

Dekubity a výživa



- Pokožku udržuje zdravou, pružnou a vláčnou pestrá strava, dostatek tekutin, minerálů, vitamínů a stopových prvků
- Základní pravidlo je 15–20% bílkovin, 25–35% tuků, 45–65% sacharidů.
- Strava by se měla skládat z dostatku bílkovin (maso, mléčné výrobky, vejce, ryby, luštěniny), ovoce a zeleniny, mléka a obilovin
- Energie je nezbytná pro zajištění řádného fungování obranných mechanismů i pro tvorbu nové tkáně, jež ránu postupně vyplňuje a uzavírá



Nemocný s proleženinou by měl denně vypít alespoň 30–35ml tekutin na 1kg své hmotnosti

Člověk s hmotností 60 kg by měl vypít přibližně 2 litry tekutin

Nároky na množství tekutin jsou vyšší u nemocných, kteří mají zvýšenou tělesnou teplotu nebo dekubit, ze kterého vytéká velké množství tekutiny neboli exsudátu, s kterým dochází ke ztrátě vody, ale i bílkovin



- Bílkoviny jsou základem pro tvorbu nové tkáně a buněk zajišťujících ochranu poškozeného místa před infekcí
- Člověk s hmotností 60 kg by měl získat přibližně 60 g bílkovin (1g bílkovin na 1 kgy hmotnosti)
- Nemocný s dekubitem by měl příjem bílkovin zvýšit na 1,3 - 1,5 g na 1 kg hmotnosti, tedy při hmotnosti 60 kg by měl mít denní příjem bílkovin asi 90 g



Víte jak získat 20 g bílkovin?

- ze 3 vajec
- z 100 g hovězího masa
- z 250 g plnotučného tvarohu
- z 70 g tvrdého sýru Eidam
- z 600 g jogurtu a z dalšího. zeptejte se nutričního terapeuta



Pokud má nemocný s rizikem vzniku proleženin problémy s příjmem běžné stravy a hrozí mu riziko nedostatečné výživy nebo má již proleženinu vytvořenou, je vhodné mu stravu doplňovat vhodnými nutričními přípravky, které jsou běžně k dostání v lékárnách. Poradte se s nutričním terapeutem