

Zalecenia żywieniowe po zabiegach ortopedycznych (zalecenia indywidualne dla pacjentów z cukrzycą)

Etap 1: pierwsze dni po operacji (1–3 dni)

Cel diety w tym okresie:

- Wspomaganie gojenia ran i regeneracji tkanek.
- Zapobieganie powikłaniom (zakażenia, zaparcia, hiperglikemia).
- Utrzymanie stabilnej glikemii.
- Zapewnienie odpowiedniego nawodnienia i podaży białka.
- Zminimalizowanie strat masy ciała i siły mięśniowej.

Zalecenia ogólne:

Dieta łatwostrawna, z ograniczeniem tłuszczu i cukrów prostych.

- Posiłki 5–6 razy dziennie, w regularnych odstępach czasu.
- W pierwszej dobie: jeśli lekarz pozwoli — płyny klarowne, następnie zupy krem, kasze, puree.
- Unikać potraw smażonych, ciężkostrawnych, gazotwórczych.
- Kontrola glikemii 4–6× dziennie (zgodnie z zaleceniami diabetologa).
- Woda: 1,5–2 l dziennie (chyba że lekarz zaleci ograniczenie).
- Ograniczyć sól i produkty wysokosodowe (ryzyko obrzęków).

Tabela produktów: zalecane, w umiarkowanej ilości i niewskazane

Rodzaj	Zalecane	W umiarkowanej ilości	Niewskazane
Produkty zbożowe	Kasza manna, ryż biały, drobne kasze, płatki owsiane drobne	Pieczywo graham, sucharki pełnoziarniste	Pieczywo razowe, świeże pieczywo drożdżowe, ciasta, produkty smażone (np. placki)

Produkty białkowe	Gotowany drób (indyk, kurczak), cielęcina, królik Twaróg półtłusty, kefir, jogurt naturalny Jaja na miękko, omlet na parze	Chuda wołowina, ryby gotowane lub duszone Mleko 0,5–1 szklanki dziennie	Mięsa tłuste, smażone, wędliny, konserwy, parówki Słodzone jogurty, sery tłuste, śmietana Jaja smażone, majonez
Warzywa i owoce	Gotowane warzywa: marchew, dynia, cukinia, burak Owoce gotowane lub pieczone bez cukru (jabłka, gruszki)	Warzywa delikatnie duszone (brokuł, kalafior) Owoce o niskim IG: jagody, maliny	Warzywa wzdymające: kapusta, groch, cebula surowa Owoce słodkie: winogrona, banany, soki owocowe słodzone
Tłuszcze	Olej rzepakowy, oliwa z oliwek (na zimno)	Masło w niewielkich ilościach	Smalec, margaryny twarde, tłuszcze smażeniowe
Napoje i płyny	Woda niegazowana, słaba herbata, herbatki ziołowe (rumianek, mięta)	Kompot bez cukru, buliony warzywne	Napoje gazowane, słodzone, alkohol, kawa mocna
Przyprawy i dodatki	Natka pietruszki, koperek, bazylija, tymianek	Sól w minimalnej ilości	Ostre przyprawy, kostki rosołowe, sosy gotowe, ocet

Etap 2: kilka tygodni po operacji (od 4 dnia)

Cel diety:

- Przyspieszenie odbudowy mięśni i tkanek kostnych.
- Wspomaganie odporności i gojenia ran.
- Utrzymanie prawidłowej masy ciała i kontroli glikemii.
- Zwiększenie podaży składników przeciwzapalnych i antyoksydacyjnych.

Zalecenia ogólne:

- Dieta normokaloryczna lub lekko zwiększona (jeśli rehabilitacja intensywna).
- Białko: 1,2–1,5 g/kg m.c. dziennie (ryby, drób, nabiał, rośliny strączkowe w ograniczeniu przy dobrej tolerancji).
- Tłuszcze: przewaga nienasyconych (olej rzepakowy, oliwa, orzechy).
- Węglowodany o niskim IG: kasze, pełnoziarniste pieczywo, warzywa.
- Dużo warzyw i owoców o niskim IG (jagody, maliny, jabłka, cytrusy).
- Kontrola glikemii i dostosowanie dawek insuliny / leków.

Tabela produktów: zalecane, w umiarkowanej ilości i niewskazane

Rodzaj	Zalecane	W umiarkowanej ilości	Niewskazane
Produkty zbożowe	Pieczywo pełnoziarniste, kasza gryczana, jęczmienna, brązowy ryż, płatki owsiane	Makarony pełnoziarniste, kasza bulgur	Biały chleb, bułki pszenne, wyroby cukiernicze
Produkty białkowe	Chude mięso (indyk, kurczak, królik), ryby morskie (łosoś, dorsz, makrela), jajka (gotowane, sadzone bez tłuszczu) Twaróg, jogurty naturalne, kefiry	Chuda wołowina, rośliny strączkowe (po dobrej tolerancji) Sery półtłuste	Mięsa tłuste, wędliny wysokotłuszczowe, pasztety, smażone potrawy Tłuste sery, słodzone nabiały
Warzywa i owoce	Warzywa świeże i gotowane: brokuły, kalafior, pomidory, papryka, sałaty, ogórek, marchew Owoce: jagody, borówki, maliny, jabłka, cytrusy	Warzywa strączkowe dobrze ugotowane Kiwi, śliwki, brzoskwinie	Warzywa konserwowe, marynowane Winogrona, banany, suszone owoce, soki z cukrem
Tłuszcze	Olej rzepakowy, oliwa, orzechy, pestki, awokado	Masło w małych ilościach	Margaryny twarde, tłuszcze zwierzęce, smalec
Napoje i płyny	Woda, herbaty ziołowe, zielona herbata, napary z imbiru	Kawa (do 2 filiżanek dziennie), napoje bez cukru	Alkohol, słodzone napoje, soki owocowe z dodatkiem cukru

Przyprawy i dodatki	Zioła świeże i suszone (bazylia, oregano, kurkuma, imbir, cynamon), cytryna, ocet jabłkowy	Sól morską lub jodowaną w małych ilościach	Przyprawy ostre, mieszanki z glutaminianem sodu, gotowe sosy
----------------------------	--	--	--

Najważniejsze priorytety:

- Utrzymanie stabilnej glikemii.
- Wysoka jakość białka i tłuszczów.
- Ograniczenie cukrów prostych i produktów przetworzonych.
- Dobre nawodnienie.
- Regularne posiłki i monitorowanie glukozy.

Zalecenia żywieniowe zostały opracowane na podstawie aktualnych norm żywienia ludności (NCEZ, Instytut Żywności i Żywienia), rekomendacji Europejskiego Towarzystwa Klinicznego Żywienia i Metabolizmu (ESPEN) oraz aktualnych zasad praktyki dietetycznej w opiece okołoperacyjnej i pooperacyjnej. Zastosowano modyfikacje diety dostosowane do indywidualnych potrzeb pacjenta z cukrzycą oraz do etapu rekonwalescencji po zabiegu ortopedycznym. Materiał może być udostępniany pacjentom w oddziałach ortopedycznych jako pomoc edukacyjna, profilaktyczna i wspierająca proces powrotu do zdrowia. *Opracowano we współpracy z dietetykiem klinicznym.*