jedna dieta dla wszystkich pacjentów. Dieta jest dobierana przez lekarza i rozpisana przez dietetyka.

8. **Szczególne sytuacje kliniczne**

Pacjent w trakcie gojenia ran

- zwiększone białko
- witamina C
- cynk

- odpowiednia podaż energii

Pacjent unieruchomiony

- kontrola energii (ryzyko przyrostu masy)
- wysoka podaż białka
- profilaktyka zaparć (błonnik + płyny)

Pacjent starszy

- większe ryzyko niedożywienia
- mniejsze uczucie pragnienia
- możliwe problemy z żuciem
- możliwe problemy z przełykaniem, krztuszeniem się

Podsumowanie

Prawidłowe odżywianie pacjenta opiera się na:

- dopasowaniu energii do potrzeb
- odpowiedniej podaży białka
- przewadze produktów nieprzetworzonych
- dużej ilości warzyw i owoców
- właściwym nawodnieniu
- regularnych posiłkach
- indywidualizacji zaleceń

Z poważaniem
dr hab. n. med. Małgorzata ŁUKOWICZ, MBA