

Wypis ze szpitala i... co dalej? – odżywianie w chorobie i rekonwalescencji

Krótki poradnik dla pacjentów i opiekunów

Codziennie potrzebujesz jedzenia i wody, aby dostarczyć organizmowi niezbędne składniki odżywcze (np. energię, białko, witaminy), które są kluczowe dla zachowania aktywności i dobrego samopoczucia.

Jeśli źle się czujesz lub wracasz do zdrowia po chorobie, możesz nie mieć ochoty na jedzenie i picie. Dodatkowo choroba, stosowane leki i/lub leczenie mogą zmieniać smak jedzenia, wpływać na apetyt i powodować szybsze uczucie sytości. W takiej sytuacji odżywienie organizmu może być trudne.

Dlatego, aby wspomóc Twój organizm w powrocie do zdrowia po pobycie w szpitalu dodatkowo zalecono Ci żywienie medyczne (doustne preparaty odżywcze).



Czym są doustne preparaty odżywcze?

Doustne preparaty odżywcze są tworzone specjalnie z myślą o pacjentach, którzy mają trudności z dostarczeniem organizmowi wystarczającej ilości składników odżywczych za pomocą tradycyjnej diety. Dzięki skoncentrowanej formie preparaty te dostarczają znaczną ilość energii i składników odżywczych, zwłaszcza białka, witamin i składników mineralnych w niewielkiej objętości.

Celem stosowania doustnych preparatów odżywczych jest poprawa Twojego stanu odżywienia lub utrzymanie prawidłowej masy ciała. Dzięki swoim właściwościom odżywczym wspomagają Twój organizm w procesie leczenia i odzyskaniu sił po chorobie.

Ile doustnych preparatów odżywczych powinnam/powinniem przyjmować?



Każdy z nas jest inny. Lekarz może doradzić, ile doustnych preparatów odżywczych należy przyjmować każdego dnia i jakie ich rodzaje będą dla Ciebie najlepsze. Zazwyczaj zaleca się spożywanie od 1 do 3 butelek doustnych preparatów odżywczych dziennie – informacje dotyczące stosowania znajdują się na etykiecie. Ważne jest, aby przyjmować odpowiednią ilość preparatów każdego dnia, zgodnie z zaleceniami, ale jeśli masz z tym trudności - poinformuj o tym swojego lekarza.

Żywienie medyczne należy stosować tak długo, jak tego potrzebuje Twój organizm – najlepiej przez cały czas leczenia i rekonwalescencji. Zazwyczaj trwa to co najmniej kilka tygodni, ponieważ odżywienie organizmu to proces, który wymaga czasu.

W jaki sposób przyjmować doustne preparaty odżywcze?



Możesz przyjmować doustne preparaty odżywcze, kiedy masz na nie ochotę – między posiłkami jako przekąska, rano lub przed snem. Niektórzy wolą regularne przyjmowanie niewielkich ilości preparatów w ciągu dnia. Doustne preparaty odżywcze możesz również dodawać do niektórych ulubionych potraw.

Należy dobrze wstrząsnąć preparat przed otwarciem i spożywać powoli, małymi łykami lub porcjami, najlepiej przez co najmniej 30 min.

Większość doustnych preparatów odżywczych można pić prosto z butelki, ale można je również przelać do szklanki lub kubka. Dostępnych jest wiele smaków do wypróbowania, więc nie musisz ograniczać się do jednego. Porozmawiaj ze swoim lekarzem lub farmaceutą na temat różnych dostępnych smaków.



Czy mogę podgrzewać doustne preparaty odżywcze?

Niektóre osoby mogą preferować przyjmowanie doustnych preparatów odżywczych na ciepło lub jako dodatek do żywności i napojów. Na przykład, doustne preparaty odżywcze można delikatnie podgrzać, aby przygotować gorącą czekoladę lub wykorzystać je do wzbogacenia różnych posiłków, deserów i napojów. Można nimi zastąpić mleko w ciastach, deserach i napojach, a także dodać do zup, sosów czy kawy. W przypadku podgrzewania, należy robić to powoli, unikając gotowania, ponieważ wysoka temperatura może zmienić smak i uszkodzić wrażliwe na ciepło witaminy.



Czy mogę zamrozić doustne preparaty odżywcze?

Jak najbardziej. Doustne preparaty odżywcze wystarczy włożyć do foremki na lizaki czy kostki lodu i zamrozić lub można je wykorzystać do przygotowania lodów.



Jak należy przechowywać doustne preparaty odżywcze?

Nieotwarte doustne preparaty odżywcze można przechowywać w szafce, z dala od światła słonecznego. Po otwarciu powinny być przechowywane w lodówce – sprawdź instrukcje na etykiecie, aby dowiedzieć się, jak długo można je bezpiecznie przechowywać w lodówce po otwarciu.



Z kim porozmawiać, jeśli mam więcej pytań dotyczących doustnych preparatów odżywczych?

Jeśli masz dodatkowe pytania dotyczące doustnych preparatów odżywczych, skontaktuj się ze swoim lekarzem lub dietetykiem, którzy będą w stanie dostarczyć Ci dalszych pomysłów/sugestii dotyczących ich stosowania. Pomocne informacje można również znaleźć na stronach internetowych producentów żywnienia medycznego.



Co jeszcze jest ważne dla dobrego stanu odżywienia?

1. Właściwe żywienie - każdy posiłek ma znaczenie

Stosowanie doustnych preparatów odżywczych zgodnie z zaleceniami jest bardzo istotne, ale równie ważne jest to, co codziennie jesz. Każdy dobry, zdrowy posiłek to inwestycja w Twój organizm!

2. Ruch - 20 minut dziennie, codziennie!

Odzyskanie utraconej masy i siły mięśniowej to proces – trwa tygodnie a nawet miesiące. Dlatego potrzeba czasu i cierpliwości, a co najważniejsze – zaangażowania! To co jesz, jest bardzo ważne, ale do odzyskania sił konieczny jest też codzienny ruch. Wszyscy dorośli, w tym osoby starsze oraz z chorobami przewlekłymi powinny podejmować regularną aktywność fizyczną. Ruszaj się codziennie co najmniej 20 minut, a stopniowo, każdego dnia odrobinę zwiększaj czas i intensywność. Każdy krok się liczy!



Jeśli stosowanie się do tych rad jest trudne lub mimo stosowania żywnienia medycznego dalej tracisz masę ciała - niezwłocznie porozmawiaj o tym ze swoim lekarzem prowadzącym.

Opracowano przez:

