

Zalecenia żywieniowe po zabiegach ortopedycznych

Etap 1: pierwsze dni po operacji (0–7 dni)

Dieta łatwostrawna z podwyższoną zawartością białka

Cel diety w tym okresie:

- zmniejszenie obciążenia dla przewodu pokarmowego (po znieczuleniu, lekach przeciwbólowych),
- zapobieganie zaparciom, nudnościom, wzdęciom,
- zapewnienie składników wspierających gojenie i regenerację (głównie białka, witaminy C, cynku, wapnia),
- utrzymanie odpowiedniego nawodnienia.

Zalecenia ogólne:

- Spożywaj 4–5 małych posiłków dziennie, w regularnych odstępach
- Wybieraj dania gotowane, duszone, pieczone w folii lub parze
- Posiłki powinny mieć łagodną konsystencję i temperaturę (nie gorące, nie zimne)
- W każdym posiłku uwzględnij lekkostrawne źródło białka (np. jajko, twaróg, ryba)
- Pij min. 1,5–2 litry płynów dziennie – woda, słabe napary, kompoty bez cukru

Tabela produktów: zalecane, w umiarkowanej ilości i niewskazane

Rodzaj	Zalecane	W umiarkowanej ilości	Niewskazane
Produkty zbożowe	Kasza manna, ryż biały, makaron pszenny, pieczywo pszenne jasne (tostowe), sucharki	Kasza jaglana, ziemniaki, kasza jęczmienna drobna	Pieczywo razowe, pełnoziarniste, otręby, grube kasze (gryczana, pęczak)
Produkty białkowe	Gotowany kurczak, indyk, cielęcina, dorsz, mintaj,	Wołowina gotowana	Wieprzowina, baranina, tłuste ryby (np. łosoś – tylko jeśli dobrze tolerowany)

	pstrąg, jajka na miękko lub omlet		
Nabiał	Jogurt naturalny, kefir, maślanka, twaróg półtłusty	Serek homogenizowany naturalny	Mleko tłuste, sery pleśniowe, topione, żółte w dużych ilościach
Warzywa i owoce	Gotowana marchew, dynia, ziemniaki, cukinia, buraki Dojrzałe banany, pieczone jabłka bez skórki, przeciery owocowe, kompot z jabłek	Dobrze tolerowana gotowana pietruszka, pasternak Owoce gotowane lub przetarte (śliwki, gruszki – ostrożnie)	Kapusta, cebula, por, fasola, groch, kalafior, brokuł (wzdymające, surowe) Owoce cytrusowe, kiwi, winogrona ze skórką, owoce suszone, twarde i niedojrzałe
Tłuszcze	Olej rzepakowy, oliwa z oliwek (dodawana na zimno), masło w małych ilościach	Masło klarowane (do gotowania)	Smalec, tłuszcze smażone, margaryny twarde
Napoje i płyny	Woda niegazowana, napary z rumianku, mięty, kompoty domowe bez cukru	Słaba herbata, kawa zbożowa	Kawa naturalna, herbata mocna, napoje gazowane, alkohol
Przyprawy i dodatki	Świeże zioła (koperek, pietruszka, bazylia), masło klarowane, oliwa z oliwek (na zimno), cynamon, wanilia naturalna	Sól jodowana, zioła suszone, domowy łagodny sos beszamelowy	Ostre przyprawy (chili, pieprz), kostki rosołowe, gotowe sosy, musztarda, majonez, przyprawy z glutaminianem

Etap 2: kilka tygodni po operacji (od 1. tygodnia)

Dieta pełnowartościowa, wysokobiałkowa

Cel diety:

- Przyspieszenie gojenia się ran i odbudowy tkanek
- Zapobieganie utracie masy mięśniowej
- Zmniejszenie ryzyka zaparcí
- Wzmocnienie odporności
- Utrzymanie prawidłowej masy ciała

Zalecenia ogólne:

- Posiłki regularne – 4–5 dziennie, lekkostrawne, bogate w białko i błonnik.
- Dieta powinna być pełnowartościowa, z uwzględnieniem potrzeb energetycznych i ograniczeń ruchowych.
- Nawodnienie – minimum 1,5–2 litry płynów dziennie (woda, napary ziołowe).
- W przypadku obrzęków – ograniczyć sól i produkty wysokosodowe.
- Unikać produktów ciężkostrawnych, smażonych, tłustych, przetworzonych.
- Szczególnie ważne są: białko, wapń, witamina D, witamina C, cynk, magnez, omega-3.

Tabela produktów: zalecane, w umiarkowanej ilości i niewskazane

Rodzaj	Zalecane	W umiarkowanej ilości	Niewskazane
Produkty zbożowe	Kasze pełnoziarniste (gryczana, jaglana, bulgur), płatki owsiane, pieczywo razowe, pełnoziarniste makarony	Biały ryż, jasne pieczywo pszenne	Białe pieczywo w nadmiarze, wyroby cukiernicze, produkty z rafinowanej mąki
Produkty białkowe	Chude mięso (indyk, kurczak), jajka, ryby (łosoś, dorsz, pstrąg), rośliny strączkowe, tofu	Chude czerwone mięso (np. wołowina – max 1–2 razy w tygodniu), pasztet domowy	Mięso tłuste, wędliny przetworzone, parówki, konserwy, mięso smażone
Nabiał	Jogurt naturalny, kefir, twaróg, mleko, sery białe, napoje roślinne wzbogacone w wapń (np. sojowe, owsiane)	Żółte sery, mleko pełnotłuste	Sery topione, tłuste sery dojrzewające, słodzone jogurty, desery mleczne z cukrem
Warzywa i owoce	Warzywa surowe i gotowane (marchew, brokuły, papryka, natka, szpinak), owoce jagodowe, kiwi, jabłka, śliwki, kiszonki	Owoce suszone (w małych ilościach), banany	Warzywa wzdymające (kapusta, cebula – przy wrażliwości), owoce w syropie
Tłuszcze	Olej rzepakowy, oliwa z oliwek, orzechy (garść)	Masło, margaryny miękkie z dobrym składem	Smażone potrawy, tłuszcze trans, margaryny twarde, fast food

	dziennie), awokado, tłuste ryby morskie (omega-3)		
Napoje i płyny	Woda niegazowana, herbaty ziołowe, kompoty niesłodzone, napary (rumianek, pokrzywa, mięta), rozcieńczone soki owocowe	Słaba czarna herbata, kawa zbożowa	Alkohol, napoje gazowane, napoje energetyczne, mocna kawa
Przyprawy i dodatki	Siemię lniane, nasiona chia, otręby	Przyprawy łagodne (np. kurkuma, tymianek)	Przyprawy ostre, nadmiar soli i cukru

Uwagi do stosowania tabeli:

- Zalecenia mają charakter ogólny i mogą być modyfikowane indywidualnie – w zależności od rodzaju operacji, wieku, masy ciała, współistniejących chorób i zaleceń lekarza.
- Produkty **zalecane** powinny stanowić podstawę diety.
- Produkty z kolumny **w umiarkowanej ilości** można stosować okazjonalnie lub w mniejszych ilościach.
- Produkty **niewskazane** warto ograniczyć lub wyeliminować na czas rekonwalescencji.

Zalecenia zostały opracowane na podstawie aktualnych norm żywienia (NCEZ, Instytut Żywności i Żywienia), zaleceń Europejskiego Towarzystwa Klinicznego Żywienia (ESPEN) oraz praktyki dietetycznej w opiece pooperacyjnej. Materiał może być udostępniany pacjentom w szpitalach ortopedycznych jako pomoc edukacyjna i profilaktyczna. Opracowano we współpracy z dietetykiem klinicznym.