

☆ EDUKACJA PACJENTÓW PO HOSPITALIZACJI

1 Dlaczego edukacja po wypisie jest ważna?



Pacjenci po hospitalizacji (zawał, udar, nadciśnienie, cukrzyca, IO, otyłość, zaburzenia lipidowe) są w „oknie motywacyjnym” — to moment, kiedy łatwiej wprowadzają zmiany.



60–80% pacjentów wraca do starych nawyków w ciągu 3 miesięcy, jeśli nie dostaną prostych, jasnych zasad.



Celem jest nauka stylu życia, który sprawdza się w każdej z chorób przewlekłych.

2 Podstawy – zrozumienie makroskładników



Makroskładniki – „z czego zbudowane są posiłki”



- **Białko**: buduje tkanki, syci, zwalnia wchłanianie glukozy.

Źródła: jaja, chude mięso, ryby, nabiał naturalny, tofu, strączki



- **Węglowodany**: główne źródło energii.

Źródła: pieczywo, kasze, ryż, makaron, ziemniaki, owoce



- **Tłuszcze**: energia, hormony, wchłanianie witamin ADEK.

Źródła: oliwa, orzechy, pestki, awokado, tłuste ryby; unikać tłuszczów trans i nadmiaru nasyconych.



- **Błonnik**: stabilizuje glikemię, obniża cholesterol, syci.

Źródła: warzywa, owoce, pełne ziarna, strączki, orzechy.

Im więcej błonnika → tym niższe skoki cukru

💡 Ważne:

Białko + tłuszcz + błonnik = wolniejsze uwalnianie glukozy → czyli: mniej skoków cukru, mniejszy wyrzut insuliny, lepsze wyrównanie po CC/Zawałach/Nadciśnieniu.

3 Węglowodany proste vs. złożone

🕒 Węglowodany proste

- powodują szybki wzrost glukozy
- zwiększają wyrzut insuliny
- sprzyjają stanowi zapalnemu

Przykłady: biały chleb, kajzerki, słodycze, soki, miód, dżem, biały ryż, płatki kukurydziane.

🕒 Węglowodany złożone

- wolne wchłanianie
- stabilniejsza glikemia
- poprawa profilu lipidowego

Przykłady: pełnoziarniste pieczywo, kasza gryczana, pęczak, brązowy ryż, makaron pełnoziarnisty, warzywa, strączki.

4 Indeks glikemiczny i ładunek glikemiczny (IG i ŁG)

- ✦ IG = jak szybko rośnie cukier po produkcji
- ✦ ŁG = IG + wielkość porcji = najważniejsze dla pacjentów
- 🏃 IG = prędkość biegu
- 📦 ŁG = prędkość + ile pakunków niesiesz

Przykład:

- arbuz 🍉 – IG wysoki, ale ŁG niski, bo w 100g jest mało węglowodanów
- pełne ziarna – IG niski, ale ŁG wysoki, jeśli zjemy dużą ilość

Dlatego najważniejsze: ☞ **porcja + komponowanie posiłków**

5 Rola błonnika w diecie pacjentów po hospitalizacji

🌿 Dlaczego jest kluczowy?

- obniża cholesterol LDL (fermentacja → krótkołańcuchowe kwasy tłuszczowe)
- stabilizuje glikemię, bo wydłuża opróżnianie żołądka
- wspomaga redukcję masy ciała
- poprawia pracę jelit (częste po lekach, antybiotykach, hospitalizacji)

6 Praktyczne zasady dla wszystkich pacjentów:

- 🍴 1. Regularność posiłków: 3 główne + 1–2 mniejsze, przerwy 3–4h, kolacja 2–3h przed snem
- 🍴 2. Komponowanie talerza – zasada $\frac{1}{2}-\frac{1}{4}-\frac{1}{4}$
 - 🍎 $\frac{1}{2}$ talerza warzywa
 - 🍗 $\frac{1}{4}$ białko (ryba, drób, jaja, tofu, strączki)
 - 🌿 $\frac{1}{4}$ węglowodany złożone,
 - + łyżka zdrowego tłuszczu (olej rzepakowy, oliwa)
- 🍴 3. Ograniczanie soli, bo zatrzymywanie wody = wyższe ciśnienie.

● 4. Ograniczanie cukru, łączenie:

białko + tłuszcz + błonnik obok czegoś słodkiego → mniejszy skok glikemii

● 5. Tłuszcze – zmiana jakości

✓ oliwa, orzechy, pestki, awokado, tłuste ryby

✗ tłuszcze trans, margaryny twarde, fast foody

Zmiana tłuszczów poprawia profil lipidowy już po 4–6 tygodniach.

● 6. Odpowiednia podaż białka (rekonwalescencja, gojenie ran, prewencja sarkopenii)

● 7. Nawodnienie: cel: 1,5–2 l dziennie (przy niewydolności serca lekarz ustala limit!)

● 8. Aktywność fizyczna (po akceptacji lekarza).

● 9. Sen.

Źródła naukowe:

1. **Qiqi Ty, et. al., 2026** - Associations of Healthy Lifestyle With All-Cause and Cardiovascular Disease Mortality in Individuals With Cardiovascular-Kidney-Metabolic Syndrome: Two Prospective Cohort Studies.
2. **American Diabetes Association (ADA)** – Standards of Medical Care in Diabetes 2025, Diabetes Care.
3. **Micha R., et al., 2017** – Dietary Factors and Type 2 Diabetes Risk: A Systematic Review and Meta-Analysis, PLoS Med.
4. **Petra Rust, et. al., 2017** - Impact of Salt Intake on the Pathogenesis and Treatment of Hypertension.

DIETETYK
Butowska
mgr Daria Butowska

27.08.2026r.