

JAK LÉPE ZVLÁDNOUT OPERACI



BÍLKOVINY JSOU V DOBĚ OPERACE DŮLEŽITÉ

Jakákoliv operace, stejně jako jiné tělesné zranění, znamená významnou zátěž a stres pro celý organismus. Při operaci dochází zejména ke ztrátě bílkovin, které jsou nezbytné pro hojení operační rány, imunitu a rehabilitaci.

VĚDĚLI JSTE O BÍLKOVINÁCH, ŽE:

- Jsou základní stavební složkou organismu?
- Tvoří svalová vlákna a tím tělu zajišťují pohyb?
- Mají obrannou funkci a účastní se imunitních dějů v těle?
- Podílejí se na řízení řady dalších dějů v organismu?
- Bílkoviny nelze dalšími živinami nahradit?

Abyste zákrok i následnou rekonvalescenci dobře zvládli, je třeba se co nejlépe připravit

PORADÍME VÁM JAK NA TO...

VÝŽIVA PŘED OPERACÍ

NEHUBNĚTE!

- Hubnutím bezprostředně před operací tělo ztrácí cenné bílkoviny, které budou po zákroku potřebné.

ZAŘAĎTE DO JÍDELNÍČKU BÍLKOVINY!

- Ty obsahují například ryby, netučné bílé maso, tvrdé sýry, vejce nebo tvaroh. Jezte pravidelně menší porce, doplňte zeleninu a ovoce.

DODRŽUJTE PITNÝ REŽIM!

- Správně byste měli vypít minimálně 2l neslazených tekutin denně.



VÝŽIVA PO OPERACI

DODRŽUJTE STEJNÉ ZÁSADY JAKO PŘED OPERACÍ!

- *Krátce po operaci je výživa v rukou lékaře.*

DO NEMOCNICE POUZE HODNOTNÉ POTRAVINY!

- *Požádejte své příbuzné, aby Vám na přilepšenou místo dortíků přinesli pouze hodnotné a kvalitní potraviny.*

PŘI POTÍŽÍCH S PŘÍJMEM POTRAVY POŽÁDEJTE O POMOC!

- *Pokud z jakýchkoli důvodů nezvládnete sníst podané jídlo, požádejte o pomoc ošetřující personál v nemocnici.*
- *Pokud potíže přetrvávají je připraven Vám poradit a pomoci lékař - nutriční specialista.*



Fakultní nemocnice Ostrava
Klinika anesteziologie, resuscitace a intenzivní medicíny
17. listopadu 1790, 708 52 Ostrava-Poruba

tel.: 597 373 162