



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

## **Materiał edukacyjny dla pacjentów**

# **Dieta wspomagająca leczenie odleżyn**

## **Dlaczego dieta jest istotna przy odleżynach?**

Odleżyny powstają w wyniku przewlekłego ucisku tkanek i niedokrwienia. Odpowiednie żywienie:

- ✓ wspiera regenerację skóry i tkanek
- ✓ zwiększa odporność na infekcje
- ✓ zapobiega niedożywieniu i utracie masy mięśniowej
- ✓ przyspiesza gojenie ran

## **Zasady ogólne**

### **1. Energia**

- zapotrzebowanie energetyczne pacjentów z odleżynami jest wyższe niż w stanie spoczynku
- w zależności od stopnia odleżyn, masy ciała i aktywności zaleca się: 30–35 kcal/kg/dobę

### **2. Białko – klucz do odbudowy tkanek**

- zwiększone spożycie białka: 1,5–2 g/kg masy ciała/dobę
- źródła: chude mięso, ryby, jaja, nabiał, rośliny strączkowe
- białko wspomaga gojenie ran i odbudowę mas mięśniowych

### **3. Węglowodany**

- główne źródło energii
- produkty zbożowe: ryż, kasze, pieczywo pszenne lub mieszane
- ziemniaki, bataty
- owoce w umiarkowanych ilościach
- unikaj nadmiaru cukrów prostych

## 4. Tłuszcze

- 25–30% energii z tłuszczów
- preferowane tłuszcze roślinne (oliwa, olej rzepakowy)
- ogranicz tłuszcze nasycone i smażone potrawy

## 5. Mikroskładniki wspomagające gojenie

### Witaminy:

- **witamina C** – warzywa i owoce (papryka, cytrusy, kiwi)
- **witamina A** – marchew, dynia, szpinak
- **witamina E** – oleje roślinne, orzechy

### Minerały:

- **cynk** – mięso, ryby, jaja, produkty pełnoziarniste
- **miedź i żelazo** – mięso, strączki, warzywa zielone

## 6. Płyny

- odpowiednie nawodnienie wspomaga metabolizm i gojenie tkanek
- 1,5–2 l wody dziennie, chyba że lekarz zaleci inaczej
- unikaj napojów gazowanych i słodzonych

## 7. Styl życia wspomagający leczenie

- ✓ dbaj o higienę skóry i zmianę pozycji w łóżku
- ✓ utrzymuj prawidłową masę ciała
- ✓ aktywność fizyczna dostosowana do stanu pacjenta
- ✓ współpraca z pielęgniarką i dietetykiem

## Najważniejsze zasady w skrócie

- ✓ zwiększ spożycie białka i kalorii
- ✓ jedz regularnie, 4–6 posiłków dziennie
- ✓ włącz produkty bogate w witaminy i minerały
- ✓ pij odpowiednią ilość płynów
- ✓ unikaj nadmiernego spożycia tłuszczu nasyconego
- ✓ obserwuj postęp gojenia ran i konsultuj dietę z personelem medycznym

## Piśmiennictwo

1. Jarosz M. (red.). *Zasady prawidłowego żywienia chorych w szpitalach*. IŻŻ, Warszawa, 2011.
2. Jarosz M. (red.). *Normy żywienia dla populacji Polski i ich zastosowanie*. NIZP-PZH, 2020.
3. Stratton R.J., et al. *Nutritional support in the prevention and treatment of pressure ulcers: systematic review*. Clin Nutr, 2005.
4. Cereda E., *Nutrition and wound healing: the role of macro- and micronutrients*. Curr Opin Clin Nutr Metab Care, 2012.
5. World Health Organization. *Healthy diet – guideline recommendations*.
6. Polskie Towarzystwo Chirurgii i pielęgniarstwa – zalecenia żywieniowe przy odleżynach.