

ZALECENIA ŻYWIENIOWE PO PRZESZCZEPIE NERKI

Po przebytych przeszczepie często obserwuje się zmniejszony metabolizm, a jednocześnie zwiększony apetyt. W związku z tym, aby uniknąć nadmiernego przyrostu masy ciała, nadwagi, czy otyłości należy przestrzegać diety. Prawidłowa dieta oraz konsultacja dietetyczna we wczesnym okresie po przeszczepie mogą zdecydowanie wpłynąć na utrzymanie prawidłowej masy ciała.

Pierwszy miesiąc po przeszczepie	Powyżej 1 miesiąca po przeszczepie
Zwiększone spożycie białka 1,3-1,5g/ kg należnej masy ciała / dobę	Spożycie białka 0,8-1,0g / kg należnej masy ciała / dobę
zapotrzebowanie energetyczne 30-35kcal / kg należnej masy ciała / dobę	Węglowodany 50% energii Tłuszcze 30% energii Cholesterol < 300mg / dobę Wapń 1200mg/ dobę Fosfor 1200mg/ dobę Sód 2000mg/ dobę Wysiłek fizyczny > 30min dziennie

Najważniejsze zalecenia żywieniowe:

- spożywaj posiłki regularnie (4-5 posiłków w ciągu dnia), przerwy między posiłkami nie dłuższe niż 3 godziny
- spożywaj posiłki o niedużej objętości (jedz do uczucia pierwszej sytości)
- śniadanie zjadaj w pierwszej godzinie od obudzenia, natomiast kolację nie później niż 3 godziny przed snem
- pamiętaj o regularnym wysiłku fizycznym (rekreacyjnym) dopasowanym do wieku i aktualnego stanu zdrowia (co najmniej 30- 45 min. w ciągu dnia)
- sposób przygotowania potraw: gotowanie i pieczenie
- nie spożywaj żywności wysokoprzetworzonej
- obniż spożycie sodu, nie dosalaj potraw
- obniż spożycie cukru, nie dosładzaj herbaty, kawy, zrezygnuj z wysokosłodzonych napojów
- owoce i warzywa myj dokładnie, starannie pod bieżącą wodą
- w przypadku rozpoznania nietolerancji glukozy lub cukrzycy zaleca się stosowanie diety o ograniczonej zawartości węglowodanów, ze szczególnym naciskiem na ograniczenie spożycia cukrów prostych
- w przypadku występowania podwyższonego stężenia cholesterolu zaleca się stosowanie diety śródziemnomorskiej bogatej w oliwę z oliwek oraz wielonienasycone kwasy tłuszczowe,. Wskazane jest spożywanie dużej ilości warzyw, oraz zastępowanie białka zwierzęcego białkiem roślinnym
- kontrola stężenia magnezu i potasu w surowicy. W przypadku niedoboru magnezu zaleca się jego suplementację

Produkty niezalecane:

- tłuste mleko, jogurty słodzone
- sery żółte, topione, pleśniowe, serki typu fromage, ser feta
- surowe jajka, tatar
- tłuste mięsa: wieprzowina, baranina, mózg, wątroba, podroby
- ryby tłuste: łosoś, śledź, węgorz, sardynki, sushi, ostrygi, surowe paluszki krabowe, ryby wędzone, konserwy rybne
- tłuste wędliny, kiełbasy, pasztetowa, salceson, konserwy
- smalec, słonina

- frytki, smażone ziemniaki
- warzywa smażone w panierce
- grejpfruty i sok z grejpfruta, owoce wysokocukrowe: banany, winogrona, śliwki, gruszki
- suche nasiona roślin strączkowych: groch, fasola, soja, soczewica
- orzechy solone
- słodycze: czekolady, batony, tłuste ciasta z kremem, pączki, ciasta francuskie, krakersy, słone paluszki
- napoje gazowane, mocna kawa parzona, alkohol,

Przykładowy jadłospis (pierwszy miesiąc po przeszczepie)

I śniadanie:

bułka grahamka 90g, masło 10g, sałatka z pomidorów z oliwą z oliwek 200g, filet z piersi kurczaka pieczony 60g, kawa z mlekiem

II śniadanie

Jogurt naturalny 150g, płatki owsiane 30g, słonecznik 10g, borówki, maliny 100g, miód 6g

Obiad:

Zupa krem z brokuł 250ml, kasza gryczana 100g, gulasz wołowy 150g, sałatka z buraczków z oliwą 200g

Podwieczorek:

Chleb żytni pełnoziarnisty 50g, sałatka ze szpinaku, pomidorków, papryki żółtej, czerwonej (200g), z serem kozim (40g) z dodatkiem orzechów (10g), z oliwą z oliwek (10g)

Kolacja:

Ryż brązowy gotowany 100g, warzywa na parze 150g, mięso z piersi kurczaka 50g, z dodatkiem natki pietruszki 2g, z oliwą z oliwek 5g

Przykładowy jadłospis (powyżej 1 miesiąca po przeszczepie)

I śniadanie:

chleb graham 80g, masło 5g, sałatka z pomidorów z oliwą z oliwek 200g, jajko, kawa z mlekiem

II śniadanie

Jogurt naturalny 150g, płatki owsiane 30g, nasiona słonecznika 10g, borówki, maliny 100g

Obiad:

Zupa krem z brokuła 250ml, ziemniaki 150g, gulasz wołowy 150g, sałatka z buraczków z oliwą 200g,

Podwieczorek:

Chleb żytni pełnoziarnisty 50g, sałatka (260g) ze szpinaku, pomidorków, papryki żółtej, czerwonej, z serem twarogowym półtłustym 40g z oliwą z oliwek 5g

Kolacja:

Risotto z warzywami z dodatkiem natki pietruszki 300g, z oliwą z oliwek 5g

Źródło:

Dietetyka Kliniczna. Red. Naukowa Marian Grzymisławski 2019

Zasady prawidłowego żywienia pacjentów po transplantacji narządu (wątroba/nerka) we wczesnym i późnym okresie od wykonania zabiegu – najnowsze doniesienia.

Opracowanie: Maria Jeleńska- dietetyk SPWSZ

Zatwierdzone Rozdzielnikiem Dyrektora Nr... 254 ... dnia... 05.10.2020

Zatwierdzono

dn. 10.09.2020

DZIAŁ ŻYWIENIA
DIETETYK
Aneta Umczak