

## OGÓLNE ZALECENIA ŻYWIENIOWE PRZY ODLEŻYNACH

### Istota choroby:

**Odleżyna** jest to obszar zniszczenia skóry i tkanek znajdujących się poniżej jej, powstających pod wpływem nacisku, sił ścinających i/lub tarcia. Może wystąpić wraz z owrzodzeniem. Grupą szczególnie narażoną na powstanie odleżyn są głównie pacjenci niedożywieni, starsi i przewlekle chorzy.

### Cel i charakterystyka diety:

Dla pacjentów z odleżynami zalecana jest dieta łatwostrawna bogatobiałkowa ze zwiększonym zapotrzebowaniem na energię w ciągu dnia. Dieta ma na celu dostarczenie odpowiedniej ilości białka i energii do budowy i odbudowy tkanek ustrojowych, ciał odpornościowych, enzymów, hormonów przy jednoczesnym zabieganiu i/lub leczeniu niedożywienia.

### Zalecenia do diety:

- zaleca się spożywanie zwiększonej ilości energii (min. 35 kcal/kg m.c.) oraz zwiększonej ilości białka (min. 1,5g/ kg m.c.) w ciągu dnia;
- dla osoby dorosłej ważącej 70kg zaleca się spożywanie: 2450kcal/ dobę oraz min. 110g białka/ dobę. 2/3 białka powinno pochodzić z produktów zwierzęcych takich jak: mleko, nabiał, jaja, mięso, ryby.
- 110g białka stanowi ok.: 300ml mleka, 100g twarogu, 50g chudej wędliny, 100g wołowiny, 100g mięsa drobiowego, 100g serka homogenizowanego, 200ml kefiru oraz produktów zbożowych w ilości min. 250-300g (kasze, makarony, pieczywo, płatki);
- ilość białka w diecie można zwiększać poprzez np. dodatek mleka w proszku do potraw, podprawianie ich białkiem jaja oraz zagęszczanie serkiem homogenizowanym;
- dieta powinna być szczególnie bogata w argininę (wołowina, łosoś, kasza gryczana, orzechy ziemne, nasiona słonecznika, nabiał), należy rozważyć suplementację oraz kwasy omega-3 (oleje roślinne, lniany, rzepakowy, oliwa), witaminę C (świeże owoce i warzywa), cynk (pełnoziarniste produkty zbożowe, mięso drobiowe, wołowe, nabiał, żółtko jaja), żelazo, witaminy A, B, E, pierwiastki śladowe: selen, miedź, mangan;
- zaleca się przygotowywanie potraw łatwostrawnych poprzez odpowiednią obróbkę termiczną: gotowanie, parowanie, duszenie, pieczenie bez dodatku tłuszczu. Przeciwwskazane jest smażenie, duszenie i pieczenie na/ w tłuszczu. Nasiąknięta potrawa tłuszczem jest trudno strawna. Dodatek tłuszczu powinien być w formie surowej;
- produkty wysokobłonnikowe (w postaci warzyw, owoców, produktów pełnoziarnistych) powinny występować w diecie. Błonnik pokarmowy można uczynić mniej drażniącym poprzez: obieranie, gotowanie, przecieranie przez sito, miksowanie produktów;
- zaleca się spożywanie 5-6 posiłków dziennie w odstępach 3 godzinnych;
- należy pamiętać o odpowiednim nawodnieniu 2,5l płynów/ dobę w postaci wody niegazowanej, soków przecieranych, kompotów, herbaty bez dodatku cukru;
- w przypadku braku możliwości normalnego żywienia lub/i niedożywienia dietę można wzbogacić o doustne suplementy diety i produkty specjalnego przeznaczenia medycznego (nutridrink, protifar), a jeśli dieta oraz suplementy doustne nie są wystarczające należy rozważyć podaż pokarmów inną drogą np. przez zgłębnik (również w okresach między posiłkami).

**Przykładowy jadłospis (120g białka/ dobę):**

Posilek	Produkty
Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 250ml, chleb graham, masło, pasta z ryby i twarogu 100g, pomidor b/skórki
II śniadanie	Bułka pszenna, jajko 60g, sałata, sok marchwiowy 250ml
Obiad	Barszcz czerwony, ziemniaki z natką 200g, bitki wołowe 100g duszone w sosie pomidorowym, sałata z oliwą, kefir 200ml
Podwieczorek	Serek homogenizowany 100g, pomarańcza
Kolacja	Kaszotto gryczane z mięsem drobiowym 50g i duszonymi warzywami, nasiona słonecznika posiekane, jogurt naturalny 200ml

**Tabela produktów dozwolonych i przeciwwskazanych:**

Produkty	Rekomendowane	Przeciwwskazane
Produkty zbożowe	Chleb mieszany, kasza manna, jęczmienna drobna wiejska, jaglana, <u>gryczana</u> , makaron drobny, ryż biały, płatki pszenne, żytnie, owsiane. Mąka pszenna, orkiszowa. <b>Umiarkowanie:</b> pieczywo graham, mąka pełnoziarnista, razowe z dodatkiem nasion np. słonecznika.	Pieczywo żytnie, cukiernicze, kasze grube pęczak. Makarony grube pełnoziarniste. Ryż pełnoziarnisty, dziki. Otręby zbożowe, płatki słodzone. Mąka żytnia.
Ziemniaki	Gotowane, pieczone, puree.	Smażone, frytki, chipsy, placki ziemniaczane.
Warzywa	Gotowane i/lub przetarte: marchew, dynia, kabaczek, pietruszka, seler, cukinia, bakłażan, buraki, szpinak. Na surowo: pomidory bez skórki, sałata zielona, surówki drobno tarte z marchwi, selera. <b>Umiarkowanie:</b> brokuły, kalafior, młoda fasolka szparagowa, groszek zielony, surówka z drobno siekanej kiszzonej kapusty.	Warzywa kapustne, cebula, por, szczypior, czosnek, ogórki, papryka, rzodkiewka, rzepa, kalarepa, warzywa w postaci surówek grubo startych, warzywa marynowane, konserwowe, solone, zasmażane.
Owoce	Dojrzałe, soczyste i/lub w formie przetartej/ gotowanej owoce jagodowe, brzoskwinie, morele, banany, jabłka. <b>Umiarkowanie:</b> cytrusowe, kiwi, melon, wiśnie i śliwki. Orzechy ziemne i nasiona słonecznika.	Wszystkie niedojrzałe, twarde. Gruszki, czereśnie, daktyle. Kandyzowane, słodzone, marynowane.
Mięso, drób, ryby	Gatunki mięs: wołowina, cielęcina, kurczak, indyk, królik, wieprzowina (schab, szynka). Wędliny: drobiowe, polędwica, pasty mięsne, parówki cielęce, paszтет domowy. Ryby: dorsz, morszczuk, mintaj, sola, sandacz, tuńczyk, makrela, łosoś, halibut.	Baranina, gęś, kaczka. Tłuste wędliny, baleron, salceson, przetwory wędzone, konserwy mięsne, tłuste niskogatunkowe parówki. Tłuste ryby: węgorz, tłusty karp. Ryby wędzone, marynowane, w konserwie. Smażone i panierowane potrawy mięsne i rybne.
Mleko i przetwory mleczne	Mleko 3,2 %, półtłuste sery twarogowe, serki homogenizowane, ziarniste, naturalne jogurty i napoje mleczne. <b>Umiarkowanie:</b> sery podpuszczkowe, tłusty twaróg.	Dosładzane cukrem jogurty, maślanki, kefiry, napoje mleczne. Sery tłuste, ostre, dojrzewające, pleśniowe, topione, pleśniowe, feta.
Jaja	Gotowane, w koszulce, jajecznica na parze.	Smażona jajecznica, jaja sadzone.
Tłuszcze	Dodawane na surowo: masło, olej rzepakowy, oliwa z oliwek, olej lniany, z orzechów włoskich, słodka śmietanka (18%), margaryna miękka (nieutwardzana).	Smalec, słonina, boczek, margaryny twarde, majonez. Wszystkie tłuszcze w postaci smażonej, pieczonej.
Nasiona roślin strączkowych	<b>Umiarkowanie (jeśli dobrze tolerowane):</b> rozgotowane pasty z nasion roślin strączkowych, napój sojowy, tofu.	Suche, w całości nasiona roślin strączkowych groch, fasola, soczewica, ciecierzycza, bób.
Desery	Budynie, desery z serka homogenizowanego. <b>Umiarkowanie:</b> ciasta drożdżowe, lody.	Torty z używkami, słodczyce.
Napoje	Woda niegazowana, słabe herbaty czarne, owocowe, zielone bez dodatku cukru, soki owocowe i warzywne bez dodatku cukru, kompoty, kawa zbożowa, koktajle mleczno-owocowe.	Napoje alkoholowe i energetyczne, mocna herbata, kawa, mocne kakao, płynna czekolada, woda i napoje gazowane.
Przyprawy	Pietruszka, koper, sok z cytryny, majeranek, melisa, oregano, lubczyk, tymianek, bazylija, kminek. <b>Umiarkowanie:</b> sól, cynamon, papryka słodka, pieprz ziółowy.	Pieprz czarny, cayenne, papryka ostra, gorczyca, chrzan, curry, ziele angielskie, liść laurowy, kostki bulionowe, ocet, czosnek.

Źródła:

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

Opracowanie z dn. 1.03.2024r, *Aneta Linczak – dietetyk SPWSZ*