

**POSTĘPOWANIE DIETETYCZNE W LECZENIU ODLEŻYN**

W leczeniu odleżyn poleca się dięte łatwo strawną bogatobiałkową. Dieta ta ma na celu dostarczenie odpowiedniej ilości białka do budowy i odbudowy tkanek ustrojowych, ciał odpornościowych, enzymów, hormonów, białek osocza. Zalecane jest również zwiększone podawanie produktów zawierających witaminę C (naturalny antyoksydant, wspomaganie gojenia ran) - np. świeże owoce i warzywa, witaminę A (rola ochronna, odbudowująca) oraz cynk (bierze udział we wspomaganiu gojenia ran, wpływa na pracę układu odpornościowego). Wskazane jest również spożywanie produktów zawierających szczepy probiotyczne w celu zwiększenia odporności organizmu, a także produktów zawierających odpowiednie proporcje nienasyconych kwasów tłuszczowych omega -6 do omega -3 (2:1) - np. olej rzepakowy, które również wzmocnią i pobudzą do działania odporność organizmu. Świeże owoce (1-2 porcje dziennie) oraz warzywa (3-4 porcje) dziennie dostarczą odpowiedniej ilości witamin i mikroelementów oraz innych związków mających działanie antyoksydacyjne, np. flawonoidy (winogrona, zielona herbata), które wzmocnią organizm chorego, jak również wystarczającą ilość błonnika w diecie. Zalecane jest spożywanie jasnego pieczywa, ze względu na unikanie obciążania nadmierną pracą układu pokarmowego.

**ZAŁOŻENIA DLA DIETY ŁATWO STRAWNEJ BOGATOBIAŁKOWEJ:**

- białko 15-20% sumy dobowego zapotrzebowania energetycznego
- tłuszcz 20-30% sumy dobowego zapotrzebowania energetycznego
- węglowodany 50-60% sumy dobowego zapotrzebowania energetycznego

Białko powinno być pełnowartościowe, czyli takie, które zawiera pełny skład aminokwasów egzogennych, do takich białek należą białka pochodzenia zwierzęcego i to z nich w 2/3 powinna składać się ta dieta. Białka pochodzenia roślinnego nie są pełnowartościowe, poza tym np. nasiona roślin strączkowych są ciężkostrawne, powodują wzdęcia, a organizm chorego powinien skupić się na procesie leczenia, a nie na trawieniu. Ponieważ białka roślinne występują również np. w zbożach, warzywach czy owocach, to w niewielkich ilościach również są dostarczane do organizmu, w związku z czym dzienna proporcja podaży tego białka wynosi 1/3 białka pochodzenia roślinnego w stosunku do 2/3 pochodzenia zwierzęcego.

Źródłem łatwo strawnego białka pełnowartościowego są następujące produkty spożywcze:

- mleko i przetwory mleczne (np. maślanka, jogurt naturalny, kefir, sery twarogowe i żółte)
- jaja
- chude mięso wołowe, wieprzowe oraz drobiowe
- chude ryby (tłuste ryby również są doskonałym źródłem pełnowartościowego białka, oprócz tego dostarczają cennych kwasów tłuszczowych wspomagających układ odpornościowy).

Tłuszcze powinny być przede wszystkim pochodzenia roślinnego (np. olej rzepakowy, oliwa z oliwek), margaryny, w małej ilości margaryny miękkie, masło i śmietana.

Węglowodany to przede wszystkim pieczywo jasne, w małych ilościach pieczywo typu graham, drobnoziarniste kasze (jęczmienna łamana, manna, jaglana, kukurydziana), ryż biały, makarony, ziemniaki oraz dojrzałe owoce i warzywa.

**ZASADY DIETY ŁATWO STRAWNEJ BOGATOBIAŁKOWEJ**

Dieta ta jest modyfikacją diety łatwo strawnej. Dobowe zapotrzebowanie na białko określa lekarz, w zależności od stanu zdrowia pacjenta.

- Posiłki należy spożywać w małych ilościach, regularnie, o umiarkowanej temperaturze, 5 razy dziennie co 3-4 godziny.
- Należy zwiększyć ilość produktów zawierających witaminę C (ma ona właściwości przeciwzapalne), a także zawierających cynk (wpływa na gojenie ran).
- Dodatkowe wzbogacenie diety o produkty zawierające szczepy probiotyczne (jogurty, kefiry, mleko acidofilne) korzystnie wpłynie na działanie układu odpornościowego.
- Optymalna podaż kwasów tłuszczowych omega -3 oraz omega -6 (1:2) - olej rzepakowy, oliwa z oliwek, tłuste ryby - wpłynie na pobudzenie do działania układu odpornościowego.
- Zaleca się wzbogacenie diety o owoce i warzywa (witaminy, minerały, flawonoidy, karoteny i inne substancje o działaniu antyoksydacyjnym).
- Należy unikać produktów wysokobłonnikowych.
- Zaleca się zrezygnowanie z posiłków tłustych, ciężkich, typu „fast-food”, słonych i słodkich przekąsek, potraw typu instant z proszku i gotowych wysokoprzetworzonych (pizza, gotowe dania obiadowe).
- Należy wypijać co najmniej 2 litry płynów (wody) dziennie.
- Należy zrezygnować z palenia papierosów i innych nałogów.

**WSKAZÓWKI DO PRZYGOTOWANIA POTRAW:**

- bardzo ważne, by potrawy były przygotowywane na bieżąco, ze świeżych produktów; pomijając proces zbędnego przechowywania żywności możemy uniknąć zagrożenia mikrobiologicznego żywności;
- potrawy przyrządza się poprzez obróbkę cieplną, tj. gotowanie w wodzie, na parze, duszenie bez dodatku tłuszczu, pieczenie w folii aluminiowej lub specjalnej folii spożywczej do pieczenia, grillowanie bez tłuszczu (na patelni grillowej lub grillu elektrycznym, w innym wypadku niewskazane);
- tłuszcze (np. olej rzepakowy, oliwa z oliwek) zaleca się dodawać do ugotowanych już potraw lub do surówek;
- do zaprawiania zup zaleca się dodatkowo dodawanie śmietanki, żółtka lub mleka w proszku w celu wzbogacenia zupy w pełnowartościowe białko;
- posiłki powinny być smaczne, łagodnie przyprawione (np. sokiem z cytryny, natką pietruszki, koperkiem, majerankiem, rzeżuchą lub w mniejszych ilościach tymiankiem, solą, pieprzem ziołowym, papryką słodką, bazylią czy kminkiem), atrakcyjnie zestawione kolorystycznie, aby zachęcić chorego do jedzenia;
- jeśli chory nie toleruje laktozy (tj. cukru mlecznego) należy wykluczyć mleko z diety pacjenta, zastępując mlecznymi przetworami fermentowanymi (jogurt, kefir) lub serami twarogowymi i w mniejszej ilości żółtymi.

**UWAGA!**

Każdy pacjent powinien być traktowany indywidualnie, a do diety chorego powinny być wprowadzane tylko te produkty i potrawy, które są przez niego tolerowane. Natomiast specyfika diety łatwo strawnej bogatobiałkowej wymusza indywidualne podejście do pacjenta w celu ustalenia dobowej podaży białka w diecie (jest to zależne od stanu zdrowia pacjenta, wieku płci i innych czynników), a także czasu trwania leczenia dietetycznego, po którym pacjent stopniowo powinien powrócić do normalnego racjonalnego odżywiania i zdrowego stylu życia.