



## Żywnienie wspierające gojenie ran

### Dlaczego dieta jest ważna?

Organizm potrzebuje odpowiednich składników odżywczych, aby odbudować uszkodzone tkanki. Niedożywienie lub brak ważnych składników może spowolnić gojenie się ran, zwiększyć ryzyko infekcji i wydłużyć czas leczenia.

### **Białko – budulec tkanek**

Białko jest niezbędne do regeneracji skóry i mięśni oraz tworzenia nowych komórek.

**Źródła białka:** ryby, owoce morza, jajka, chude mięso, nabiał, rośliny strączkowe (soczewica, ciecierzycza, fasola), orzechy i nasiona

**Wskazówka:** staraj się spożywać produkty białkowe w każdym posiłku, można również rozważyć suplementację białka

### **Witaminy wspomagające gojenie**

#### **Witamina C :**

- wspiera produkcję kolagenu
- wzmacnia odporność
- źródła: papryka, cytrusy, kiwi, truskawki, brokuły

#### **Witamina A**

- wspomaga regenerację skóry
- źródła: marchew, dynia, szpinak, jaja

#### **Witamina E**

- chroni komórki przed uszkodzeniem
- źródła: orzechy, nasiona, oleje roślinne

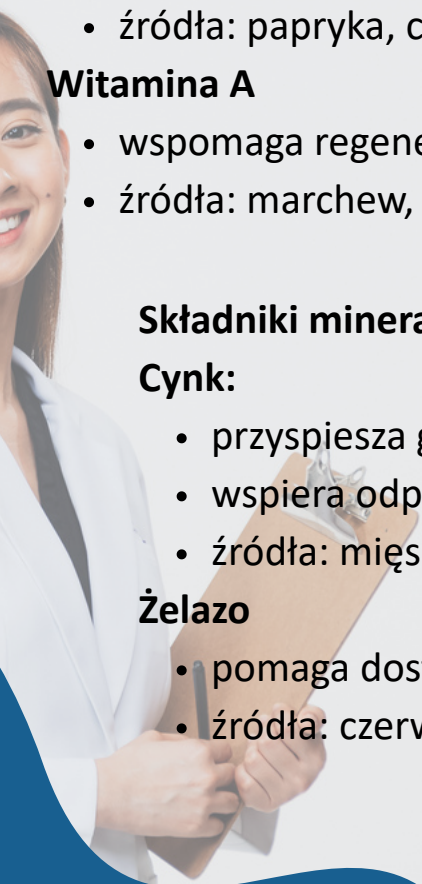
### **Składniki mineralne**

#### **Cynk:**

- przyspiesza gojenie ran
- wspiera odporność
- źródła: mięso, pestki dyni, produkty pełnoziarniste

#### **Żelazo**

- pomaga dostarczać tlen do tkanek
- źródła: czerwone mięso, rośliny strączkowe, zielone warzywa





## Zdrowe tłuszcze

Tłuszcze dostarczają energii potrzebnej do regeneracji organizmu.

- Najlepsze źródła: oliwa z oliwek, awokado, orzechy, tłuste ryby (np. łosoś, makrela)

## Nawodnienie

Odpowiednia ilość płynów wspiera transport składników odżywczych i regenerację tkanek.

### Zalecenia:

- pij około 1,5–2 litrów wody dziennie (jeśli lekarz nie zaleci inaczej)
- ogranicz słodkie napoje

## Wskazówki dla pacjentów

- jedz regularnie 4–5 posiłków dziennie
- w każdym posiłku uwzględnij źródło białka
- zwiększ spożycie warzyw i owoców
- unikaj nadmiaru cukru i żywności wysoko przetworzonej

W razie problemów z jedzeniem skonsultuj się z dietetykiem lub lekarzem

## Suplementacja :

- preparaty białkowe (białko w proszku, żywność specjalnego medycznego przeznaczenia wysokobiałkowa)
- preparaty wzbogacone arginina
- kawy omega-3, witamina D3

### Bibliografia

1. Sobocki J., Zmarzły A. (red.). Żywnienie kliniczne. Podręcznik do kształcenia w umiejętności leczenia żywieniowego i specjalizacjach klinicznych. Warszawa: PZWL Wydawnictwo Lekarskie; 2026.
2. Szkiler E., Kucharzewski M., Krasowski G. i wsp. Algorytmy i wytyczne postępowania terapeutycznego w ranach trudno gojących się. Update 2024. Forum Leczenia Ran. 2024;5(2):1–34.
3. Czerwińska-Rogowska M. Żywnienie w ranach trudno gojących się i odleżynach. Współczesna Dietetyka. 2024;2:42–49.
4. Seth I., Lim B., Cevik J. i wsp. Impact of nutrition on skin wound healing and aesthetic outcomes: A comprehensive narrative review. Journal of Plastic, Reconstructive & Aesthetic Surgery Open. 2024;39:291–302

Opracował: Marzena Gazda- Główny Dietetyk