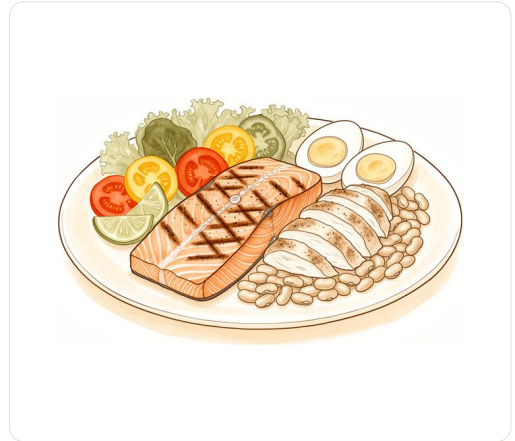


Pagkain nang maayos para sa paggaling

Ang magandang pang-araw-araw na nutrisyon — protina, gulay, at prutas — ay nagbibigay sa iyong katawan ng mga materyales na kailangan nito upang gumaling.

Kieran Hirpara © ① ③ 4.0



Ang pahinang ito ay isinalin ng makina at hindi pa nasusuri ng isang doktor. Ang **bersyong Ingles** ang siyang opisyal.

Ang mabuting pagkain ay hindi magpapagaling ng operasyon sa isang gabi, ngunit ang pagkain nang maayos ay tunay na tumutulong sa iyong katawan na gawin ang kanyang trabaho sa pag-aayos, at ang maling pagkain ay maaaring magpabagal nito. Pagkatapos ng operasyon, abala ang iyong katawan: hinahabi ang sugat, naglilagay ng bagong tissue, at aayusin ang tendon o buto. Lahat ng ito ay nakadepende sa pagkain na ibibigay mo. Ang magandang balita ay hindi mo kailangan ng anumang espesyal, fancy, o mahal. Isang karaniwang balanseng diyeta, na may kaunting pag-aalala sa ilang bagay, ay sapat para sa halos lahat ng kailangan ng iyong paggaling.

Protina — ang pangunahing bloke ng pagbuo

Kung isa lang ang matutandaan mo, ito ang: **ang protina ang materyales na ginagamit ng iyong katawan para mag-ayos**. Ang bagong balat, ang gumagaling na tendon, buto, at mga selula na lumalaban sa impeksyon ay lahat ay nabubuo nito. Sa mga linggo pagkatapos ng operasyon, ang pangangailangan mo sa protina ay tumataas, kahit na sa oras na iyon ay kumakain ang maraming tao ng kaunti pa kaysa sa karaniwan.

Subukang magdagdag ng pagkaing may protina sa bawat pagkain imbes na itabi ito para sa hapunan:

- matabang karne, manok, isda (madali ang tinapay na isda tulad ng tuna o salmon)
- itlog
- gatas, keso, at yoghurt
- mga beans, lentils, at chickpeas
- tofu, nuts, at nut butters

Hindi mo kailangang bigkain o bantayan ang lahat. Isang simpleng paalala ay isang pagkaing may protina na sukat ng palad sa bawat pangunahing pagkain, kasama ang mga pagkaing may protina tulad ng yoghurt, isang hawak ng nuts, keso at crackers, o isang baso ng gatas.

Sapat na kabuuang enerhiya

Ang paggaling ay gumagamit ng enerhiya, kaya kailangan ng iyong katawan ng **sapat na pagkain** para dito. Ito ay **hindi ang tamang panahon para sa crash diet o upang subukang mabawasan ang timbang**. Ang pagbaba ng iyong pagkain nang sobra ay nag-iwan ng iyong katawan na kulang sa enerhiya na kailangan nito para gumaling, at maaaring huminto ang paggaling.

Layunin ang pagkain ng regular at balanseng pagkain gaya ng karaniwan mo. Kung bumaba ang iyong gutom (na karaniwan matapos ang operasyon, anestesia, o habang nasa malalakas na gamot pang-alis ng sakit), mas epektibo kadalasan ang pagkain ng maliit na dami ng madalas kaysa harapin ang malaking plato. Ang mga nakapagpapalusog na meryenda sa pagitan ng mga pagkain, at ang pagpili ng mga pagkain na talagang gusto mong kainin, parehong tumutulong habang bumabalik ang iyong gutom.

Ang mga bitamina at mineral na tumutulong sa iyong paggaling

Ang magkakaibang diyeta na may sapat na prutas, gulay, at buong butil ay nagbibigay ng mga bitamina at mineral na kailangan para sa iyong proseso ng paggaling. Ang mga sumusunod ang pinaka mahalaga matapos ang operasyon:

- **Vitamin C** tumutulong sa pagbuo ng collagen, na kumakatawan sa istruktura na ginagamit ng katawan upang isara at palakasin ang sugat. Makikita ito sa mga prutas na sitrus, berries, kiwifruit, kamatis, capsicum, at mga dahon na gulay.
- **Zinc** sumusuporta sa paggaling ng sugat at sa iyong immune system. Ang mga mahusay na pinagkukunan nito ay karne, dagat na pagkain, itlog, gatas, nuts, binhi, at buong butil.
- **Vitamin D at calcium** lalo na mahalaga matapos ang fracture o operasyon sa buto, dahil sila ang ginagamit sa pagbuo muli ng buto. Ang calcium ay nanggagaling sa gatas, mga plant-based na gatas na may fortified nutrients, tin fish na may malambot na buto, at mga dahon na gulay; ang vitamin D ay karamihan ay nanggagaling sa liwanag ng araw, at may mas kaunting halaga sa oily fish at itlog. Kung nakaranas ka ng operasyon sa buto, maaari mong tingnan ang aming pahina tungkol sa [kalusugan ng buto](#).
- **Iron** tumutulong sa pagdadala ng oxygen sa buong katawan at sa pagbuo muli ng dugo, na kapaki-pakinabang kung ikaw ay nakawalan ng dugo habang nasa operasyon. Ang red meat, itlog, beans, lentils, at berdeng gulay ay nagbibigay nito, at ang pagkain ng pagkain na may vitamin C kasama nito ay tumutulong sa iyong pag-absorb ng iron mula sa mga pinagkukunan na halaman.

Perpektong mapapansin mo na ang mga ito ay nanggagaling sa karaniwang, pang-araw-araw na pagkain. Kainin ang makatwirang halo-halo sa loob ng isang linggo at sakopin mo na ang mga ito nang hindi sobrang pag-iisip tungkol sa iisang bagay.

Panatilihin ang paggalaw – hibla at likido

Isang napakadalas at hindi gustong-damdamin na bahagi ng paggaling ay **hipos**. Matibay na gamot sa sakit (lalo na ang anumang may codeine o oxycodone) ang nagpapabagal ng bituka, at ang pagiging mas hindi aktibo kaysa karaniwan ay nagpapalala nito. Kaunting pagpapalano ang makakapigil dito.

- **Uminom ng maraming likido** sa buong araw: ang tubig ang pinakamainam. Ito lamang ay nagdudulot ng tunay na pagkakaiba.
- **Kumain ng hibla:** ang prutas, gulay, tinapay at cereals na buong butil, oat, beans, at lentils ay tumutulong lahat upang panatilihin ang paggalaw.
- **Panatilihin ang banayad na paggalaw** sa loob ng anumang limitasyon na ibinigay namin; kahit maikli, regular na paglakad ay tumutulong sa bituka.

Kung alam mong magkakaroon ka ng matibay na gamot sa sakit ng higit sa isang araw o dalawa, makatwiran na panatilihin ang likido at hibla mula sa simula, at tanungin ang iyong pharmacist tungkol sa banad na laxative imbes na hintayin hanggang sa maging hindi komportable ka.

Kailangan mo ba ng mga supplement?

Para sa karamihan ng mga tao, ang sagot ay hindi. Kung kumakain ka ng makatwirang balanseng diyeta, makukuha mo ang kailangan mo mula sa pagkain, at walang mabuting ebidensya na ang pagdagdag ng karagdagang vitamin pills ay nagpapabilis ng paggaling sa isang malusog na tao.

Ang makatwirang eksepsyon ay ang pagwawasto ng kilalang kakulangan. Kung ipinakita ng blood test na mababa ang antas mo ng isang bagay (karaniwan ay vitamin D o iron), ang pagpuno nito ay tunay na nakakatulong. Iba ito sa pagkuha ng isang hatak ng mga supplement “sa bawat kaso.” Kung kumakain ka na ng mga supplement, o iniisip mo ang isang partikular na isa, mahusay na makipag-usap muna sa amin o sa iyong GP, dahil may ilang maaaring makipag-interaksyon sa mga gamot o hindi dapat inumin sa paligid ng operasyon. (Ang aming hiwalay na pahina tungkol sa [mga nutritional supplement para sa kalusugan ng musculoskeletal](#) ay naglalahad nito nang mas detalyado.)

Kung mayroon kang **diabetes**, may isang bagay na dapat bigyang-pansin: ang pagpapanatili ng kontrol sa iyong blood sugar. Ang mataas na blood sugar ay nakakaapekto sa paggaling at nagpapataas ng panganib ng mga problema sa sugat at impeksyon, kaya ang mga linggo sa paligid ng operasyon ay isang magandang oras upang maging maayos ang iyong mga antas at sundin nang mahigpit ang iyong karaniwang payo para sa diabetes.

Pagkain gamit ang isang kamay habang hindi ginagamit ang iyong braso

Pagkatapos ng operasyon sa itaas na bahagi ng katawan, ang praktikal na isyu ay madalas hindi *ano* ang kakainin kundi *paano* ihanda at kumain gamit ang isang kamay na nakabalot sa sling. Ang kaunting pagpapalano nang maaga ay nagdudulot ng malaking pagkakaiba:

- **Mag-stock ng madali at walang alalahaning protina:** yoghurt, keso, tinapay na isda, itlog, gatas, nut butter, hummus, baked beans, at inihaw na manok na laging handa.
- **Maghanda nang maaga habang kayo pa.** Magluto ng maramihan at i-freeze ang mga pagkain bago ang iyong operasyon, o magluto ng dagdag sa mga araw pagkatapos upang mayroon kang mga portion na handang initin nang isang kamay.
- **Bumili ng mga pagkain na handa nang gamitin:** hiwa na gulay at prutas, grated na keso, microwave rice, handa nang kainin na mga pagkain, at mga packaging na madaling buksan.
- **I-set up ang iyong sarili para kumain nang komportable:** ang non-slip na mat sa ilalim ng plato ay humahadlang sa pag-slide nito, at ang mga simpleng kasangkapan ay nagpapadali sa paggawa ng sandwich o isang-pot na pagkain kumpara sa mga kailangan ng kutsilyo at tinidor sabay-sabay.
- **Tanggapin ang tulong.** Kung ang pamilya o mga kaibigan ay nag-aalok na magdala ng pagkain o bumili sa unang isang o dalawang linggo, sabihing oo; ito ay isa sa pinakamadaling paraan para sila ay makatulong, at binabawasan nito ang presyon.

Humingi ng payo kung

Karamihan sa mga tao ay nakakapagpagaling sa pamamagitan ng pagkain nang walang anumang problema. Ngunit kumonsulta sa amin, sa inyong GP, o sa isang dietitian kung:

- ang inyong gutom ay patuloy na mahina, o nagkakaroon kayo ng pagbaba ng timbang nang hindi sinasadya
- mayroon kayong hirap sa paglunok, o ang pagkain o inumin ay nagdudulot ng pagbubulong o paghihirap sa paghinga
- mayroon kayong **diabetes** at mataas ang inyong asukal o mahirap itong kontrolin
- sinabihan kayo na may kakulangan (tulad ng mababang iron o vitamin D) at hindi kayo sigurado kung paano ito ayusin

Ang mabuting pagkain ay isa sa mga bahagi ng paggaling na tunay na nasa inyong kontrol. Hindi ninyo kailangang gawin itong perpekto, sapat na ang paglalayong kumain ng regular at balanseng pagkain na may protina sa bawat pagkain, sapat na likido, at sapat na pagkakaiba-iba upang matugunan ang mga bitamina at mineral. Gagawin ng inyong katawan ang natitira.