



**JEDZ WIĘCEJ BIAŁKA
POMAGA ODBUDOWAĆ SKÓRĘ,
WYBIERAJ PRODUKTY TAKIE
JAK**

- MIĘSO DROBIOWE
- RYBY
- JAJKA
- MLEKO, JOGURTY, TWARÓG
- ROŚLINY STRĄCZKOWE

**DOSTARCZAJ ENERGIĘ DO
GOJENIA**

**NIE UNIKAJ PRODUKTÓW DOSTARCZAJĄCYCH
ENERGIĘ- WYBIERAJ:**

- KASZE, RYŻ, MAKARON
- ZIEMNIAKI
- PIECZYWO
- ZDROWE TŁUSZCZE (OLIWA, OLEJ
SŁONECZNIKOWY, ORZECHY)

**JEDZ REGULARNIE I
NIE POMIJAJ
POSIŁKÓW**

**ORGANIZM PO OPRZENIU POTRZEBUJE WIĘCEJ
ENERGII**

- JEDZ 5-6 MNIEJSZYCH POSIŁKÓW DZIENNE
- JEŚLI NIE MASZ APETYTU- JEDZ MAŁE
PORCJE CZĘŚCIEJ





**PIJ ODPOWIEDNIĄ ILOŚĆ
PŁYNÓW**

**JEDZ WARZYWA I
OWOCE
CODZIENNIE**

OPARZENIA POWODUJĄ UTRATĘ PŁYNÓW

- PIJ CZĘSTO MAŁE ILOŚCI
- WYBIERAJ WODĘ, HERBATY, ZUPY
- STOSUJ SIĘ DO ZALECEŃ LEKARZA DOTYCZĄCYCH ILOŚCI PŁYNÓW

**POMAGAJĄ E GOJENIU RAN I ODPORNOŚCI
SZCZEGÓLNIE DOBRE:**

- MARCHEW
- PAPRYKA-
- ZIELONE WARZYWA
- CYTRUSY
- KIWI

**JEŚLI NIE MOŻESZ ZJEŚĆ
WYSTARCZAJĄCO**

LEKARZ LUB DIETETYK MOŻE ZALECIĆ:

- SPECJALNE PREPARATY ODŻYWCZE
- ŻYWIENIE PRZEZ SONDE

**TO POMAGA ORGANIZMOWI SIĘ
REGENEROWAĆ**



CZEGO UNIKAĆ

- ALKOHOLU
- PALENIA PAPIEROSÓW
- DUŻYCH ILOŚCI SŁODYCZY I FAST FOODÓW
- POMIJANIA POSIŁKÓW