

PIEŁĘGNIARKA
UROLOGICZNA
RADZI

Poradnik dietetyczny dla osób cewnikujących się

Dążenie do pożywnej, zbilansowanej diety jest dobre dla Twojego pęcherza moczowego i ogólnego samopoczucia.

Nie tylko płyny, ale i pokarm może wpływać na zdrowie pęcherza.

Jedzenie ma znaczenie dla zdrowia pęcherza i ogólnego stanu zdrowia w zakresie:

- unikania zaparć i przyrostu wagi
- zwalczania infekcji i chorób
- pozyskania większej dawki energii i lepszego ogólnego samopoczucia

Odpowiednia ilość wody jest niezbędna dla naszego zdrowia. Doświadczanie problemów z pęcherzem moczowym może powodować

zmniejszenie ilości przyjmowanych płynów, a co za tym idzie potrzeby częstego oddawania moczu. Należy pamiętać, że woda rozcieńcza mocz i „wypłukuje” bakterie. Picie około 2 litrów płynów dziennie jest wskazane dla każdego człowieka – ale zapytaj swojego lekarza lub pielęgniarkę, czy to dotyczy również Ciebie. Jeśli uważasz, że picie tak dużej ilości wody każdego dnia jest uciążliwe, sprawdź nasze przepisy na zdrowe napoje.



WAŻNE!

Przyjrzyj się temu, co znajduje się na Twoim talerzu i w szklance.

Informacje zawarte w poradniku to ogólne wytyczne, które mają pomóc w odpowiedzi na typowe pytania.

Poznaj źródła pokarmów służące zrównoważonej diecie.

Poza podstawowymi zadaniami jak przetrwanie i zaspokojenie głodu, jedzenie jest jedną z największych przyjemności w życiu.

Pory posiłków to często czas, kiedy rodzina lub przyjaciele spotykają się razem. Kiedy jesteś chory lub borykasz się z problemami związanymi z pęcherzem moczowym warto przyrzeć się temu, co znajduje się na Twoim talerzu i w szklance.

Spożywanie dobrej jakości i odżywczej żywności oraz picie wystarczającej ilości płynów może pomóc w:

- utrzymaniu zdrowej wagi
- zmniejszeniu ryzyka rozwoju chorób związanych z trybem życia
- zwalczaniu infekcji
- pomocy w chorobach serca i cukrzycy
- utrzymaniu zdrowej skóry
- wspieraniu prawidłowego funkcjonowania jelit i pęcherza

Niektóre ze składników odżywczych potrzebne są do utrzymania zdrowej diety:



Witaminy i składniki mineralne

Dobre dla:

Wspieranie prawidłowego funkcjonowania organizmu i zapobieganie chorobom. Witaminy i minerały pełnią różne funkcje: niektóre pomagają wzmocnić układ odpornościowy, wspierają przyswajanie składników odżywczych oraz poprawiają kondycję błon śluzowych i wiele innych.

Ile potrzebujesz?

Zalecane jest minimum 5 porcji owoców i warzyw dziennie. To także ważne, aby zapewnić przyswojenie wystarczającej ilości błonnika.

Najlepsze źródła:

Owoce i warzywa, ale witaminy można znaleźć w wielu rodzajach żywności. Jeśli Twoja dieta będzie zróżnicowana, zwykle otrzymasz to, czego potrzebujesz. W razie potrzeby skonsultuj z lekarzem potrzebę przyjmowania suplementów.



Błonnik

Dobre dla:

Odpowiednia ilość błonnika i płynów jest ważna dla utrzymania prawidłowej pracy jelit. To może pomóc uniknąć zaparć, które mogą również mieć negatywny wpływ na pęcherz moczowy.

Ile potrzebujesz?

Należy dążyć do spożywania co najmniej 30g błonnika dziennie.

Najlepsze źródła:

Świeże owoce i warzywa, kasze, pełnoziarniste pieczywo, orzechy i strączki.



Białko

Dobre dla:

Budowania mięśni i odbudowy tkanek, prawidłowego działania układu odpornościowego, produkcji hormonów oraz enzymów.

Ile potrzebujesz?

To zależy od wagi, wieku oraz ogólnej kondycji zdrowotnej. Zapytaj swojego lekarza, jaka ilość białka jest dla Ciebie odpowiednia, ponieważ jego zbyt duża ilość nie jest wskazana.

Najlepsze źródła:

Chude mięso (np. drobiowe), ryby, chudy nabiał (np. serki, twarogi) oraz rośliny strączkowe.

Wskazówki dotyczące utrzymania zdrowej diety

Jak jeść i pić, aby utrzymać pęcherz moczowy w świetnej formie?

Twoje ogólne samopoczucie może wpływać na to, jak postrzegasz problemy z pęcherzem. Jeśli nie czujesz się dobrze, możesz również czuć, że to negatywnie wpływa na Twoje problemy z pęcherzem moczowym. Jedzenie zdrowej żywności i prowadzenie zdrowego trybu życia może dodać energii, wzmocnić ciało, poprawić samoocenę i sprawić, że poczujesz się lepiej.

Jak wypijać wystarczającą ilość wody?

Napełnij jedną lub więcej butelek czy dzbanków wodą, zawierającą łącznie 1,5-2 litrów wody i przechowuj je w lodówce. Dzięki temu woda będzie przyjemnie zimna i będziesz wiedział, że po opróżnieniu ich osiągnąłeś swój dzienny limit.

Jak zbilansować kalorie?

Jeśli chcesz jeść zdrowiej, możemy zasugerować, abyś jadł mniej i ograniczył ilość spożywanych, zwłaszcza tych mało wartościowych, przekąsek. Możesz również spróbować zastąpić wysokotłuszczowe produkty na ich niskotłuszczowe odpowiedniki np. śmietanę na jogurt. Wszystko zależy od zaleceń Twojego lekarza.

Jak zwiększyć spożycie zdrowej żywności?

Niech połowa Twojego talerza będzie zawsze wypełniona świeżymi owocami i/lub warzywami. Można zadbać o to, aby na talerzu były wszystkie kolory, w tym czerwony, pomarańczowy, jasnozielony i ciemnozielony. Znajdź zdrowsze przekąski, którymi możesz się delektować, niezależnie od tego, czy odpoczywasz w domu, czy z przyjaciółmi lub rodziną.



WAŻNE!

Prowadzenie zdrowego trybu życia sprawi, że poczujesz się lepiej.

Propozycje zmniejszenia spożycia niezdrowej żywności

- Spraw, aby takie produkty jak ciasta, ciasteczka, lody, pizza i hamburgery były wybierane okazjonalnie, a nie na co dzień. Kiedy je spożywasz, staraj się jeść je w mniejszych ilościach.
- Pij wodę zamiast napojów słodzonych.
- Spożywanie zbyt dużej ilości soli może podnosić ciśnienie krwi. Jedz mniej soli, a w zamian próbuj inne przyprawy i smaki. Sprawdzaj etykiety produktów spożywczych i staraj się wybierać te z mniejszą ilością soli.
- Zawsze, gdy zaczynasz coś nowego, trwa to chwilę, aż stanie się codzienną rutyną.
- Dla wielu osób korzystne jest spotkanie z ekspertem ds. żywienia, który może pomóc stworzyć plan żywieniowy w oparciu o indywidualne warunki medyczne i preferencje żywieniowe.



WAŻNE!

Picie dużej ilości płynów może pomóc wypłukać bakterie.

Problemy z pęcherzem moczowym – dlaczego warto pić więcej?

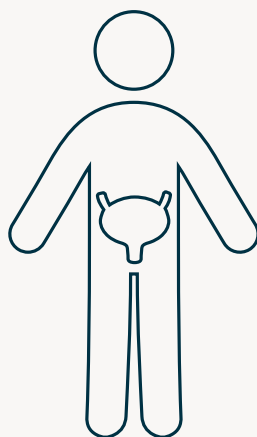
Ile powinieneś przyjmować płynów? Co (a czego nie) pić?

Kiedy masz problemy z pęcherzem, możesz czuć się mniej zachęcony do picia, ponieważ czujesz, że to zwiększa Twój problem przez konieczność częstszego oddawania moczu. Niestety, wręcz przeciwnie, przyjmowanie niewystarczającej ilości płynów może pogorszyć objawy.

Mocz, który jest bardziej zagęszczony z powodu picia za małej ilości płynów może przyczynić się do drażliwości pęcherza, skurczów pęcherza a także rozwoju bakterii w moczu.

Picie dużej ilości płynów może pomóc „wypłukać” bakterie. Woda jest najlepszą opcją, ale soki owocowe liczą się także do dziennego zapotrzebowania na płyny.

Zawsze sprawdź Twoje zapotrzebowanie na płyny z lekarzem, ponieważ niektóre schorzenia mogą wymagać ograniczenia ilości płynów.



Emilia Kotarska – pielęgniarka i Ambasadorka Coloplast

– od 30 lat wykonuje zawód pielęgniarki, obecnie pracuje w Centrum Integracyjno-Rehabilitacyjnym w Puławach. Posiada duże doświadczenie w pracy z pacjentami po urazach i chorobach rdzenia kręgowego. Pracuje także z osobami mającymi problemy urologiczne.

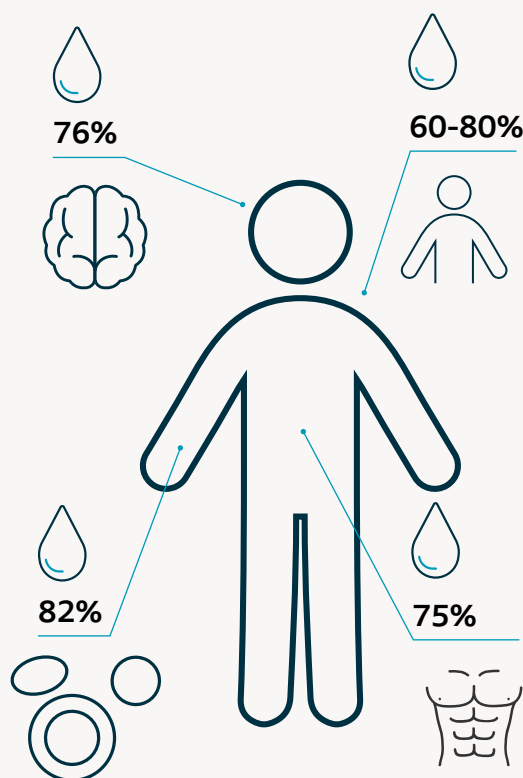
Kilka słów na temat naszego ciała.

Człowiek składa się z ok. 60-80% z wody.
Krew – ok 82%, mięśnie – ok. 75% natomiast mózg człowieka, prawie 76%.

Zawartość wody, jest uzależniona od płci, oraz wieku człowieka. Im młodszy organizm, tym więcej wody zawiera. Z wiekiem w naszym ciele, jest jej coraz mniej.

Sugestia nasuwa się sama – „Chcesz być piękny i młody? Nigdy nie stroń od wody”.

W upały niezależnie od tego, czy mamy pragnienie czy nie, powinniśmy wypijać minimum 2 litry. Ważne jest to, by mieć świadomość, że jeśli pojawi się pragnienie, to znak, że nasz organizm jest już odwodniony.



Woda i jej wpływ na organizm człowieka:

Woda daje życie, wpływa korzystnie na pracę serca, układu moczowego, nerwowego, zmniejsza bóle głowy, poprawia koncentrację, dodaje energii. Aby nasze organy działały prawidłowo należy systematycznie się nawadniać. Istotne by robić to w odstępach czasowych. Wypicie zbyt dużej ilości wody w krótkim czasie, może skutkować problemami zdrowotnymi. Dbajmy o odstępy czasowe, włączając przypomnienie w telefonie, lub korzystajmy z aplikacji, które będą przypominały o wypiciu wody i zarejestrują, ile jej wypiliśmy.

Co się stanie kiedy przestaniemy pić:

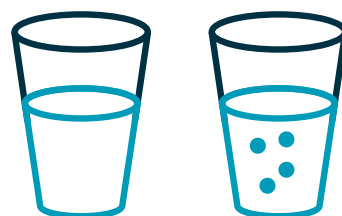
Skutki odwodnienia mogą być groźne dla życia i zdrowia. Najczęstsze objawy to: ból głowy, osłabienie, omdlenie, wymioty, biegunka. Może też dojść do uszkodzenia organów wewnętrznych. Jeśli człowiek przez kilka dni nie będzie pił, może to skończyć się śmiercią. Bez jedzenia jesteśmy w stanie przeżyć ok. miesiąca, natomiast bez picia tylko kilka dni. Pamiętajmy o tym, szczególnie latem.

Spożywanie wody w przypadku osób z dysfunkcją dróg moczowych:



Osoby zmagające się z problemem pęcherza nadreaktywnego, powinny w szczególny sposób dbać o regularność i ilość wypijanej wody. Taki pęcherz daje sygnał, że jest wypełniony, nawet gdy znajduje się w nim niewielka ilość moczu. Należy „nauczyć się” reagowania w sytuacji, gdy faktycznie jest on napętlony. W tym celu, picie dużych ilości wody, przy jednoczesnym wydłużaniu odstępu pomiędzy opróżnianiem pęcherza jest bardzo pomocne (automatyzm pęcherza). Poza tym, zbyt małe ilości przyjmowanych płynów, mogą prowadzić do zatrzymania i zalegania moczu w pęcherzu. Jest to główna przyczyna kłopotliwych i niebezpiecznych infekcji.

Rozwojowi infekcji sprzyja również obecność kamieni nerkowych i pęcherzowych, oraz gromadzeniu złogów w drogach moczowych. W tym przypadku picie wody ma podwójne znaczenie, wypłukuje niechciane bakterie i zapobiega, tworzeniu się kamieni oraz złogów.



Gazowana czy nie?

Zależy od indywidualnych upodobań. Dla osób zdrowych bez znaczenia. Jednak jeśli, występują dolegliwości trawienne, skłonimy się ku tej bez gazu. Unikniemy wówczas: wzdęć, zgagi lub podrażnień żołądka. Duże znaczenie ma zawartość minerałów takich jak: wapń, magnez, potas, sód i węglowodany. Gdy występują problemy z nadciśnieniem, układem moczowym lub skłonność do tworzenia kamieni nerkowych i pęcherzowych, lepsza będzie woda źródlana i ta zawierająca mniej składników mineralnych. Świetnie sprawdzi się też woda z filtra. Na rynku dostępnych jest wiele butelek filtrujących.

Nawadniajmy organizm i jednocześnie dbajmy o środowisko.

Co jeśli nie lubimy wody?

Istnieje kilka sposobów by przyzwycząić się do picia wody. Szczególnie dzieci i młodzież, mają problem z jej spożywaniem, zastępując napojami słodzonymi lub co gorsze zawierającymi kofeinę.

Cukier zawarty w słodzonych napojach, hamuje wchłanianie płynów w układzie pokarmowym, należy też pamiętać o kaloryczności tych napoi. Kofeina, działa pobudzająco oraz moczopędnie.

Aby „poprawić” smak wody, możemy do niej dodać plasterki cytryny, limonki lub pomarańczy. Świetnie sprawdzi się wrzucenie kilku listków mięty. Natomiast, plasterki świeżego ogórka zadziała chłodząco i nawadniająco.

Podsumowując: PICIE TO ŻYCIE!





Webinary edukacyjne

Spotkania online dla osób cewnikujących się i ich bliskich



Webinary

Organizujemy regularne spotkania online dla osób, które cewnikują się samodzielnie lub ich opiekunów. To doskonała okazja, aby poszerzyć swoją wiedzę na temat poprawnego cewnikowania w warunkach domowych.



Dołącz do nas,

aby uzyskać praktyczne wskazówki od ekspertów, które zapewnią Ci większe bezpieczeństwo, komfort oraz pewność siebie podczas codziennego cewnikowania.

Aktualne informacje znajdziesz na stronie:
www.coloplast.pl oraz na profilach Coloplast:



coloplast PL



coloplast.pl



Coloplast Polska

Informacje zawarte w Poradniku stanowią ogólne wskazówki, które mogą pomóc w odpowiedzi na najczęściej zadawane pytania. Zawsze należy postępować zgodnie ze wskazówkami przekazywanymi przez lekarza lub pielęgniarkę.

Producent: Coloplast A/S. Podmiot prowadzący reklamę: Coloplast Sp. z o.o., ul. Inflancka 4, 00-189 Warszawa, www.coloplast.pl.
Logo Coloplast jest zastrzeżonym znakiem towarowym stanowiącym własność Coloplast A/S.

©01/2025. Wszystkie prawa zastrzeżone. 121/IC/EDU/PLBM/P/07/2025



Coloplast | Care