



PREHABILITACJA

jest częścią nowoczesnego przygotowania do operacji. To Ty odpowiadasz za to, jak przygotujesz się do zabiegu operacyjnego. Chcemy Ci pomóc dając wskazówki i narzędzia.

PORADNIA PREHABILITACYJNA

Budynek C, poziom 0
kolor niebieski
gabinet C.O.09.

www.su.krakow.pl



PREHABILITACJA DIETETYCZNA



SZPITAL UNIWERSYTECKI
W KRAKOWIE

CO ZAWIERA?

- analiza dzienniczka żywieniowego
- analiza składu masy ciała - pomiar BIA
- edukacja żywieniowa
- wsparcie w procesie modyfikacji
- nawyków żywieniowych

DLACZEGO WARTO?



Zmniejsza ryzyko powikłań



Wspiera budowanie zdrowych nawyków żywieniowych



Skraca okres hospitalizacji



Przyspiesza gojenie ran



Wzmacnia odporność



Pomaga zachować masę mięśniową i kostną



Poprawia samopoczucie i jakość życia

DOBRE NAWYKI ŻYWIENIOWE:

- **Ważę się** raz w tygodniu i zapisuję masę ciała.
- **Jem 3–5 regularnych posiłków dziennie** (bez długich przerw).
- W każdym posiłku staram się mieć źródło białka (np. mięso, ryba, jajka, nabiał, rośliny strączkowe).
- **Piję ok. 1,5–2 litrów płynów dziennie** (chyba, że lekarz/dietetyk zalecił inaczej).
- Jeśli schudłem/am niechcący lub mało jem – zgłaszam to dietetykowi.
- Jeśli zalecono mi **preparat odżywczy** (napój białkowy/żywniowy) – **przyjmuję go zgodnie z zaleceniem.**
- Prowadzę dzienniczek żywieniowy

