

[Akceptuję](#)

W ramach naszej witryny stosujemy pliki cookies w celu świadczenia państwu usług na najwyższym poziomie, w tym w sposób dostosowany do indywidualnych potrzeb. Korzystanie z witryny bez zmiany ustawień dotyczących cookies oznacza, że będą one zamieszczone w Państwa urządzeniu końcowym. Możecie Państwo dokonać w każdym czasie zmiany ustawień dotyczących cookies. Więcej szczegółów w naszej [Polityce Prywatności](#)

[Portal](#) [Informacje](#) [Katalog firm](#) [Praca](#) [Szkolenia](#) [Wydarzenia](#) [Porównania międzylaboratoryjne](#)
[Kontakt](#)



[Laboratoria](#)
[.net](#)
[Innowacje](#)
[Nauka](#)
[Technologie](#)



[Logowanie](#) [Rejestracja](#) [pl](#)

Newsletter

zapisz się

Naukowy styl życia

Nauka i biznes

- [Nowe technologie](#)
- [Felieton](#)
- [Tygodnik "Nature"](#)
- [Edukacja](#)
- [Artykuły](#)
- [Przemysł](#)

[Strona główna](#) > [Informacje](#)

Rany przewlekłe - czy dieta pomaga w ich leczeniu?

To FAKT! Trudno gojące się rany, takie jak np. odleżyny czy stopa cukrzycowa, mogą wymagać specyficznej zmiany diety, m.in. po to, by organizm produkował więcej kolagenu. O jakie zmiany chodzi? Podpowiadamy - co jeść, a czego unikać.

W przypadku ran przewlekłych, samo tylko leczenie farmakologiczne i chirurgiczne, a także zabiegi pielęgnacyjne, mogą nie wystarczyć do pokonania problemu. Niezbędne jest do tego również silne zaangażowanie ze strony pacjenta, polegające na zmianie niezdrowych przyzwyczajeń i nawyków, m.in. dotyczących sposobu żywienia.

- Aby wesprzeć proces gojenia się ran ważne jest zadbanie o dużą ilość białka w diecie. Dzięki diecie wysokobiałkowej organizm może wyprodukować odpowiednią ilość potrzebnego w tym procesie kolagenu. O ile pacjent zdrowy potrzebuje 0,8 gram białka na kilogram wagi ciała dziennie, to w leczeniu ran to jest nawet 2,5 g. Tego białka musi więc być całkiem sporo i musi być ono łatwo przyswajalne. W ten sposób wspieramy odbudowę tkanek w ranie – tłumaczy mgr Elżbieta Szkiler, specjalistka pielęgniarstwa opieki długoterminowej, posiadająca wieloletnie doświadczenie w opiece nad pacjentami z ranami przewlekłymi.

Ale uwaga! Dietę wysokobiałkową stosuje się tylko przejściowo, na czas leczenia rany przewlekłej. Ponadto, nie każdy może ją stosować.

- Niestety, nie jest to możliwe np. w przypadku pacjentów, którzy mają chore nerki. Wówczas możemy zastosować gotowy kolagen w opatrunkach, a więc aplikowany bezpośrednio do rany – mówi pielęgniarka.

Na tym jednak nie koniec dietetycznych zaleceń dla osób zmagających się z ranami przewlekłymi. Na co jeszcze trzeba zwrócić uwagę?

- Dieta sprzyjająca gojeniu się ran to dieta z ograniczeniem tłuszczów zwierzęcych. Tłuszcze nasycone, zwłaszcza w połączeniu z cukrem, przyczyniają się bowiem do odkładania się w naczyniach krwionośnych blaszki miażdżycowej, co prowadzi do zatykania tętnic. Ograniczając tłuszcze i cukry w diecie zmniejszamy poziom cholesterolu we krwi i wspieramy krążenie – mówi Elżbieta Szkiler.

Prawidłowe krążenie jest konieczne, by rana mogła się goić

Specjalistka przyznaje jednocześnie, że trudno jest przekonać pacjentów do zmiany sposobu żywienia, żeby np. zamiast masła czy smalcu zaczęli nagle do wszystkiego stosować oliwę z oliwek albo olej rzepakowy, czy też żeby z jedzenia słodczy przestawili się na owoce. Dlatego bardzo ważne jest, aby chorych w zmianie nawyków żywieniowych wspierali i motywowali ich bliscy oraz opiekunowie.

- Pielęgowaniem ran może się zajmować członek rodziny w domu chorego, tylko musi być odpowiednio przeszkolony i znać podstawowe zasady – przypomina Elżbieta Szkiler.

Stosowną wiedzę najlepiej uzyskać od wykwalifikowanej pielęgniarki lub lekarza. Można jednak wspomóc się również informacjami dostępnymi na stronach internetowych portali specjalizujących się w tej tematyce, takich jak np. ForumLeczeniaRan.pl. Przypomnijmy, że leczeniem ran zajmują się zarówno lekarze pierwszego kontaktu, jak i lekarze innych specjalności, zwłaszcza chirurdzy, oraz pielęgniarki, zwłaszcza te po ukończonym kursie leczenia ran.

Postępowanie z raną przewlekłą - podstawowe zasady

Warto dodać, że oprócz właściwej diety, proces gojenia się ran przewlekłych wspiera też ewentualne porzucenie nałogu tytoniowego (jeśli ktoś pali). Nikotyna oraz inne substancje chemiczne zawarte w dymie tytoniowym niszczą m.in. kolagen i elastynę, nadające skórze siłę i elastyczność oraz wzmagają proces zapalny.

Co jeszcze, poza właściwą dietą i unikaniem nałogów może wesprzeć proces gojenia? Elżbieta Szkiler podkreśla, że kluczową sprawą jest właściwa pielęgnacja rany, a więc prawidłowe jej oczyszczanie i prawidłowy dobór opatrunków (warto wiedzieć, że na rynku dostępnych jest dziś ponad 360 różnego rodzaju opatrunków leczniczych, za pomocą niektórych można np. dostarczyć do rany tlen).

Kolejna ważna rzecz, poza niezbędnym leczeniem (farmakologicznym lub chirurgicznym) oraz właściwą pielęgnacją, to także indywidualnie dobrana rehabilitacja ruchowa, czyli zmuszanie do pracy własnych mięśni, poprzez najprostszy nawet ruch.

- Pompa mięśniowa pracując pobudza krążenie, zapewniając m.in. lepsze dotlenienie skóry i kończyn. Nawet przez niewydolne tętnice jest w stanie przepchać pewną ilość krwi do bardzo jej potrzebujących niedokrwionych tkanek. Ruch zapobiega więc zastojowi krwi i niedotlenieniu - wyjaśnia Elżbieta Szkiler.

Źródło: pap.pl

<https://laboratoria.net/aktualnosci/29113.html>



13-04-2026

[Mity na temat epilepsji](#)

Atak epilepsji nie zawsze przebiega tak samo.



13-04-2026

Marzec był drugim najcieplejszym miesiącem w Europie

Wynika z danych naukowców unijnego programu obserwacji Ziemi Copernicus.



13-04-2026

Sporadyczne picie dużych ilości alkoholu

Może trzykrotnie zwiększać ryzyko uszkodzenia wątroby.



13-04-2026

W nagłych przypadkach ChatGPT Health często uspokaja

Zamiast zalecać szukanie pomocy.



13-04-2026

Dieta bogata w warzywa i owoce zmniejsza ryzyko demencji nawet u...

Sugerują badania opublikowane przez pismo „Neurology”.



13-04-2026

[Nie kompromitujcie nas, czyli jak chronić dane biometryczne](#)

Naukowiec przewiduje, czy w przyszłości uda się utrudnić kradzieże.



13-04-2026

[Ruszyła Akademia Energii Jądrowej](#)

Pilotażowy program edukacyjny Polskich Elektrowni Jądrowych.



13-04-2026

[Neurolog w Światowym Dniu Choroby Parkinsona](#)

Chorych będzie coraz więcej

Informacje dnia: [Mity na temat epilepsji Marzec był drugim najcieplejszym miesiącem w Europie](#) [Sporadyczne picie dużych ilości alkoholu W nagłych przypadkach ChatGPT Health często uspokaja](#) [Dieta bogata w warzywa i owoce zmniejsza ryzyko demencji nawet u seniorów](#) [Nie kompromitujcie nas, czyli jak chronić dane biometryczne](#) [Mity na temat epilepsji Marzec był drugim najcieplejszym miesiącem w Europie](#) [Sporadyczne picie dużych ilości alkoholu W nagłych przypadkach ChatGPT Health często uspokaja](#) [Dieta bogata w warzywa i owoce zmniejsza ryzyko demencji nawet u](#)

[seniorów](#) [Nie kompromitujcie nas, czyli jak chronić dane biometryczne](#) [Mity na temat epilepsji](#)
[Marzec był drugim najcieplejszym miesiącem w Europie](#) [Sporadyczne picie dużych ilości alkoholu](#) [W](#)
[nagłych przypadkach](#) [ChatGPT Health często uspokaja](#) [Dieta bogata w warzywa i owoce zmniejsza](#)
[ryzyko demencji nawet u seniorów](#) [Nie kompromitujcie nas, czyli jak chronić dane biometryczne](#)

Partnerzy