

Czeka cię operacja?

Chirurdzy często porównują ją do udziału w maratonie.
Czy wyobrażasz sobie przebiec taki dystans bez przygotowania?

Prehabilitacja

– przygotuje Twój organizm do planowanego zabiegu chirurgicznego, zminimalizuje ryzyko powikłań, przyspieszy rekonwalescencję i pomoże szybciej wrócić do formy!

Czym jest prehabilitacja?

To nowatorskie podejście do opieki zdrowotnej, które pomoże Ci wzmocnić organizm przed planowanym zabiegiem operacyjnym lub inną procedurą medyczną.

Cztery filary prehabilitacji to:

- I** Odpowiednia dieta
- II** Dopasowana aktywność fizyczna
- IV** Wsparcie psychologiczne
- V** Rezygnacja z nałogów



Dieta przed operacją. Dlaczego jest tak ważna?

To, co jesz przed operacją, ma ogromne znaczenie! Niedożywienie może spowolnić gojenie ran, zwiększyć ryzyko powikłań i wydłużyć pobyt w szpitalu. Niestety aż 30-40% pacjentów wychodzących ze szpitala jest niedożywionych, co negatywnie wpływa na rekonwalescencję.

Co warto zmienić?

- **Dostarczaj odpowiednią liczbę kalorii** – dietetyk pomoże Ci opracować indywidualny plan żywieniowy.
- **Zwiększ ilość pełnowartościowego białka** – jest ono kluczowe dla gojenia ran i regeneracji.
- **Zastosuj immunożywienie** – to specjalistyczna żywność, bogata w składniki wspierające odporność i gojenie (glutamina, arginina, kwasy Omega-3).
- **Zadbaj o swoją mikrobiotę** – poprzez włączenie do diety odpowiednich probiotyków (*L. plantarum* 299v) i prebiotyków – wspomogą m.in. Twój układ trawienny i odpornościowy, pomogą złagodzić stres oraz zmniejszą ryzyko zakażeń pooperacyjnych.

