**Dieta, która wspomaga leczenie urazów**

**Choć świadomość Polaków na temat roli właściwej diety w życiu w ciągu ostatnich lat systematycznie rośnie, wielu z nas wciąż nie zdaje sobie sprawy, na jak wiele aspektów oddziałuje nasze odżywianie. Jak się bowiem okazuje, prawidłowo zbilansowany jadłospis wpływa m. in. na proces gojenia ran. Dlatego też warto o nim pomyśleć już na kilka miesięcy przed planowanym zabiegiem ortopedycznym.**

„Jesteś tym, co jesz” – to zdanie większość z nas słyszała już wielokrotnie. I wbrew pozorom nie jest to tylko często powtarzany truizm – odżywanie bowiem wpływa na niemal każdy aspekt naszego życia.

*- Stan zdrowia wynikający ze sposobu żywienia danej osoby i w konsekwencji możliwości wykorzystania składników odżywczych przez organizm pozwala wyeliminować wiele chorób, a jednocześnie m. in. przyspiesza proces gojenia się ran powstałych w wyniku zabiegu ortopedycznego – wyjaśnia Marta Konował, dietetyk z Humana Medica Omeda w Białymstoku.*

Co więcej, źle zbilansowany jadłospis nie tylko nie wspomaga całego procesu, ale może wręcz powodować trudności w rekonwalescencji oraz osłabiać naszą odporność, zwiększając tym samym ryzyko występowania zakażeń.

*- O właściwym żywieniu warto zatem pomyśleć już na kilka tygodni czy wręcz miesięcy przed planowaną operacją – dodaje specjalista z Humana Medica Omeda.*

Pamiętajmy przy tym, że dieta przed zabiegiem powinna przede wszystkim być zdrowa i prawidłowo zbilansowana. Muszą się w niej znaleźć wszystkie niezbędne składniki odżywcze, czyli białka, tłuszcze, węglowodany, witaminy i minerały w odpowiednich proporcjach i ilościach.

W praktyce oznacza to, że do naszego jadłospisu powinniśmy włączyć m. in. pełnowartościowe białko pochodzące z chudego mięsa, ryb, jajek oraz mleka i produktów mlecznych. Składnik ten jest bowiem nie tylko substratem do odbudowy tkanek, ale również stanowi niezbędny element prawidłowego funkcjonowania układu odpornościowego.

*- Z całą pewnością przed zaplanowaną operacją nie możemy zapominać o produktach będących źródłem wielonienasyconych tłuszczów z rodziny omega-3, które wspierają funkcjonowanie układu odpornościowego i leczenie chorób zwyrodnieniowych stawów – podpowiada Marta Konował.*

I dodaje: *Znajdziemy je m. in. w tłustych rybach morskich (takich, jak łosoś, śledź czy makrela), owocach morza, oleju rzepakowym, siemieniu i oleju lnianym, orzechach włoskich oraz w migdałach.*

Na nasz późniejszy proces rekonwalescencji zdecydowanie korzystnie wpłynie również jedzenie dużej ilości warzyw i owoców. Warto wręcz uczynić z nich podstawę naszego jadłospisu, dodając je do każdego posiłku, by w konsekwencji spożyć ich przynajmniej 5 porcji (zawierających ok. 100 g) dziennie. Dlaczego to takie ważne?

*- Warzywa i owoce dostarczają nam witamin o działaniu przeciwutleniającym (C, E, beta-karoten), chroniących nasze komórki przed działaniem szkodliwych wolnych rodników. Co więcej, witamina C wspiera również syntezę kolagenu, czyli białka budującego m.in. ścięgna, skórę oraz chrząstki stawowe – zauważa dietetyk Humana Medica Omeda.*

Na koniec warto zaś wspomnieć o dość powszechnym problemie, jakim jest nadwaga i otyłość obciążające stawy. Co oczywiste, zmiana nawyków żywieniowych może przyczynić się do zmniejszenia masy ciała i jednocześnie zminimalizować ryzyko występowania dolegliwości ortopedycznych. Jednocześnie musimy jednak pamiętać o tym, że intensywne odchudzanie nie jest wskazane tuż przed ewentualnym zabiegiem, bowiem może pogorszyć stan odżywienia organizmu i w konsekwencji opóźnić gojenie się ran.

Pozbywanie się zbędnych kilogramów przed operacją powinno zatem każdorazowo być skonsultowane z lekarzem i przeprowadzane pod okiem wykwalifikowanego dietetyka, który zadba o to, by cały proces przebiegał w odpowiednim tempie.