

Zalecenia żywieniowe po zabiegach chirurgii plastycznej

Po operacji: plastyki brzucha (abdominoplastyce), plastyki piersi

Cel diety w tym okresie:

- Wspieranie procesu gojenia ran i regeneracji tkanek.
- Zapobieganie zaparciom i wzdęciom (częstym po operacji).
- Wzmocnienie odporności i zmniejszenie ryzyka infekcji.
- Utrzymanie odpowiedniego nawodnienia i równowagi elektrolitowej.
- Unikanie przyrostu masy ciała w okresie ograniczonej aktywności fizycznej.

Zalecenia ogólne:

- **Spożywaj 4–5 małych posiłków dziennie** – to wspomaga metabolizm i zapobiega przeciążeniu układu pokarmowego.
- **Wybieraj produkty łatwostrawne i bogate w białko** – białko wspiera gojenie ran (np. chude mięso, ryby, jaja, jogurty).
- **Zadbaj o odpowiednią ilość błonnika** – zapobiega zaparciom (np. gotowane warzywa, pełnoziarniste produkty).
- **Pij dużo wody (1,5–2 litry dziennie)** – wspomaga regenerację, zapobiega odwodnieniu i zaparciom.
- **Ogranicz sól i cukier** – zapobiega zatrzymywaniu wody i obrzękom.
- **Unikaj produktów wzdymających i gazotwórczych** – mogą powodować dyskomfort w obrębie brzucha po operacji.
- **Unikaj alkoholu i kawy** – działają odwadniająco, mogą spowalniać regenerację i wpływać negatywnie na proces gojenia.
- **W razie zaparcí stosuj naturalne środki (np. siemię lniane, suszone śliwki)** – po konsultacji z lekarzem rodzinnym.

Tabela produktów: zalecane, w umiarkowanej ilości i niewskazane

Rodzaj	Zalecane	W umiarkowanej ilości	Niewskazane
Węglowodany	Pełnoziarniste pieczywo, kasze, ryż brązowy, płatki owsiane	Ziemniaki, makaron pełnoziarnisty	Białe pieczywo, ciasta, słodczyce, cukier
Produkty białkowe	Chude mięso (kurczak, indyk), ryby, jajka, twaróg, jogurt naturalny	Jaja całe (2–3 razy w tygodniu), mleko Rośliny strączkowe (po 2–3 tyg.)	Tłuste mięso, wędliny, sery żółte, produkty przetworzone
Warzywa i owoce	Gotowane (marchew, dynia, cukinia, brokuły), buraki Gotowane, pieczone (jabłka, gruszki), banany	Surowe (po ok. 7–10 dniach, małe ilości) Owoce świeże (po kilku dniach – najlepiej miękkie)	Kapusta, cebula, czosnek, fasola (na początku) Owoce wzdymające i kwaśne (np. cytrusy, śliwki w nadmiarze)
Tłuszcze	Olej rzepakowy, oliwa z oliwek (na zimno), awokado (mało)	Masło (niewielkie ilości), orzechy (po kilku dniach)	Tłuszcze smażone, smalec, fast food, margaryny utwardzane
Napoje i płyny	Woda, herbata ziołowa (rumianek, mięta), kompot bez cukru	Słaba herbata czarna/zielona	Alkohol, kawa, napoje gazowane, energetyki
Przyprawy i dodatki	Zioła (bazylija, oregano, koperek), jogurt do sosów	Gotowana cebula, czosnek, odrobina soku z cytryny	Ostre przyprawy, majonez, musztarda, ocet spirytusowy

Praktyczne wskazówki:

- Przez pierwsze 2–3 dni po operacji spożywaj posiłki lekkie, gotowane, o **małej** objętości.
- Unikaj ciężkostrawnych potraw i błonnika w nadmiarze — jelita mogą być "leniwe" po zabiegu.
- **Jedz małe, lekkostrawne posiłki 4–5 razy dziennie** — unikaj przejedzenia i potraw wzdymających.
- **Pij 1,5–2 litry wody dziennie** — małymi łykami, najlepiej między posiłkami.
- **Wprowadź błonnik stopniowo** — aby zapobiec zaparciom bez wywoływania wzdęć.
- **Unikaj soli, cukru i tłuszczów nasyconych** — sprzyjają obrzękom i spowalniają gojenie.

- Jeśli po jakimś produkcie pojawi się ból brzucha, wzdęcia, nudności – unikaj go na kilka dni i wprowadź później w mniejszej ilości.

Zalecenia zostały opracowane na podstawie aktualnych norm żywienia (NCEŻ, Narodowe Centrum Edukacji Żywieniowej), wytycznych Polskiego Towarzystwa Chirurgii Plastycznej oraz praktyki klinicznej w zakresie opieki pooperacyjnej. Materiał może być wykorzystywany edukacyjnie przez personel medyczny i udostępniany pacjentom jako wsparcie dietetyczne po plastyce brzucha. Opracowano we współpracy z dietetykiem klinicznym.