



Miejskie Centrum Opieki dla Osób Starszych,  
Przewlekłe Niepełnosprawnych  
oraz Niesamodzielnych w Krakowie  
ul. Wielicka 267, 30-663 Kraków  
samodzielny publiczny zakład opieki zdrowotnej  
tel 12 44-67-500 fax 12 44-67-501  
www.mco.krakow.pl mco@mco.krakow.pl  
Sąd Rejonowy dla Krakowa – Śródmieścia w Krakowie  
KRS 0000057996, NIP 679-20-26-141

## **Tytuł: Zalecenia pielęgniarские dla pacjenta z niedożywieniem**

**Opracowanie: mgr piel. Anna Surdziel-Buszek, specjalista w dziedzinie pielęgniarstwa chirurgicznego**

### **Wprowadzenie**

Niedożywienie (malnutrition) to stan wynikający z niedoboru energii i/lub składników odżywczych. U osób wypisywanych z opieki stacjonarnej niedożywienie zwiększa ryzyko zakażeń, opóźnia gojenie ran i wydłuża rekonwalescencję. Po wypisie konieczny jest plan żywienia i monitorowania w warunkach domowych.

Kluczowa jest wspólna edukacja pacjenta i jego rodziny/opiekunów w momencie wypisu: krótka sesja (15–30 min) powinna obejmować omówienie planu żywienia, rozpoznawanie objawów alarmowych, praktyczne stosowanie doustnych preparatów odżywczych (ONS) oraz prowadzenie dzienniczka żywienia.

### **Cele opieki po wypisie**

- przywrócenie prawidłowej masy ciała i stanu odżywienia, w tym odbudowy siły mięśniowej;
- poprawa odporności i zdolności gojenia się ran;
- zapobieganie zespołowi ponownego odżywienia (refeeding) oraz innym powikłaniom metabolicznym;
- poprawa jakości życia i aktywności pacjenta;
- edukacja pacjenta i rodziny/opiekunów w zakresie żywienia i monitorowania.

### **Ocena stanu odżywienia**

Przed wypisem ocenia się stopień niedożywienia (m.in. niezamierzona utrata masy ciała, niski BMI, czas ograniczenia spożycia). Ryzyko zespołu ponownego odżywienia określa się według kryteriów ryzyka – pacjenci z bardzo niskim BMI, dużą utratą masy ciała, długotrwałym brakiem podaży pokarmów lub z zaburzeniami elektrolitowymi wymagają ostrożnego wznawiania żywienia.





Miejskie Centrum Opieki dla Osób Starszych,  
Przewlekłe Niepełnosprawnych  
oraz Niesamodzielnych w Krakowie  
ul. Wielicka 267, 30-663 Kraków  
samodzielny publiczny zakład opieki zdrowotnej  
tel 12 44-67-500 fax 12 44-67-501  
www.mco.krakow.pl mco@mco.krakow.pl  
Sąd Rejonowy dla Krakowa – Śródmieścia w Krakowie  
KRS 0000057996, NIP 679-20-26-141

## Podstawowe rekomendacje żywieniowe

Składnik	Zalecenie
Energia	30–35 kcal/kg m.c./dobę (przy bardzo dużym ryzyku refeedingu – start niżej i stopniowe zwiększanie).
Białko	≥ 1,2–1,5 g/kg m.c./dobę; w ciężkim niedożywieniu do 2 g/kg m.c./dobę – wg zlecenia lekarza/dietetyka.
Płyny	Ok. 30 ml/kg m.c./dobę; dawkę indywidualizować w niewydolności serca/nerek (kontrola obrzęków i masy ciała).

## Zalecenia dotyczące żywienia

- Częste, małe posiłki: 5–6 małych, gęstych odżywczo posiłków; każdy posiłek zawiera źródło białka (jaja, gęsty nabiał, ryby, mięso, strączki).
- Wzbogacanie energetyczne bez zwiększania objętości: oliwa/oleje roślinne, masło orzechowe, tarte sery, pełnotłuste produkty nabiałowe.
- Węglowodany i błonnik: pieczywo pełnoziarniste, kasze, warzywa i owoce – o ile brak przeciwwskazań.
- Doustne preparaty odżywcze (ONS): podawane między posiłkami, na zlecenie lekarza/dietetyka; w Polsce dostępna jest refundacja w wybranych wskazaniach – zgodnie z aktualnym obwieszczeniem Ministra Zdrowia.
- Start żywienia przy wysokim ryzyku refeedingu: 5–10 kcal/kg/dobę przez 2–3 dni, następnie stopniowy wzrost podaży (4–7 dni) z równoległą kontrolą elektrolitów.
- Napoje: ogranicz alkohol i napoje z dużą ilością kofeiny; pij głównie wodę i napary ziołowe; bilans płynów dostosuj do zaleceń lekarza.
- Jeśli trudności z gryzieniem/połykaniem: konsystencje miękkie/rozdrabniane, posiłki „na mokro” (sosy), małe kęsy, wolne tempo, jedzenie w pozycji siedzącej.

Modyfikacje przy chorobach współistniejących (wg zaleceń lekarza): cukrzyca – częstsze





Miejskie Centrum Opieki dla Osób Starszych,  
Przewlekłe Niepełnosprawnych  
oraz Niesamodzielnych w Krakowie  
ul. Wielicka 267, 30-663 Kraków  
samodzielny publiczny zakład opieki zdrowotnej  
tel 12 44-67-500 fax 12 44-67-501  
www.mco.krakow.pl mco@mco.krakow.pl  
Sąd Rejonowy dla Krakowa – Śródmieścia w Krakowie  
KRS 0000057996, NIP 679-20-26-141

mniejsze porcje i produkty o niższym IG; przewlekła choroba nerek – ostrożna podaż białka i kontrola potasu/fosforu; niewydolność serca – ograniczenie sodu i płynów; rany/odleżyny – często wymagana podaż białka 1,5–2 g/kg m.c./dobę.

### **Monitorowanie i kontrola**

- Masa ciała: ważyć się 3×/tydz. o stałej porze (rano, po oddaniu moczu, w podobnym ubraniu); cel: +0,5–1,0 kg/tydz.
- Tolerancja żywienia: notuj apetyt oraz ewentualne nudności, wymioty, biegunki; przy utrzymujących się dolegliwościach skontaktuj się z lekarzem.
- Objawy refeedingu wymagające pilnego kontaktu z lekarzem/NPL: narastająca duszność, kołatanie serca, bolesne kurcze mięśni, nowe obrzęki, znaczne osłabienie.
- Badania laboratoryjne: zwykle fosfor, potas, magnez, glukoza w 7–14 dni po wypisie;

### **Współpraca interdyscyplinarna**

- Edukacja przy wypisie: wspólna sesja dla pacjenta i rodziny/opiekunów (15–30 min) obejmująca plan żywienia, praktyczne wykorzystanie ONS, zasady bezpieczeństwa połykania, objawy alarmowe i ścieżkę kontaktu z ZOL.
- Lekarz prowadzący: monitoruje stan zdrowia, zleca badania i modyfikuje leczenie; w razie potrzeby kieruje do poradni żywieniowej/dietetyka klinicznego.
- Dietetyk kliniczny: ocenia stan odżywienia, ustala indywidualny plan żywienia i włącza ONS; prowadzi edukację.
- Pielęgniarka: edukuje, monitoruje przyjmowanie pokarmów i płynów, ocenia ryzyko powikłań, prowadzi dokumentację.
- Farmaceuta: weryfikuje interakcje leków (np. diuretyki, insulina) mogące wpływać na gospodarkę elektrolitową.
- Rodzina/opiekunowie: uczestniczą w edukacji przy wypisie; wspierają regularne posiłki, obserwują objawy, notują masę ciała i bilans płynów, kontaktują się z zespołem medycznym w razie problemów.





Miejskie Centrum Opieki dla Osób Starszych,  
Przewlekłe Niepełnosprawnych  
oraz Niezależnych w Krakowie  
ul. Wielicka 267, 30-663 Kraków  
samodzielny publiczny zakład opieki zdrowotnej  
tel 12 44-67-500 fax 12 44-67-501  
www.mco.krakow.pl mco@mco.krakow.pl  
Sąd Rejonowy dla Krakowa – Śródmieścia w Krakowie  
KRS 0000057996, NIP 679-20-26-141

### **Specjalne wskazania – zapobieganie zespołowi ponownego odżywienia**

- Początkowa podaż energii: przy wysokim ryzyku rozpocznij od 5–10 kcal/kg/dobę i zwiększaj stopniowo przez 4–7 dni.
- Badania biochemiczne przed i w trakcie zwiększania podaży: fosfor, potas, magnez, glukoza; uzupełnij niedobory zgodnie ze zleceniem lekarza.
- Suplementacja: rozważ tiaminę (wit. B1) przed i w trakcie zwiększania podaży kalorii – wg zaleceń lekarza.
- Monitoring parametrów życiowych: w pierwszym tygodniu codzienna kontrola ciśnienia, tętna, temperatury, oddechu oraz obserwacja obrzęków.
- Reakcja na objawy: w razie zaburzeń rytmu serca, duszności, kurczów mięśni czy obrzęków – pilny kontakt z lekarzem.

### **Plan kontroli po wypisie**

Tydzień 1–2: wizyta w POZ (lekarz rodzinny) i – jeśli dostępne – u dietetyka; ocena tolerancji żywienia i zlecenie badań (fosfor, potas, magnez, glukoza; morfologia wg decyzji lekarza).

Tydzień 3–4: ocena przyrostu masy ciała (cel: 0,5–1 kg/tydzień) i ewentualna korekta planu; rozważenie ONS/refundacji w odpowiednich wskazaniach.

Miesiąc 2–3: kontrola stanu odżywienia; przy dobrej tolerancji – stopniowe zwiększanie aktywności fizycznej adekwatnie do wydolności.

Po 3. miesiącu: regularne wizyty co 1–3 miesiące, długoterminowa edukacja żywieniowa i monitorowanie stanu ogólnego.





Miejskie Centrum Opieki dla Osób Starszych,  
Przewlekłe Niepełnosprawnych  
oraz Niesamodzielnych w Krakowie  
ul. Wielicka 267, 30-663 Kraków  
samodzielny publiczny zakład opieki zdrowotnej  
tel 12 44-67-500 fax 12 44-67-501  
www.mco.krakow.pl mco@mco.krakow.pl  
Sąd Rejonowy dla Krakowa – Śródmieścia w Krakowie  
KRS 0000057996, NIP 679-20-26-141

## Piśmiennictwo

- PTMR, POLSPEN, PTZK (2024). Rekomendacje w zakresie diagnostyki i leczenia niedożywienia w gabinecie lekarza POZ – ścieżka leczenia żywieniowego (porada → ONS → enteral → parenteral).
- POLSPEN – materiały i stanowiska (w tym: Refeeding syndrome) – wytyczne i materiały edukacyjne.
- Polskie Towarzystwo Diabetologiczne (2025). Zalecenia kliniczne dotyczące postępowania u osób z cukrzycą – rozdział dotyczący żywienia.
- Polskie Towarzystwo Kardiologiczne – Sekcja Niewydolności Serca: materiały dla pacjentów dot. ograniczenia sodu i zasad żywienia w NS.
- Minister Zdrowia (2025). Obwieszczenia w sprawie wykazu refundowanych leków i środków spożywczych specjalnego przeznaczenia żywieniowego (w tym ONS).
- Thibault R. i in. (2021). ESPEN guideline on hospital nutrition. *Clinical Nutrition* 40: 5684–5709.
- ASPEN (2023). Malnutrition Care Discharge Checklist – planowanie wypisu i kontynuacji opieki żywieniowej.
- TEWV NHS (2024/2025). Refeeding Syndrome Procedure – kryteria ryzyka i opis postępowania.

