Nőgyógyászati Onkológiai PREhabilitáció
MÁLYVAVIRÁG ALAPÍTVÁNY

Prehabilitációs program táplálkozási útmutató

Műtét előtti táplálkozás

A megfelelő tápanyag bevitel létfontosságú szerepet játszik a gyógyulási folyamatban, ezért a helyes étkezés nélkülözhetetlen a műtét előtt és után is.
Ezért készítettünk Önnek egy táplálkozási ajánlást, mely segítségével megerősítheti szervezetét és felkészülhet a sebészeti beavatkozásra.

Mozgás

A bevitt tápanyagok megfelelő beépüléséhez elengedhetetlen a mozgás. Ezért készítettünk Önnek egy gyógytorna videó csomagot, mely segít a műtét előtt a vázizmok megerősítésében és az állóképesség javításban.

Dohányzásról való leszokás

Gyorsabban fog gyógyulni és csökkentheti a tüdőgyulladás kialakulásának esélyét is. Próbáljon ki valamilyen dohányzásról való leszokást segítő programot. Ha szükséges, kérjen orvosi segítséget.

Az alkohol elhagyása

A műtétre való felkészülés elkezdésével hagyja el az alkohol fogyasztását.

Kiegyensúlyozott étrend

A szervezet felkészítése a műtétre, valamint a műtét utáni felépülésre olyan, mint egy versenyre való edzés.
Megfelelő mennyiségű kalóriát, fehérjét, vitaminokat, ásványi anyagokat és folyadékot kell bevinnie.

Ezért nagyon fontos, hogy a műtét előtti 4-6 hétben változatos, színes, fehérjében gazdag, energiadús étrendet kövessünk.

A kórházi felvételt megelőző három napban válasszunk jól felszívódó, magas szénhidráttartalmú ételeket (pl. rizs, száraztészta, burgonya), hogy a máj szénhidrátraktárait is maximalizáljuk a műtétre.

Műtét előtti időszakban ajánlott alapanyagok:

Húsok, halak - bátran felhasználható a csirke, pulyka, sovány marha (lapocka, bélszín), sovány sertéshús (comb, karaj), nyúlhús, sovány halak (tonhal, tőkehal, lazac, harcsa, , fogas, ponty).
A füstölt húsok (húskészítmények) nem ajánlottak.

Húskészítmények - a sonkafélék, a baromfi felvágottak a legzsírszegényebbek. Emellett választhatók a magas hústartalmú vörösáruk, mint a párizsi, virsli. Alkalmanként szalámifélék is beiktathatóak az étrendbe.

Tejtermékek - naponta fogyasszunk élőflórás tejtermékeket a bélflóra megerősítésére. Nyugodtan használható a tej, kefir, joghurt, tejföl, túró, sajtok.

Kenyerek, péksütemények - válasszuk a teljes kiőrlésű lisztből készült pékárukat, barnakenyereket, rozskenyereket, de a fehér pékáruk is beilleszthetőek az étrendbe.

Zöldségek, gyümölcsök - korlátlanul fogyaszthatók nyersen vagy bármilyen módon elkészítve (salátának, főzelékként, mártásként, párolva, töltve, rakva, turmixnak).
A bő zsiradékban sütést kerüljük.
A zöldségek présnedve is kellemes üdítő ital.
A durva rostozatú, puffasztó zöldségek mennyiségét célszerű csökkenteni: káposztafélék, száraz hüvelyesek, brokkoli, karfiol, kelbimbó, gomba.

Fűszerek - kímélő fűszereket friss és szárított formában egyaránt használhatók: petrezselyem, édeskömény, zeller, bazsalikom, rozmaring, citromfű stb.

Italok– gyümölcs- és zöldséglevek, gyógy- és gyümölcsteák, szénsavmentes ásványvíz ajánlott. Napi 1,5- 2,5 liter folyadék bevitel szükséges többszöri elosztásban.
Kerülendő az alkoholfogyasztás.

Megfelelő étrend-kiegészítő italok fogyasztása

- Ha nem érzi jól magát, olyankor különösen nehéz az összes szükséges tápanyag bevitele a szervezetbe.
- Ezért az ERAS irányelvei azt javasolják MINDENKINEK, hogy a műtét előtt legalább 6 nappal kezdjen el napi 2 darab gyógyászati célra szánt élelmiszert (iható tápszert) fogyasztani.
- Ebbe beletartozik a műtét előtti nap is, még akkor is, ha aznap már folyadék-diétán van,mondat a tarsolyunkban.

  A gyógyászati célra szánt élelmiszerek (iható tápszerek) közé tartoznak pl. a NUTRICIA FORTICARE ADVANCED, Ebből a speciális gyógyászati célra szánt élelmiszerből (iható tápszerből) napi 2 palackkal kell elfogyasztania. Lassan kortyolva, kissé lehűtve ajánlott fogyasztani, akár többszöri részletben a nap folyamán. A palack felbontása után hűtőben kell tárolni.
- Amennyiben laktózérzékenység vagy tejfehérje-intolerancia áll fenn Önnél, akkor a Biotech Good Meal fehérjekészítmény rendszeres fogyasztása javasolt. Ez a fehérje-koncentrátum laktózmentes, tejfehérjementes, csak növényi fehérjeforrásokat tartalmaz, így bátran fogyasztható. Ebből a speciális fehérje-készítményből napi 2 adag elfogyasztása javasolt. Azaz napi 2x25-g port kell feloldani vízben és meginni.
- Enterális glutamin pótlásra (mely egy instant por) a magas glutamin szükséglettel rendelkező állapotokban például sebészeti beavatkozás esetén van szükség. Erre a célra javasolt a GLUTAMIN MEDICAL WH rendszeres fogyasztása a beavatkozást megelőző 4 hétben. Javasolt adagja felnőttek számára: napi 2-szer 4 csapott mérőkanál (1 mérőkanál = 5g).

Elkészítése:

1. Öntsön 200 ml lehetőleg hideg folyadékot egy tiszta pohárba, vagy shakerbe.
2. Adjon hozzá 4 csapott adagolókanál Glutamin Medical-t.
3. Alaposan keverje fel, vagy rázza össze a shakerben,
majd egy kanál segítségével 1 perc múlva keverje fel újra.
4. A feloldott készítményt tárolja hűtőszekrényben és 24 órán belül fogyassza el.
5. Keverhető még gyümölcslével, vagy olyan ételekkel, mint pl. a joghurt, almapüré, stb.
6. Amennyiben azonban a feloldás nem vízben történik,
a készítményt az összekeverés után azonnal el kell fogyasztani!

A nem megfelelő étkezés vagy az alultápláltság megnehezíti a szervezet megfelelő gyógyulását és gyengébb eredményekhez vezet.
Ha a műtét előtt kiegyensúlyozott étrendet követ és mellé iható tápszereket fogyaszt, könnyebbé teszi szervezete gyógyulását.

Műtét előtti este

- 16:00 és 22:00 óra között: Igyon meg 1 palack NUTRICIA PREOP speciális gyógyászati célra szánt élelmiszert (Iható tápszert), melyet kifejezetten sebészeti betegek operáció előtti ellátására fejlesztettek ki.

  Az italt lassan kortyolgatva, kissé lehűtve javasolt fogyasztani. Ebben az esetben kellemesebb az íze, könnyebb meginni. A tápszer elfogyasztása után javasolt még egy nagy pohár víz kortyolása is.
- 8 órával a műtét előtt: hagyja abba a szilárd ételek fogyasztását (ha kapott bélelőkészítőt, ez akár hosszabb idő is lehet)
- 3 órával a műtét előtt (adott esetben a kórházba érkezés előtt), azaz a műtét hajnalán: Igyon meg 1 palack NUTRICIA PREOP speciális gyógyászati célra szánt élelmiszert (Iható tápszert) az előzőekben leírtak alapján.
- 8 órával a műtét előtt: hagyja abba a szilárd ételek fogyasztását (ha kapott bélelőkészítőt, ez akár hosszabb idő is lehet)

Műtét Utáni Rehabilitáció Felgyorsítása

A megfelelő tápanyag bevitel létfontosságú szerepet játszik a gyógyulási folyamatban is, ezért a helyes étkezés, a megfelelő tápanyagbevitel nélkülözhetetlen a műtét előtt és után.
Az alábbiakban a **MURF** irányelveit foglaltuk össze a táplálkozására vonatkozóan.
A műtétet követően a kórházban fekvő betegek táplálkozása, táplálása személyenként különböző.
Amit most bemutatunk, az a jellemző diéta-felépítés egy beavatkozás után. Ha szervezete hozzászokik az aktuális étrendhez, akkor térhet át a következő lépésre.

Első lépés: Folyékony/Folyadék étrend

Szénsavmentes víz, tea, szűrt zöldségleves, később 100%-os hígított, szűrt alma- vagy szőlőlé.

NE HASZNÁLJON SZÍVÓSZÁLAT ILLETVE NE IGYON SZÉNSAVAS ITALOKAT!
Ezek a dolgok túlzott gázképződést okozhatnak a gyomor-bél traktusban, ami szükségtelen hányingert és puffadást okozhat.

Második lépés: Műtét utáni folyékony-pépes étrend

Minden, ami a folyékony diétában megtalálható, PLUSZ: vizes burgonyapüré, cukormentes almakompót, sós vagy enyhén édesített keksz (3-4 db/alkalom)

Harmadik lépés: Pépes étrend

Az étrend kiegészül könnyen emészthető, alacsony rosttartalmú alapanyagokkal, illetve az ezekből készült ételekkel.
Fogyasztható: a fehér kenyér, sovány sajtok és felvágottak (sonkafélék) reszelve vagy darálva, sárgabarack-jam, méz, kefir, natúr joghurt, alacsony zsírtartalmú margarin.
Főzelékek közül a burgonya, sárgarépa, paraj, tök - tejmentes változatban, feltétként: húsfelfújt, darált főtt hús.

Negyedik lépés: Hasi-könnyűvegyes étrend

Az étrend tovább bővül, az alapanyagokat már nem kell aprítani, pépesíteni. Valószínűleg ezen alacsony rosttartalmú diéta mellett hazaengedik a kórházból. Próbálja meg ugyanezt az étrendet követni otthon az első héten, majd lassan iktasson be új ételeket az étrendjébe.

Ötödik lépés: Otthon

A műtét után a műtött rész funkciója még nem megfelelő, ezért a táplálkozási szokásoknál figyelembe kell venni a megváltozott anatómiai viszonyokat. Ha műtét után korán és egyszerre nagy mennyiségű táplálékot fogyaszt, az aránytalanság kifejezett panaszokat okozhat.

A diétában **FONTOS A FOKOZATOSSÁG,** gyakori, kis étkezéseket javaslunk, jól emészthető formában elkészítve, az étkezések során a táplálék egyszeri mennyiségét fokozatosan növeljük.

Fontos a tökéletes rágás, a lassú, nyugodt étkezés.

A túl forró és túl hideg ételek, italok fogyasztását tanácsos kerülni.

Az új élelmiszerek kipróbálása lassan, fokozatosan történjen!

A durva, rostszegénység betartása még a műtét után 4. hétig tanácsos.

Magas pektin tartalmú gyümölcsök fogyaszthatók, (alma, sárgarépa, banán).

Napi 1,5-2,5 liter folyadék bevitele szükséges többszöri elosztásban, ami lehet

gyógytea, gyülölcstea, szénsavmentes ásványvíz, szűrt gyümölcslevek.

Napi 1 gyenge kávé fogyasztása megengedett,

azonban a folyadékok helyet foglalnak el a gyomrában.

Ne igyon 30 perccel étkezés előtt, és próbáljon várni 30 percet evés után is

az újbóli folyadékfogyasztással!

Műtét után az 1-2. héten 6-szori, de akár 8-szori étkezés javasolt naponta.

GABONÁK ÉS GABONATERMÉKEK KÖZÜL: - sós keksz, kétszersült, abonett, fehér kenyér, félbarna, barna kenyér, zsemle, kifli, zsúrkenyér, burgonyás kenyér, rizs, dara- főzve, párolva, pirítva- köretnek, vagy krémleves formájában elkészítve.

HÚSOK, HÚSFÉLÉK KÖZÜL: - csirke-, borjúhús, sertéskaraj, sertéscomb levesnek, vagy főzve, párolva; teflonban, fóliában sütve; vagy vagdalt húsok, húsfelfújtak formájában; a hal roston sütve vagy zöldséges hallevesnek elkészítve; húsipari készítmények közül a különböző magas hústartalmú, füstölés nélkül előállított sonkafélék, párizsi, virsli.

TOJÁS: - lágy tojás, tükörtojás, buggyantott tojás alakjában, vagy ételek készítéséhez felhasználva; levesbe, főzelékbe habarva dúsítás céljából, vagy különböző felfújtak készítéséhez (hús-, rizs-, dara-, túrófelfújt).

TEJ ÉS TEJTERMÉKEK KÖZÜL: - joghurt, gyümölcsös joghurt (meggyes, barackos, almás), kefir, tehéntúró, sajtok (kockasajtok, keménysajtok pl: Edámi, Ementáli, Trappista, Gouda). Tejföl csak ételek ízesítésére.

ZÖLDSÉG-ÉS FŐZELÉKFÉLÉK KÖZÜL: - zsenge, rostszegény fajták. Burgonya, édesburgonya, paraj, sóska, sárgarépa, tök - köretnek, főzeléknek vagy krémlevesnek elkészítve. Zöldbab, zöldborsó pürésítve, szűrve főzeléknek. Sárgarépából, petrezselyemgyökérből, zellerből zöldségleves, húsleves készíthető.

GYÜMÖLCSÖK KÖZÜL: - nyersen az alma fogyasztható (héj nélkül). Kompót formájában: cseresznye, meggy, őszibarack, birsalma fogyasztható, ezen kívül pürélevesek, pürésített mártások, jam, smoothiek készíthetők. Az aprómagvas gyümölcsök (málna, eper, egres, ribiszke) turmixolva, szűrve fogyaszthatók.

FŰSZEREZÉS: - főképp zöldfűszerek használhatóak fel (petrezselyem, kapor, bazsalikom, oregano, majoránna, zellerzöld, tárkony, kakukkfű), fehérbors

A 3. héttől:

GYÜMÖLCSÖK KÖZÜL: - nyers meggy, cseresznye, barack, alma, narancs. A banán székletfogó, puffasztó hatása miatt csak mérsékelve fogyasztandó. Zöldségek közül a zöldfőzelékeket áttörés nélkül lehet fogyasztani.
BŐVÍTENI: lehet a fent felsoroltakat zsenge karalábéval, karfiollal, brokkolival, paradicsommal, paprikával, uborkával és különböző salátafélékkel például: fejessaláta, madársaláta, jégsaláta.

KERÜLENDŐ AZ ELSŐ 4 HÉTBEN:

A túlságosan zsíros, erősen fűszerezett ételek, rostban gazdag, tömeges főzelékfélék (lencse, száraz bab, száraz borsó, káposzta), olajos magvak, olajos magvakkal leszórt, friss, meleg pékáruk, zsírban sült tészták, meleg, kelt tészták, zsíros töltelékáruk (disznósajt, csabai, házifüstölt-kolbász, hurka), valamint a szénsavas, alkoholos italok fogyasztása.

A 4. héttől: kezdve fokozatosan rá lehet térni a KÖNNYŰ, VEGYES ÉTRENDRE.

Zöldségek közül már fogyaszthatók a puffasztó zöldségek: káposztafélék, fejtett bab, lencse, gomba, kukorica, csicseriborsó. **Gabonák, gabonatermékek** közül a magasabb rosttartalmúak fogyasztása is megengedett, például: zabpehely, köles, teljes kiőrlésű kenyér, rozskenyér.

A kiegészítésben az 1. héttől kezdve fogyasztható:

Enterális glutamin pótlásra (mely egy instant por) a magas glutamin szükséglettel rendelkező állapotokban például sebészeti beavatkozás esetén van szükség. Erre a célra javasolt a GLUTAMIN MEDICAL WH rendszeres fogyasztása a beavatkozást követő hetekben is. Javasolt adagja felnőttek számára: napi 2-szer 4 csapott mérőkanál (1 mérőkanál = 5g).

A kiegészítésben a 2. héttől kezdve fogyasztható:

- Mega Omega-3 – a többszörösen telítetlen esszenciális zsírsavak nagyon hasznosak, étkezések közben vegyen be naponta 2×1 db gélkapszulát.
- Vitamin D3 – a csontozat és az izomműködés fenntartáshoz, illetve az immunrendszer megfelelő működéséhez járul hozzá, napi 1 tabletta étkezés közbeni bevételét javasoljuk.
- Immune+Biotiq – probiotikumokkal (élőflóra sejtek) és prebiotikus élelmi rosttal, vitaminokkal, ásványi anyaggal és növényi kivonatokkal megerősített, kombinált formula, napi szinten bliszterenként 1-1 kapszula szedése javasolt, éhgyomorra egy nagy pohár vízzel.

További hasznos információkat és recepteket találhat a helyes táplálkozásról a kezelések előtt, alatt és utáni időszakra a malyvaspajz.hu weboldalon.

A Nőgyógyászati Prehabilitációs Program megvalósításáért köszönjük a támogatást partnereinknek:

BioTechUSA CHARITY

NUTRICIA
LIFE-TRANSFORMING NUTRITION

Rubenza Pharma

winterthur
SWITZERLAND

NOPREM

Nőgyógyászati Onkológiai PREhabilitáció

MÁLYVAVIRÁG ALAPÍTVÁNY

Gyógyulást kíván a NOPREM szakmai csapata!