



**Ortopedyczno - Rehabilitacyjny Szpital Kliniczny
im. Wiktora Degi Uniwersytetu Medycznego
im. Karola Marcinkowskiego w Poznaniu[®]**

ul. 28 Czerwca 1956r. 135/147, 61-545 Poznań
tel. 61 83 10 331/132; fax 61 83 34 421
orsk@orsk.pl www.orsk.pl

ZALECENIA DIETETYCZNE PRZY WYDŁUŻANIU KOŚCI APARATEM ILIZAROWA

Przy budowie i wzmacnianiu kości ważne jest spożywanie diety bogatej w wapń i witaminę D, K, C

- Należy spożywać minimum 3-4 posiłki dziennie,
- Posiłki powinny być pełnowartościowe bogate produkty nabiałowe (mleko, jogurty, sery), ryby morskie,
- Dieta dostosowana do stopnia aktywności, aby zapobiec powstawaniu otyłości i chorób towarzyszących: miażdżycy, nadciśnieniu tętniczemu. Może to być dieta lekkostrawna.
- Należy dbać o odpowiednią ilość błonnika w pokarmach ,aby zapobiec zaparciom. Mniejsza aktywność fizyczna, osłabienie mięśni u pacjentów skutkuje zmniejszoną pracą jelit a zatem może powodować zaparcia.
- Należy przyjmować odpowiednie ilości płynów, najlepiej wodę mineralną o wysokiej zawartości wapnia (ok. 2 litrów dziennie)
- Zakaz spożywania kawy, alkoholu i mocnej herbaty, zakaz palenia papierosów
- Należy ograniczyć spożywanie dużych ilości chleba razowego, który ma sporo fitynianów utrudniających przyswajanie wapnia,
- Ograniczyć spożycie produktów bogatych w szczawiany, hamujące wchłanianie wapnia (szpinak, szczaw, rabarbar, boćwina, kakao)
- Mięso i wędliny spożywać w ilości ok. 75 g dziennie ze względu na zawartość fosforu, który utrudnia przyswajanie wapnia
- Zakaz spożywania żywności wysokoprzetworzonej, dań typu fast food, napojów energetycznych i typu cola, które powodują wydalanie wapnia z moczem osłabiając kości

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