

Ogólne zalecenia pooperacyjne dietetyczne po chirurgicznej biopsji piersi

Po zabiegach chirurgicznych zaleca się rozpoczęcie spożywania normalnych, zdrowych i prawidłowo zbilansowanych posiłków, jeśli stan pacjenta na to pozwoli. Jeśli występują nudności i wymioty po znieczuleniu, sposób żywienia oraz tempo rozszerzania diety należy dostosować do własnej tolerancji.

Nie zaleca się celowego ograniczania energii (kcal) z pożywienia bez wskazań. Organizm potrzebuje odpowiedniego poziomu energii do procesów regeneracyjnych. Należy zadbać o odpowiednią podaż pełnowartościowego białka z ryb, jaj, nabiału, mięsa drobiowego czy nasion roślin strączkowych. Niezbędnego w procesach regeneracyjnych organizmu. Spożycie 4 porcji warzyw (1 porcja = ok. 100g) i 1 porcji owoców dziennie. Dostarczają niezbędnych witamin i minerałów. Dodatkowo są źródłem błonnika pokarmowego. Produkty pełnoziarniste – gruboziarniste kasze, np. jęczmienna pęczak, gryczana biała; makarony razowe lub bezjajeczne z mąki durum; ryż brązowy lub basmati; płatki owsiane, orkiszowe, jęczmienne. Dostarczają witamin i minerałów oraz błonnika pokarmowego. Dobrej jakości tłuszcze oliwa z oliwek, olej lniany – najlepiej dodawane do potraw na zimno, olej rzepakowy, orzechy, nasiona słonecznika, chia, lnu, pestki dyni.

Należy pamiętać o odpowiednim nawodnieniu organizmu min. 1,5 litra wody dziennie.

Dieta powinna być pełnowartościowa z odpowiednią podażą energii, białka, tłuszczu i płynów, dostosowana do tolerancji po znieczuleniu.