

INFORMACJA DLA PACJENTEK KATOWICKIEGO CENTRUM ONKOLOGII

PRZYGOTOWANIE DO ZABIEGU OPERACYJNEGO W ENDOMETRIOZIE

1. Wprowadzenie

Operacja w przebiegu endometriozy, również wykonywana techniką robotyczną, wymaga odpowiedniego przygotowania organizmu – zarówno pod kątem ogólnej kondycji, jak i diety.

Dobrze zaplanowane przygotowanie przed zabiegiem, czyli tzw. **prehabilitacja**, może:

- zmniejszyć ryzyko powikłań pooperacyjnych,
- skrócić czas rekonwalescencji,
- poprawić widoczność pola operacyjnego dla chirurga,
- poprawić komfort pacjentki po zabiegu.

Poniżej znajdziesz kluczowe informacje, które pomogą Ci przygotować się do zabiegu w najlepszy możliwy sposób.

2. Dlaczego dieta ma znaczenie?

Badania naukowe potwierdzają, że odpowiednie przygotowanie żywieniowe przed zabiegiem zmniejsza ryzyko infekcji, wspiera gojenie się ran i ogranicza wiele powikłań. W chirurgii małoinwazyjnej, w tym robotycznej szczególnie ważne jest opróżnienie i odbarczenie jelit, co poprawia bezpieczeństwo operacji i umożliwia precyzyjne usunięcie zmian.

3. Jak przygotować się żywieniowo?

Przed operacją warto zwrócić uwagę na kilka kluczowych zasad:

- zwiększ podaż pełnowartościowego białka do 1,2–1,5 g/kg należnej masy ciała na dobę (jeśli nie ma przeciwwskazań),
- włącz jedno- i wielonasycone kwasy tłuszczowe, zwłaszcza kwasy omega-3 (EPA i DHA), zawarte w rybach morskich, siemieniu lnianym, awokado,
- ogranicz cukry proste, tłuszcze trans i produkty wysokoprzetworzone,
- stopniowo redukuj ilość błonnika w diecie (szczególnie na 3–5 dni przed planowanym zabiegiem operacyjnym),
- unikaj produktów wzdymających: nasiona roślin strączkowych, warzywa kapustne, słodzone napoje gazowane.

Przygotowanie przed operacją – krok po kroku

Tabela 1. Schemat przygotowania przed zabiegiem operacyjnym

Okres przed operacją	Zalecenia dietetyczne
Minimum 4-6 tygodni	Dieta przeciwzapalna (dieta śródziemnomorska)
7-14 dni	Dieta o zwiększonej zawartości białka, zwiększenie frakcji błonnika rozpuszczalnego w diecie
2-3 dni	Dieta łatwo strawna bogatobiałkowa o zmienionej konsystencji – posiłki w formie płynnej, papkowate, mielone, blendowane. Dodatkowo uzupełnienie diety o preparaty ONS (2 porcje dziennie). Preparatami ONS nie należy zastępować posiłków.
Dzień poprzedzający operację	Dieta płynna wzmocniona; wieczorny napój węglowodanowy (na przykład PrehabilMed, PreOp, Recomed Carbo) – zmniejsza insulinooporność operacyjną i sprzyja lepszej kondycji metabolicznej po operacji

4. Wsparcie żywieniowe u pacjentek zagrożonych niedożywieniem i/lub niedożywionych

Jeśli Twoja masa ciała jest zbyt niska ($BMI < 18,5 \text{ kg/m}^2$) i/lub masz zdiagnozowane niedobory (żelaza, witaminy B12, witaminy D) lub ze względu na towarzyszące dolegliwości (biegunki, zaparcia, nietolerancje pokarmowe) wykluczasz wiele produktów z diety, lekarz lub dietetyk może zalecić dodatkową suplementację lub żywienie medyczne (**preparaty ONS**). Preparat ONS dobiera lekarz lub dietetyk uwzględniając indywidualne potrzeby pacjenta, w tym aktualny stan odżywienia i choroby współistniejące.

W okresie 5-7 dni przed i po zabiegu operacyjnym zaleca się **immunożywienie**. Preparaty immunomodulujące są bogate w składniki (m.in. L-arginina, kwasy omega-3), które mogą wspierać układ odpornościowy, obniżać ryzyko infekcji i przyspieszać gojenie się ran.

Poniżej przygotowaliśmy dla Ciebie wykaz przykładowych produktów wraz z zawartością białka (Tabela 1). Ułatwi Ci to planowanie codziennych posiłków. Zapotrzebowanie na białko zostanie ustalone przez Dietetyka KCO podczas wizyty prehabilitacyjnej, przed zabiegiem operacyjnym.

Tabela 2. Przybliżona zawartość białka w wybranych produktach spożywczych

Nazwa produktu	Masa [g]	Zawartość białka [g]
Mięso z piersi kurczaka - surowe	100	22
Mięso z piersi z indyka - surowe	100	19
Polędwiczka wieprzowa - surowa	100	21
Polędwica wołowa - surowa	100	20
Dorsz filet - surowe	100	17
Łosoś filet - surowe	100	21
Mintaj filet - surowe	100	17
Jaja kurze (rozmiar L)	60 (1 sztuka)	7
Serek twarogowy ziarnisty	100 (½ opakowania)	11
Ser twarogowy chudy	60 (2 plastry)	15
Mozzarella	65 (½ kulki)	13
Jogurt skyr	150 (1 opakowanie)	18
Jogurt naturalny	150	6
Kefir 2%	1 szklanka	8
Maślanka	1 szklanka	8
Mleko krowie 1,5% tłuszczu	1 szklanka	8

**W razie pytań skontaktuj się z dietetykiem Katowickiego Centrum Onkologii
32/420 02 81**

Źródła

1. Grzymisławski M. (red.). Dietetyka kliniczna. Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa 2025.
2. Martire F.G., Costantini E., d'Abate C., Capria G., Piccione E., Andreoli A. Endometriosis and Nutrition: Therapeutic Perspectives. J. Clin. Med. 2025; 14(11):3987.
3. Barnard N.D., Holtz D.N., Schmidt N., Kolipaka S., Hata E., Sutton M., Znayenko-Miller T., Hazen N.D., Cobb C., Kahleova H. Nutrition in the prevention and treatment of endometriosis: A review. Front Nutr. 2023, 36875844.