

# VÝŽIVA PŘED OPERACÍ

## ■ VÝŽIVA MÁ V NEMOCI ZÁSADNÍ VÝZNAM!

**Správnou výživou před operačním výkonem lze výrazně ovlivnit následnou rekonvalescenci!**

Nemoc, stejně jako větší operace, je pro organismus velkou zátěží. V případě nedostatečné výživy organismus čerpá energii z vlastních zásob. Již malá ztráta tělesné hmotnosti může být riziková. Dochází k úbytku jak tukové, tak i svalové hmoty.

Ztráta svalové hmoty je obzvláště nebezpečná. Nedostatečná výživa vede k celkovému oslabení organismu a vede k častějšímu výskytu komplikací, prodloužení pobytu v nemocnici a prodloužení doby rekonvalescence.

Cílem nutriční přípravy před operací není navýšení tělesné hmotnosti, ale doplnění zásob deficitních živin.

### Zůstaňte aktivní

Operace představuje pro vaše tělo výraznou zátěž, kterou lze přirovnat k maratonskému běhu. Čím zdatnější budete, tím méně komplikovaný pooperační průběh lze očekávat.

- pokud pravidelně sportujete, je to dobře, aktivity si nadále zachovejte
- pokud Vám pohyb činí problém, pokuste se zachovat alespoň minimální přirozený pohyb (např. procházky, chůze do schodů, posilování s činkami, apod.)

### Sipping = tekutá výživa

V případě, že nejste schopni přijímat dostatečné množství stravy, je vhodné výživu podpořit zařazením přípravků tekuté výživy.

V rámci předoperační přípravy volte přípravky bohaté na bílkoviny, tzv. **vysokoproteinové přípravky**, obsahující minimálně 18 g bílkovin v 1 balení.

Výhodné je také zařazení přípravků imunomodulačních (s obsahem omega-3 mastných kyselin). Vhodný druh sippingu Vám doporučí nutriční terapeut, sipping lze pak volně zakoupit v lékárně.

U pacientů s těžkou podvýživou bude stav posouzen lékařem v nutriční ambulanci, kde lékař dle svého uvážení předepíše vhodný druh sippingu (recept s čas-tečným doplatkem).



## ■ VÝŽIVA PŘED OPERACÍ

Nehubněte! Operace = boj o bílkoviny  
Nadále se stravujte dle Vašich zvyklostí, zaměřte se na dostatečný příjem energie a bílkovin.

### Zrušte zbytečná omezení/diety

Dodržujte pouze diety doporučené lékařem/nutričním terapeutem (bezlepková, diabetická a jiné). Zcela nevhodné jsou hladovky, redukční diety, pití pouze ovocno-zeleninových šťáv, omezení příjmu masa, či náhlá změna stravovacích návyků ve snaze splnit veškerá doporučení zdravé výživy.

### Dostatečný příjem bílkovin

Optimální příjem pro zdravého dospělého člověka je 0,8 g/kg/den. U některých onemocnění a po operaci se potřeba bílkovin zvyšuje až na dvojnásobné množství.

### Bílkoviny

- slouží k udržení svalové hmoty
- slouží jako stavební látky při hojení po operaci
- pomáhají tělu zvládnout náročnou léčbu
- jsou důležité pro správnou funkci imunity

V případě nedostatečného příjmu bílkovin stravou, sahá tělo do svých svalových zásob. Úbytek svalové tkáně po operaci vede ke snížení svalové síly a výskytu nežádoucích komplikací!  
Následná obnova svalové hmoty je dlouhodobý proces u pacientů všech věkových kategorií.

## ■ ZÁSADY UŽÍVÁNÍ SIPPINGU

- Jedná se o výživu, která je podávána navíc k běžné stravě a nepřispívá ke snížení jejího příjmu!
- podávat mezi jídly a po jídle, navíc ke stravě, jako doplnění a obohacení stravy
- Účinnou dávkou jsou obvykle 2 balení denně.
- Lze konzumovat kdykoliv během dne dle potřeby (i v noci).
- Popíjejte dle vlastní tolerance. Lze vypít celé balení naráz, nebo rozdělit do několika menších dávek. Při nesnášenlivosti užívejte po doušcích, či polévko-vých lžičkách (15 ml).
- Pokud nesnášíte určitý druh výživy nebo její příchut', vyzkoušejte jiné druhy.
- již v lékárně požadujte odlišné příchutě, je možné vyzkoušet i neutrální přípravky
- Přípravky tekuté výživy lze konzumovat pokojové teploty, vychlazené, zmrazené, nebo mírně zahřáté (do 50°C).
- **Lze kombinovat s pokrmly.** neměly by se vařit, aby nedošlo ke snížení kvality obsažených živin lze rozmixovat např. s ovocem, marmeládou, kakaem, jogurtem, tvarohem – připravit koktejl přípravek lze přimíchat ke kašim, k pudinku, do mléka, do kávy  
přípravek s neutrální příchutí lze přidat do smetanových polévek, omáček, bramborové kaše lze použít na výrobu domácí zmrzliny

**Potraviny s vysokým obsahem bílkovin:**  
maso, šunka, ryby, mléčné výrobky, vejce

100 g masa  
není 100 g bílkovin

20 g bílkovin obsahuje:

- 100 g libového masa
- 3 vejce
- 4 jogurty (á 150 g)
- 100 g tvrdého syra
- 200 g tvarohu

- 600 ml mléka
- 200 g šunky standard
- 100 g porce ryby
- 3 přibináčky
- 1 ks proteinový sipping

Tělesná hmotnost	Doporučená denní dávka bílkovin při přípravě na operaci
60 kg	90 g
70 kg	105 g
80 kg	120 g
90 kg	135 g
100 kg	150 g

## ■ VÝŽIVA PŘED, ALE I PO OPERACI!

### 2 týdny před operací

- Udržovat si svou tělesnou hmotnost, dbát na dostatečný příjem energie a bílkovin, dostatečná pohybová aktivita.

### 1 den před operací

- Lehce stravitelné pokrmy.
- Možno užít isotonický sacharidový nápoj (např. PreOp).

### V den operace

- S odstupem min. 2 hodin před zákrokem lze užít isotonický sacharidový nápoj (např. PreOp).

### Isotonický sacharidový nápoj (např. PreOp)- mají stejnou osmolaritu jako vnitřní prostředí organismu

- Přispívá ke snížení ztráty hmotnosti a svalové síly po operaci.
- Zkracuje délku hospitalizace.
- Optimalizuje hydrataci před operací.

### Po operaci

- Postupně rozjíždání tekutou, kašovitou a následně pevnou stravou – v případě podvýživy a nedostatečného příjmu lze opět doplňovat energii pomocí sippingu.
- Návštěvy pacienta by měly respektovat dietní omezení dané zákrokem – nosit pouze povolené potraviny (např. potraviny s vysokým obsahem bílkovin, lehce stravitelné).

### Po propuštění

- Platí stejné zásady jako před operací – dbát na dostatečný příjem energie a bílkovin v kombinaci s lehkou pohybovou aktivitou.
- V případě výrazného hubnutí se obraťte na nejbližší nutriční ambulanci!