

POMEN PREHRANE PRI CELJENJU RAN

Celjenje ran je anabolni proces, ki zahteva neprekinjeno oskrbo organizma s hranili in tekočino. Podhranjenost prekine proces zdravljenja in je povezana z upočasnjem celjenjem, povečanim tveganjem za okužbo, podaljšanim časom hospitalizacije in slabim izidom zdravljenja. Posledica podhranjenosti je tudi pojavnost ran, še posebej poškodb zaradi pritiska. Podhranjenost negativno vpliva na zdravje in kvaliteto življenja posameznika, povečuje stroške zdravljenja in verjetnost ponovne hospitalizacije.

Primerna prehrana je ključna za ohranjanje zdrave kože, celjenje ran in zmanjšanje tveganja za okužbo. Priporočljivo je uživanje rednih obrokov pestre in uravnotežene prehrane (pet ali več), ki zagotovijo dovolj beljakovin, energije, tekočine, vitaminov, mineralov in elementov v sledovih.

Kadar posameznik povišanih prehranskih potreb ne more zagotoviti z osnovno prehrano, dodatna hranila zagotovi medicinska prehrana, ki jo predpiše zdravnik v obliki oralnih prehranskih dodatkov (napitki, praški). Medicinska prehrana dokazano vpliva na hitrejše in boljše celjenje ran.

Pripravila: Sandra Beer, univ. dipl. inž. živil. tehnol., klinična dietetičarka

Viri:

Gethin G, van Netten JJ, Probst S, Touriany E, Sobotka L. The impact of patient health and lifestyle factors on wound healing, Part 2: Physical activity and nutrition. 2022. [Citirano: 7.10.2025]. Dostopno na: <https://ewma.org/resources/the-impact-of-patient-health-and-lifestyle-factors-on-wound-healing/>