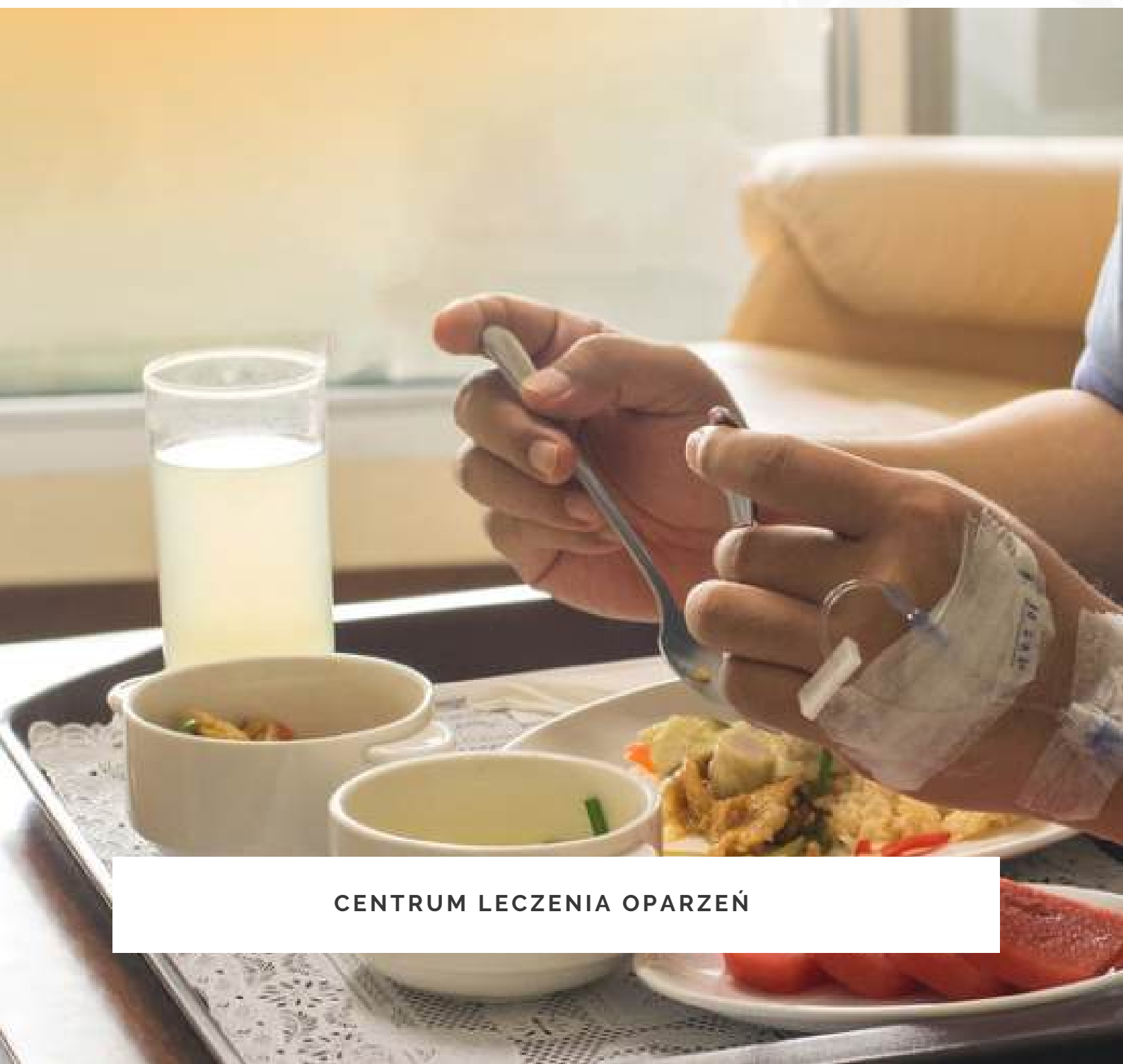


WSPARCIE ŻYWIENIOWE W LECZENIU TRUDNO GOJĄCYCH SIĘ RAN



CENTRUM LECZENIA OPARZEŃ

Trudno gojące się rany, takie jak owrzodzenia cukrzycowe, odleżyny czy przewlekłe rany pooperacyjne, stanowią poważne wyzwanie w leczeniu. Wspomaganie organizmu odpowiednim odżywianiem jest istotnym elementem terapii, który przyspiesza regenerację tkanek i zmniejsza ryzyko powikłań.

Dlaczego żywienie jest tak ważne?

Proces gojenia ran wymaga dużych nakładów energetycznych i białkowych. Niedobory składników odżywczych mogą spowalniać odbudowę tkanek i zwiększać ryzyko infekcji. U pacjentów z przewlekłymi ranami obserwuje się:

- zwiększone zapotrzebowanie na energię i białko,
- deficyty witamin i minerałów,
- osłabioną odporność i zwiększoną podatność na zakażenia [1,2].

Odpowiednia dieta jest jednym z kluczowych czynników wspierających proces gojenia.





Białko – fundament regeneracji

Białko jest niezbędne do:

- syntezy kolagenu i odbudowy tkanek,
- regeneracji mięśni,
- prawidłowego funkcjonowania układu odpornościowego [3].

U pacjentów z przewlekłymi ranami zaleca się zwiększoną podaż białka, często w formie chudego mięsa, ryb, jaj, nabiału oraz roślin strączkowych. Preparaty białkowe mogą być stosowane w przypadku trudności w przyjmowaniu posiłków.



Mikroskładniki wspierające gojenie ran

Niektóre witaminy i minerały mają istotny wpływ na proces regeneracji tkanek i funkcjonowanie układu odpornościowego. W przypadku trudno gojących się ran ich odpowiednia podaż może przyspieszyć gojenie i zmniejszyć ryzyko powikłań [4].

WITAMINY

Witamina C (kwas askorbinowy)

Funkcja: niezbędna do syntezy kolagenu, wspomaga odbudowę naczyń krwionośnych i tkanek, działa przeciwutleniająco.

Źródła: cytrusy, kiwi, papryka czerwona, brokuły, truskawki.

Witamina A

Funkcja: wspiera regenerację nabłonka, wpływa na proliferację komórek skóry i odporność.

Źródła: marchew, szpinak, jarmuż, wątróbka, słodkie ziemniaki.



Witamina E (tokoferol)

Funkcja: antyoksydant, chroni komórki przed stresem oksydacyjnym, wspiera gojenie ran.

Źródła: orzechy, nasiona, oliwa z oliwek, awokado.

Witaminy z grupy B (B1, B2, B6, B12, kwas foliowy)

Funkcja: wspierają metabolizm energetyczny i biosyntezę białek, co jest kluczowe w regeneracji tkanek.

Źródła: pełnoziarniste produkty zbożowe, mięso, ryby, jaja, rośliny strączkowe.

Witamina D

Funkcja: wspomaga funkcje odpornościowe, wpływa na proliferację komórek skóry i gojenie ran.

Źródła: tłuste ryby, jaja, mleko wzbogacone witaminą D, ekspozycja na słońce.

MINERAŁY

Cynk

Funkcja: uczestniczy w syntezie kolagenu, wspiera funkcjonowanie układu odpornościowego, przyspiesza gojenie ran.

Źródła: mięso, ryby, orzechy, nasiona dyni, produkty pełnoziarniste.

Selen

Funkcja: działa przeciwutleniająco, wspiera funkcjonowanie odporności, chroni komórki przed stresem oksydacyjnym.

Źródła: orzechy brazylijskie, ryby, owoce morza, mięso.

Miedź

Funkcja: bierze udział w tworzeniu kolagenu i elastyny, wspomaga regenerację naczyń krwionośnych.

Źródła: orzechy, nasiona, pełnoziarniste produkty zbożowe, owoce morza.

Żelazo

Funkcja: niezbędne do transportu tlenu w organizmie, wspiera procesy metaboliczne i regeneracyjne.

Źródła: mięso, wątróbka, szpinak, rośliny strączkowe.



Energia i nawodnienie

Zapotrzebowanie energetyczne przy trudno gojących się ranach może być zwiększone. Odpowiednia ilość kalorii wspiera regenerację tkanek, a właściwe nawodnienie umożliwia transport składników odżywczych i utrzymanie prawidłowej perfuzji tkanek [2,3].

Wczesne i regularne żywienie

Podobnie jak w leczeniu ran oparzeniowych, regularne i wczesne zapewnienie właściwego odżywienia jest kluczowe. Niedobory kaloryczne lub białkowe mogą opóźniać proces gojenia, a optymalna dieta wspiera efektywność leczenia miejscowego oraz zmniejsza ryzyko powikłań [2].

Najważniejsze zalecenia dla pacjentów

- ✓ Spożywaj regularne posiłki, nie pomijaj żadnego z nich
- ✓ Zwiększ spożycie białka – mięso, ryby, jaja, nabiał, rośliny strączkowe
 - ✓ Jedz codziennie warzywa i owoce bogate w witaminy
- ✓ Zapewnij odpowiednie nawodnienie organizmu
 - ✓ Suplementuj witaminy i minerały tylko po konsultacji z lekarzem lub dietetykiem
- ✓ Informuj personel medyczny o trudnościach z jedzeniem lub utracie apetytu





Piśmiennictwo

1. **Cereda E, Klersy C, Vanotti A, et al.** Nutritional supplementation for patients with chronic wounds: a systematic review. Clin Nutr. 2015;34(5):881–888.
2. **Stratton RJ, Green CJ, Elia M.** Disease-related malnutrition: an evidence-based approach to treatment. CABI Publishing; 2003.
3. **Vellas B, Guigoz Y, Garry PJ, et al.** The Mini Nutritional Assessment (MNA) and its use in grading the nutritional state of elderly patients. Nutrition. 1999;15(2):116–122.
4. **Calder PC, Albers R, Antoine JM, et al.** Inflammatory disease and nutrition: implications for clinical practice. Proc Nutr Soc. 2009;68(3):287–298.