



7 Szpital Marynarki Wojennej z Przychodnią Samodzielny
Publiczny Zakład Opieki Zdrowotnej imienia
kontradmirala profesora Wiesława Łasińskiego w
Gdańsku

Materiał edukacyjny dla pacjentów

ZASADY ZDROWEJ DIETY WSPOMAGAJĄCEJ LECZENIE I REKONWALESCENCJĘ

Materiał opracowano na podstawie zaleceń ekspertów żywienia, w tym publikacji pod redakcją **Mirosław Jarosz** oraz wytycznych **World Health Organization**.

Dlaczego dieta jest ważna podczas hospitalizacji?

Prawidłowe żywienie:

- wspiera odporność organizmu
- przyspiesza gojenie ran
- zmniejsza ryzyko powikłań
- zapobiega niedożywieniu
- poprawia samopoczucie i siłę mięśni

1. Warzywa i owoce – podstawa codziennej diety

Zalecenie: minimum 5 porcji dziennie (ok. 400 g), z przewagą warzyw.

Dlaczego są ważne?

- dostarczają witamin i składników mineralnych
- zawierają błonnik regulujący pracę jelit
- zmniejszają ryzyko chorób serca

W praktyce szpitalnej:

- wybieraj surówki i gotowane warzywa
- jedz zupy warzywne
- owoce traktuj jako zdrową przekąskę

2. Produkty zbożowe – wybieraj pełne ziarno

Wybieraj:

- pieczywo razowe
- kaszę gryczaną, jęczmienną
- płatki owsiane
- brązowy ryż

Pełne ziarno:

- stabilizuje poziom cukru we krwi
- daje uczucie sytości
- wspiera pracę przewodu pokarmowego

3. Białko – budulec organizmu

Szczególnie ważne w czasie rekonwalescencji.

Źródła:

- ryby (1–2 razy w tygodniu)
- jaja
- chude mięso drobiowe
- rośliny strączkowe
- jogurt naturalny, kefir, skyr

Białko:

- wspiera gojenie ran
- zapobiega utracie masy mięśniowej
- wzmacnia odporność

4. Tłuszcze – wybieraj zdrowe

Zaleca się:

- ograniczenie tłuszczów zwierzęcych
- unikanie potraw smażonych
- stosowanie oleju rzepakowego lub oliwy
- spożywanie orzechów w niewielkich ilościach

Zdrowe tłuszcze wspierają pracę serca i zmniejszają stan zapalny.

5. Ogranicz cukier

Zgodnie z zaleceniami WHO cukry proste powinny stanowić mniej niż 10% dziennej energii.

Unikaj:

- słodzonych napojów
- słodocy
- dosładzania napojów

6. Ogranicz sól

Zalecenie WHO: mniej niż 5 g soli dziennie (ok. 1 płaska łyżeczka).

Aby ograniczyć sól:

- nie dosalaj potraw
- używaj ziół i przypraw
- unikaj żywności wysokoprzetworzonej

7. Pij odpowiednią ilość płynów

- 1,5–2 litry dziennie (chyba że lekarz zaleci inaczej)
- najlepsza jest woda mineralna
- ogranicz napoje słodzone

Odpowiednie nawodnienie wspiera pracę serca, nerek i mózgu.

8. Jedz regularnie

- 4–5 mniejszych posiłków dziennie, co 3,4 godziny
- jedz spokojnie
- nie pomijaj śniadania

WAŻNE !

W przypadku zalecanej diety specjalnej (np. cukrzycowej, lekkostrawnej, niskosodowej) należy bezwzględnie stosować się do zaleceń lekarza i dietetyka klinicznego.

Piśmiennictwo

1. Jarosz M. (red.). Normy żywienia dla populacji Polski i ich zastosowanie. NIZP-PZH, Warszawa, 2020.
2. Jarosz M., Bułhak-Jachymczyk B. (red.). Normy żywienia człowieka. PZWL,

Warszawa, 2008.

3. Jarosz M. (red.). Zasady prawidłowego żywienia chorych w szpitalach. IŻŻ, Warszawa, 2011.
4. World Health Organization. Guideline: Sugars intake for adults and children. WHO, Geneva, 2015.
5. World Health Organization. Guideline: Sodium intake for adults and children. WHO, Geneva, 2012.