

Bez żywienia nie ma leczenia. A niedożywienie dotyczy aż 1/3 pacjentów przyjmowanych do szpitala!

Niedożywienie nie dotyczy wyłącznie osób wychudzonych czy skrajnie chorych. Może rozwijać się także u pacjentów, których waga nie budzi podejrzeń – i to właśnie czyni je tak groźnym. Zdarza się, że organizm stopniowo słabnie, mimo że pacjent „wygląda normalnie”. A konsekwencje niedożywienia są bardzo poważne: od częstszych powikłań¹, przez większe ryzyko zakażeń, aż po zmniejszenie tolerancji terapii, a co za tym idzie jej wydłużenie czy przerwanie.

Anna Sobolewska-Wawro, dietetyk kliniczny współpracujący z Fundacją Nutricia wyjaśnia, jak rozpoznać niedożywienie? Czyja to odpowiedzialność? Co powinno zaniepokoić pacjenta czy opiekuna? A przede wszystkim, dlaczego żywienie powinno być traktowane z taką samą uwagą co leki czy zabiegi?

Odżywienie a operacja i rekonwalescencja

Większość z nas prędzej czy później trafi do szpitala – każdego roku hospitalizowanych jest ponad 6 milionów Polaków. Co dziesiąta osoba w wieku 45–65 lat i co piąta po 65. roku życia była w szpitalu w ostatnim roku². A warto wiedzieć, że aż 1 na 3 pacjentów trafia tam już w stanie niedożywienia.

Co więcej, u kolejnych 20–30% pacjentów stan odżywienia pogarsza się w trakcie leczenia. To może prowadzić do dłuższego pobytu w szpitalu, większego ryzyka powikłań i ogólnego osłabienia organizmu³. **Nic dziwnego, że aż co piąta osoba po wypisie wraca do szpitala w ciągu 30 dni⁴.** W tym kontekście coraz częściej mówi się o prehabilitacji, odpowiednim przygotowaniu pacjenta jeszcze przed leczeniem. To m.in. wsparcie żywieniowe, aktywność fizyczna czy elementy wsparcia psychologicznego. Prehabilitacja pomaga nie tylko lepiej przygotować się do leczenia, ale również minimalizuje ryzyko powikłań i skraca czas powrotu do sprawności po hospitalizacji.

Jak mówi ekspertka Fundacji Nutricia, dietetyk kliniczny **Anna Sobolewska-Wawro: *pacjenci, którzy opuszczają szpital często doświadczają tzw. syndromu poszpitalnego - zmagają się z osłabieniem, utratą masy mięśniowej, pojawiają się dodatkowe dolegliwości. Dlatego tak ważne jest, by odżywić organizm, szczególnie w czasie choroby, czyli by otrzymywał odpowiednią ilość i jakość składników odżywczych. Odpowiednie wsparcie żywieniowe może wspomagać proces leczenia, poprawiać tolerancję terapii i wspierać codzienne funkcjonowanie pacjenta.***

Jak rozpoznać niedożywienie i co może je powodować?

Stan odżywienia pacjenta oceniany jest przez lekarza przy przyjęciu do szpitala, ale opiekun także ma swoją rolę w rozpoznaniu pierwszych objawów niedożywienia. Zwłaszcza, że może się ono rozwijać

¹ Fukuda Y., I. Prevalence of malnutrition among gastric cancer patients undergoing gastrectomy and optimal preoperative nutritional support for preventing surgical site infections. *Ann Surg Oncol* 2015; 22(3):778-785.

² Główny Urząd Statystyczny, *Zdrowie i ochrona zdrowia w 2023 r. Analizy statystyczne*

³ Planas M. et al. Prevalence of hospital malnutrition in cancer patients: a sub-analysis of the PREDyCES study. *Support Care Cancer* 2016; 24(1):429-435.

⁴ Raport Żywienie pacjentów w szpitalach: Lata: 2015-2018. Najwyższa Izba Kontroli. Warszawa, 2018; 6. Sobotka L., Podstawy żywienia klinicznego: Scientifica, 2013

niepostrzeżenie. Sygnały ostrzegawcze to m.in.: utrata masy ciała, zmniejszony apetyt, osłabienie, łatwe męczenie się, apatia, a nawet zmiany zachowania. Warto zwrócić uwagę także na trudności z przeżuwaniem i połykaniem, które ograniczają ilość i jakość przyjmowanego pokarmu. Szczególnie narażone na niedożywienie są osoby starsze, pacjenci przewlekłe chorzy, osoby po hospitalizacji oraz pacjenci onkologiczni. U tych osób nawet niewielki deficyt żywieniowy może pogłębiać osłabienie i zwiększać ryzyko powikłań.

Rola diety i wsparcia żywieniowego

Aż 58% opiekunów deklaruje przygotowywanie posiłków dla bliskich chorych i dbanie o to, by były konsumowane⁵. Wśród wyzwań wymieniają: wybieranie odpowiedniej żywności, dostosowanej do stanu chorego i jego możliwości, pewność co do wartości odżywczych diety, radzenie sobie z brakiem apetytu. Badania pokazują, że aż 93% opiekunów obawia się spadku masy ciała i osłabienia mięśni u swoich bliskich. W przypadku problemów z odżywianiem, lekarz może zalecić żywienie medyczne. To specjalnie opracowane produkty, które dostarczają wszystkich niezbędnych składników odżywczych w skoncentrowanej formie.

– Tego rodzaju wsparcie żywieniowe może – i warto, aby było – wdrażane już od momentu diagnozy, np. przed planowaną operacją. Preparat odżywczy z wysoką zawartością białka będzie m.in. wspomagał gojenie ran pooperacyjnych. Zaleca się stosowanie wsparcia żywieniowego codziennie – w takiej ilości i na tak długo jak pacjent tego potrzebuje, przez minimum 14 dni a najlepiej przez cały czas leczenia i rekonwalescencji. Jeden preparat to około 18 g białka i cały zestaw witamin i składników mineralnych w małej objętości – 125 ml – komentuje Anna Sobolewska-Wawro, dietetyk kliniczny współpracujący z Fundacją Nutricia.

Najczęściej obserwowane przez opiekunów korzyści wynikające ze stosowania żywienia medycznego, to m.in. poprawa masy ciała (34%), wzrost siły (33%) i lepsze samopoczucie chorego (32%) – a także realne ułatwienie opieki codziennej dla rodzin⁶.

Kampania edukacyjna „Żywnienie medyczne – Twoje posiłki w walce z chorobą” ma na celu budowanie świadomości na temat żywienia medycznego jako integralnego elementu opieki zdrowotnej oraz wsparcie pacjentów i ich opiekunów w procesie leczenia. Od pierwszej edycji zrealizowanej w 2016 działania obejmowały edukację na temat wsparcia żywieniowego w chorobie nowotworowej. W kolejnych latach kampania została poszerzona o aktywności dedykowane neurologii, a także dotyczące żywienia dojelitowego przez specjalny dostęp do przewodu pokarmowego (bezpośrednio do żołądka lub jelita) z uwzględnieniem różnych jednostek chorobowych, w których jest ono stosowane. Inicjatywa została powołana w 2016 roku przez firmę Nutricia. Od V edycji realizowana jest przez Fundację Nutricia. Kampanię od początku powstania wspiera wiele towarzystw naukowych i organizacji pacjentów. www.zywnieniemedyczne.pl

Fundacja Nutricia została powołana w 1996 r. przez firmę Nutricia Polska Sp. z o.o. Od początku swojej działalności Fundacja podnosi świadomość na temat roli żywienia, początkowo angażując się m.in. w edukację żywieniową w okresie 1000 pierwszych dni życia dziecka. Od 2019 r. misją Fundacji Nutricia jest edukacja o roli żywienia na różnych etapach życia człowieka. Swoje działania Fundacja kieruje do dzieci i rodziców, pacjentów oraz ich bliskich, przedstawicieli środowiska medycznego, instytucji publicznych i organizacji pozarządowych. Fundacja prowadzi ogólnopolskie programy edukacyjne, takie jak: „1000 pierwszych dni dla zdrowia” czy kampania „Żywnienie medyczne – Twoje posiłki w walce z chorobą”. Realizuje także ogólnopolski konkurs grantowy, finansując prowadzenie badań naukowych z zakresu żywienia człowieka. Jest również inicjatorem i koordynatorem programu: „Kierunek – żywienie medyczne” adresowanego do przyszłych pracowników ochrony zdrowia www.fundacjanutricia.pl

⁵ Badanie: Ipsos Public Affairs France, Caregivers survey: Global Report – October 2024, Danone / Ipsos, Paryż 2024.

⁶ SW Research, *Opiekunowie i osoby bliskie chorych. Raport badawczy zrealizowany 4.04–17.04.2025 r. na zlecenie Fundacji Nutricia*, Warszawa 2025.