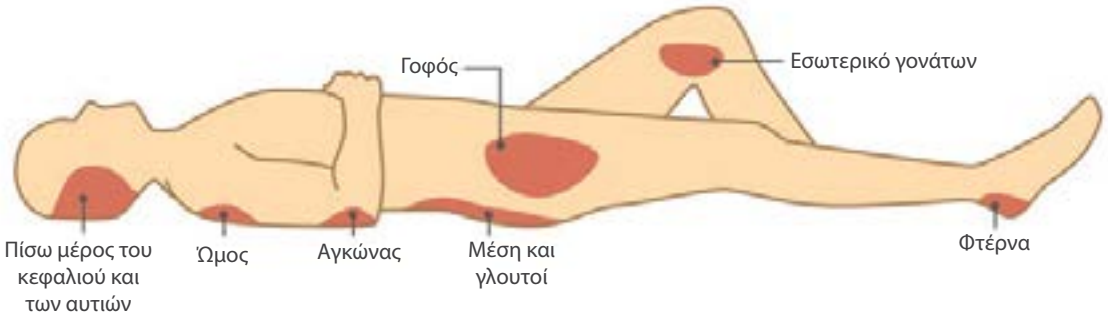
Greek

April 2016

Health
South Eastern Sydney
Local Health District

Διατροφή για την πρόληψη και τη θεραπεία τραυμάτων κατάκλισης

Eating to prevent and treat pressure injuries



ΤΡΑΥΜΑΤΑ ΚΑΤΑΚΛΙΣΗΣ

Ένα τραύμα κατάκλισης ή έλκος κατάκλισης συμβαίνει όταν το δέρμα παρουσιάζει ρωγμές πάνω από ένα μέρος του σώματος. Οι περιοχές που επηρεάζονται πιο συχνά περιλαμβάνουν τους γλουτούς, τις φτέρνες, τους αγκώνες και το πίσω μέρος της κεφαλής.

Είναι σημαντικό να τρώτε σωστά για την πρόληψη και τη θεραπεία των τραυμάτων κατάκλισης. Το σώμα σας χρησιμοποιεί θρεπτικά συστατικά για να βοηθήσει τις πληγές να επουλωθούν γρήγορα και αποτελεσματικά.

- Υδατάνθρακες και υγιεινά λίπη για ενέργεια
- Πρωτεΐνη για τη δημιουργία νέου δέρματος
- Υγρά για καλή κυκλοφορία στην περιοχή του τραύματος
- Ψευδάργυρος, Βιταμίνη C, Βιταμίνη A, Σελήνιο
- Αν έχετε διαβήτη, η διαχείριση της γλυκόζης αίματος είναι πολύ σημαντική. Συζητήστε με το γιατρό σας ή το διαιτολόγο σας για τις καλύτερες διατροφικές σας επιλογές.

Τμήμα Διαιτολογίας
War Memorial Hospital, Waverley NSW 2024 • 02 9369 0100

Αν χρειάζεστε διερμηνέα, καλέστε την υπηρεσία TIS National στο 131 450

Υδατάνθρακες και υγιεινά λίπη

Η επιπλέον ενέργεια από υδατάνθρακες και υγιεινά λίπη είναι απαραίτητη για την αναδημιουργία νέου δέρματος.

Στις καλές πηγές υδατανθράκων περιλαμβάνονται:

- Ψωμί ολικής άλεσης
- Δημητριακά
- Ρύζι
- Ζυμαρικά
- Φιδές
- Κουσκούς / Κινόα
- Σιμιγδάλι
- Βρώμη
- Κριθάρι
- Όσπρια
- Πατάτες
- Γλυκοπατάτες
- Καλαμπόκι

Στα υγιεινά διατροφικά λίπη περιλαμβάνονται:

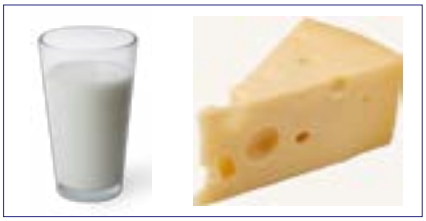
- Ελαιόλαδο
- Σπορέλαια
- Λίπος που βρίσκεται στα ψάρια
- Αβοκάντο
- Ξηροί καρποί
- Σπόροι

Πρωτεΐνη

Η κατανάλωση αρκετής πρωτεΐνης μπορεί να βοηθήσει να επουλωθούν οι πληγές σας πιο γρήγορα.

Στις καλές πηγές πρωτεϊνών περιλαμβάνονται:

- Κρέας
- Ψάρι (φρέσκο ή σε κονσέρβα)
- Πουλερικά
- Αυγά
- Φασόλια
- Όσπρια
- Ξηροί καρποί
- Σπόροι
- Εναλλακτικά 'κρέατα' (π.χ. τόφου, λουκάνικα για χορτοφάγους)
- Γάλα
- Τυρί (π.χ. τσένταρ, ανάλατη μυζήθρα, ανθότυρο)
- Γιαούρτι



Υγρά

Η καλή ενυδάτωση του σώματος είναι σημαντική για τη διατήρηση υγιούς δέρματος. Η κατανάλωση αρκετών υγρών όταν έχετε τραύμα κατάκλισης θα συμβάλει στην παροχή οξυγόνου και θρεπτικών συστατικών στην πληγή ώστε να βοηθήσει στην επούλωσή της.

Γενικά πρέπει να πίνει κανείς 6-8 φλιτζάνια υγρά την ημέρα.

Σ' αυτά μπορεί να περιλαμβάνονται:

- Νερό
- Χυμός
- Αραιωμένο σιρόπι (κόρντιαλ)
- Γάλα
- Τσάι
- Καφές

καθώς επίσης και τροφές όπως:

- Ζελέ
- Παγωτό ξυλάκι
- Παγωτά
- Σούπα

Βιταμίνες και ιχνοστοιχεία

Οι βιταμίνες και τα ιχνοστοιχεία διαδραματίζουν ουσιαστικό ρόλο στην επούλωση πληγών. Γι' αυτό είναι σημαντικό να τρώτε μια ποικιλία τροφών. Ο ψευδάργυρος, η βιταμίνη C, η βιταμίνη A και το σελήνιο παίζουν συγκεκριμένους ρόλους στην κατασκευή νέων ιστών και στη μείωση του κινδύνου μόλυνσης.

Ο **ΨΕΥΔΑΡΓΥΡΟΣ** βρίσκεται στο:

- Κόκκινο κρέας
- Ψάρι
- Οστρακοειδή (ειδικά τα στρείδια)
- Προϊόντα γάλακτος
- Πουλερικά
- Αυγά

Η **ΒΙΤΑΜΙΝΗ C** βρίσκεται στα:

- Φρούτα
- Λαχανικά

(Τα πορτοκάλια, τα γκρέιπφρουτ, τα πράσινα φυλλώδη λαχανικά, οι πιπεριές και οι ντομάτες είναι ειδικά πλούσια σε Βιταμίνη C).

Η **ΒΙΤΑΜΙΝΗ A** βρίσκεται στο:

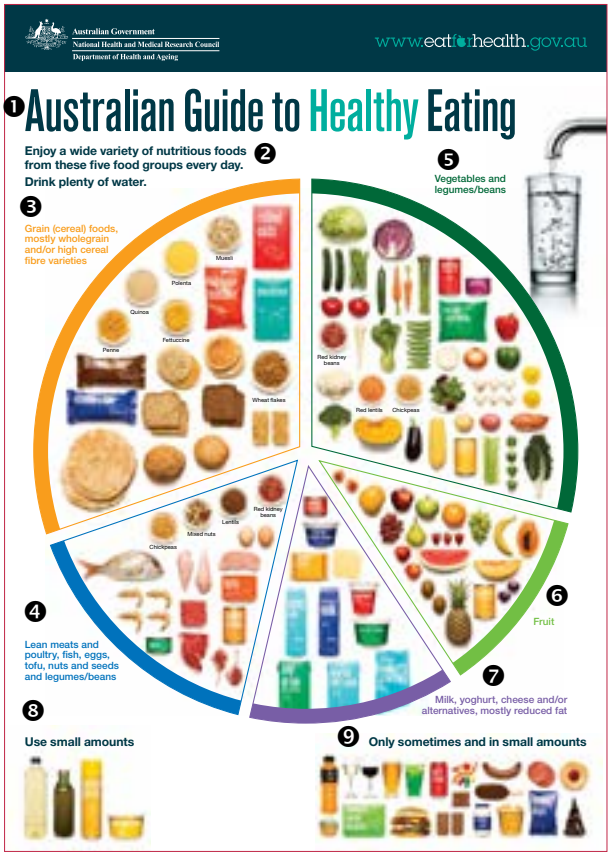
- Γάλα
- Τυρί
- Αυγά
- Ψάρι
- Σκούρα πράσινα φυλλώδη λαχανικά π.χ. σπανάκι, μπρόκολα
- Πορτοκάλια
- Έντονα κόκκινα και πορτοκαλί φρούτα και λαχανικά (όσο πιο έντονο το χρώμα, τόσο το καλύτερο)
- Ζωικό συκώτι
- Νεφρά

Το **ΣΕΛΗΝΙΟ** βρίσκεται στα:

- Βραζιλιάνικα φιστίκια
- Ψάρια (τόνο, σαρδέλες)
- Κρέας
- Κοτόπουλο
- Φασόλια φούρνου
- Αυγά

Μπορείτε να βοηθήσετε στη δημιουργία νέου δέρματος και την αποφυγή τραυμάτων κατάκλισης με τα εξής:

- Τρώγοντας μια ποσότητα πρωτεΐνης σε κάθε γεύμα
- Τρώγοντας για κολατσιό τροφές πλούσιες σε πρωτεΐνες όπως ξηρούς καρπούς, σπόρους, γιαούρτι, τυρί, βραστά αυγά
- Πίνοντας επαρκείς ποσότητες νερού ή άλλων υγρών
- Τρώγοντας μια ποικιλία τροφών σε κάθε γεύμα, περιλαμβανομένων φρούτων και λαχανικών
- Διατηρώντας το βάρος σας σε υγιή όρια



❶ Αυστραλιανός Οδηγός για Υγιεινή Διατροφή

❷ Απολαμβάνετε μια ευρεία ποικιλία θρεπτικών τροφών από αυτές τις πέντε ομάδες τροφίμων κάθε μέρα. Πίνετε μπόλικο νερό.

❸ Δημητριακά, κυρίως ολικής άλεσης ή/και ποικιλίες δημητριακών πλούσιες σε φυτικές ίνες

❹ Άπαχα κρέατα και πουλερικά, ψάρια, αυγά, τόφου, ξηροί καρποί και σπόροι, και όσπρια/φασόλια

❺ Λαχανικά και όσπρια/φασόλια

❻ Φρούτα

❼ Γάλα, γιαούρτι, τυρί ή/και εναλλακτικά, κυρίως με μειωμένα λιπαρά

❽ Χρησιμοποιείτε μικρές ποσότητες

❾ Μόνο μερικές φορές και σε μικρές ποσότητες

Η εικόνα λήφθηκε από:
www.eatforhealth.gov.au/guidelines/australian-guide-healthy-eating

Υπηρεσίες Διερμηνέων

Επαγγελματίες διερμηνείς διατίθενται αν χρειάζεστε βοήθεια για να καταλάβετε ή να μιλήσετε στα αγγλικά. Μπορεί να παρευρίσκεται μαζί σας ένα μέλος της οικογένειας ή φιλικό σας πρόσωπο, όμως όλη η επικοινωνία σχετικά με τη θεραπεία σας πρέπει να γίνεται μέσω επαγγελματία διερμηνέα. Οι υπηρεσίες διερμηνέων είναι δωρεάν και εμπιστευτικές. Είναι δικαίωμά σας να ζητήσετε διερμηνέα αν δεν σας προσφέρουν αυτή την υπηρεσία. Το προσωπικό θα κλείσει διερμηνέα για σας.

Αν χρειάζεστε διερμηνέα για να επικοινωνήσετε μαζί μας, παρακαλείστε να τηλεφωνήσετε στην Υπηρεσία Μεταφραστών και Διερμηνέων στον αριθμό 131 450.

Αυτή την έκδοση επιμελήθηκε το Τμήμα Διαιτολογίας, του νοσοκομείου War Memorial Hospital, Waverley. Οι μεταφράσεις χρηματοδοτήθηκαν από την Πολυπολιτισμική Υγειονομική Υπηρεσία SESLHD, 2016.