

Czy wiesz, że prawidłowe żywienie przyspiesza gojenie ran?

Dlatego dbaj o to, aby podczas każdego posiłku Twój talerz wyglądał w ten sposób:

Połowę talerza powinny zajmować **warzywa i owoce** – z przewagą warzyw. Są one źródłem antyoksydantów, niezbędnych w procesie gojenia ran. Wybieraj różne kolory warzyw i owoców.



Każdego dnia dodawaj **2 łyżki oleju roślinnego** do potraw, np. oliwy z oliwek, oleju rzepakowego. Zawiera m.in. witaminę E, która jest ważna dla budowy skóry.

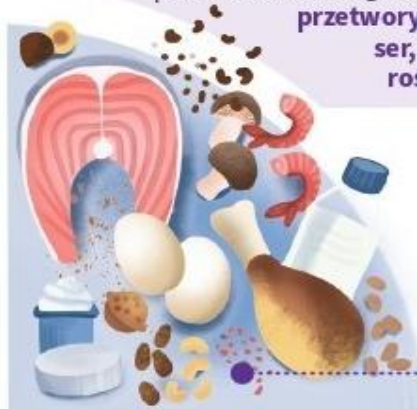
Wypijaj co najmniej **2 litry płynów (8 szklanek) dziennie** – wybieraj głównie wodę mineralną. Odpowiednie nawodnienie jest konieczne dla ukrwienia tkanek oraz elastyczności skóry.



Jeśli Twoja rana jest rozległa, głęboka lub masz ją długo – dostarczenie odpowiedniej ilości składników odżywczych do jej zagojenia może być trudne, a nawet niemożliwe. Nie zwlekaj: porozmawiaj ze specjalistą o uzupełnieniu codziennej diety w **żywienie medyczne** (o składzie przeznaczonym dla pacjenta z raną).

2 razy w tygodniu zjedz **tłuste ryby morskie** (śledź, łosoś, makrela) – to najlepsze źródło kwasów omega 3. Gdy nie jesz tyle ryb – skonsultuj z lekarzem suplementację.

Ćwiartka talerza to produkty bogate w **białko** – jest to kluczowy składnik dla odbudowy tkanek. Dlatego w każdym posiłku powinno znaleźć się źródło pełnowartościowego białka (**mleko i jego przetwory** – jogurt, twaróg, ser, mięso, ryby, jaja, rośliny strączkowe).



Codziennie zjedz garść **orzechów lub pestek** – zawierają m.in. cynk, selen i miedź, czyli kluczowe składniki mineralne w procesie gojenia.



Ćwiartka talerza to **produkty zbożowe** – to źródło energii, a proces gojenia jej wymaga. Najlepiej pełnoziarniste i razowe – zawierają błonnik m. in. niezbędny dla prawidłowego poziomu cukru we krwi oraz zdrowia jelit.



Ruch powoduje lepszy przepływ krwi i dobrze wpływa na układ odpornościowy, dlatego **musisz się ruszać, aby rana goiła się prawidłowo**. Wystarczy nawet 20 minut dziennie! Każdy krok się liczy – im więcej, tym lepiej.

Autor: dr n. med. i n. o zdr. Agata Czaplicka, dietetyk

Oddział Chorób Wewnętrznych i Gastroenterologii, Mazowiecki Szpital Bródnowski w Warszawie
Klinika Leczenia Ran PODOŚ w Warszawie