



ZALECENIA DIETETYCZNE PO URAZIE KRĘGOSŁUPA

Bardzo istotnym jest opracowanie diety dla osób z urazem kręgosłupa stosowną do stopnia uszkodzenia, stanu zdrowia pacjenta i stanu odżywienia.

- Należy spożywać minimum 3 posiłki dziennie,
- Posiłki powinny być pełnowartościowe- mleko i jego produkty o zawartości tłuszczu do 1,5-2% tłuszczu, nasiona roślin strączkowych, produkty zbożowe, owoce, warzywa, chude mięso (drób, królik, cielęcina, schab) oraz ryby morskie (dorsz, mintaj, morszczuk)
- Zaleca się stosowanie założeń dla diety lekkostrawnej,, dostosowanej do stopnia aktywności, aby zapobiec powstawaniu otyłości i chorób towarzyszących: miażdżycy, nadciśnieniu tętniczemu
- Należy dbać o odpowiednią ilość błonnika pokarmowego w pokarmach ,aby zapobiec zaparciom. Mniejsza aktywność fizyczna, osłabienie mięśni u pacjentów leżących skutkuje zmniejszoną pracą jelit a zatem może powodować zaparcia.
- Źródłem błonnika pokarmowego są: świeże warzywa i owoce, produkty pełnoziarniste, z mąki razowej (np. chleb żytni razowy, makaron pełnoziarnisty, ryż brązowy, kasza gryczana), a także płatki owsiane i otręby
- Należy przyjmować odpowiednie ilości płynów, najlepiej wodę mineralną (ok. 2 litrów dziennie)
- Zaleca się rezygnację ze spożywania kawy, alkoholu i palenia papierosów

Dla pacjentów leżących, ze znacznym uszkodzeniem kręgosłupa, czy urazem rdzenia kręgowego, dieta powinna być ustalana indywidualnie, dostosowana do zapotrzebowania energetycznego i odżywczego pacjenta.

Opracował Dietetyk: mgr Marta Adamek, mgr Paulina Stern
Zatwierdził: Kierownik Sekcji Żywienia mgr inż. Katarzyna Laskowska- Nikanorow