

Żywienie po transplantacji (przeszczepie)

Pacjenci po przeszczepie powinni odżywiać się jak osoby zdrowe, jednak należy pamiętać, aby po zabiegu odżywiać się lekkostrawnie (około 2-4 tygodnie – podany czas jest orientacyjny oraz uzależniony od indywidualnego stanu zdrowia pacjenta). Dieta powinna cechować się ograniczoną ilością tłuszczu, należy unikać słonych potraw, przetworzonych produktów zawierających tłuszcze trans. Ze względu na wzmożony apetyt wskazana jest kontrola masy ciała, aby utrzymać prawidłową masę ciała oraz nie doprowadzić do otyłości.

Dieta po przeszczepie powinna być bogata w białko i wapń (sery, mleko, jogurt, mięso, drób, wędliny, ryby). Należy spożywać białko pochodzenia zwierzęcego oraz roślinnego.

W diecie należy bardzo ograniczyć słodczy i ciasta. Całkowita eliminacja cukrów prostych z diety nie jest możliwa. Ich źródła stanowią nie tylko słodczy, ale też owoce i występująca w nich fruktoza, czy też laktoza występująca w mleku.

Ich nadmiar prowadzi do wysokiego poziomu glukozy we krwi, dlatego spożycie słodczy powinno być ograniczone do minimum, poprzez niedosładzanie kawy, herbaty, czy też wypijanie napojów gazowanych typu cola, sprite, czy też soki owocowe kartonowe, używanie dżemu o zmniejszonej zawartości cukru (nisko-słodzonego).

Do owoców warto dodawać białko oraz tłuszcz (taki zabieg pozwala obniżyć indeks i ładunek glikemiczny posiłku). W rezultacie łatwiej jest regulować i kontrolować glikemię. Posiłki powinny być spożywane o regularnych porach, najlepiej 4-5 razy dziennie w małych ilościach.

W diecie po przeszczepie należy unikać produktów takich jak grejpfrut, pomelo, kaki, grzyby (poza pieczarkami po obróbce termicznej), surowych ryb, mięsa (sushi, tatar, ostrygi), jajek (uwaga na desery je zawierające – patrz TABELA poniżej). Unikać należy także produktów nabiałowych nieznanego pochodzenia oraz serów niepasteryzowanych i pleśniowych (brie, camembert i tym podobne).

Owoce takie jak: **grejpfrut, pomelo, limonka, kwaśna i gorzka pomarańcza*, granat, żurawina, papaja, karambola, mandarynka*** jak i ich soki wpływają na działanie leków immunosupresyjnych. Cebula powinna być wyeliminowana w pierwszym okresie po transplantacji ze względu na jej ciężkostrawność.

Inne produkty wykazujące interakcje z lekami immunosupresyjnymi: jeżówka, lukrecja, ziele dziurawca, żeń-szeń, ostropest plamisty, melatonina, oskomian pospolity (karambola), kurkuma*, imbir*.

**Szczególną uwagę należy zwrócić na soki, ekstrakty, wyciągi, ponieważ w nich znajduje się największe stężenie (ilość) danego składnika wchodzącego w interakcję z przyjmowanymi lekami.*

Posiłki powinny być przygotowywane metodą: gotowania, duszenia, pieczenia w folii lub pergaminie. Dania i potrawy smażone mogą występować okazjonalnie (2-3 razy w miesiącu), jeżeli masa ciała jest prawidłowa oraz nie występują inne choroby lub dolegliwości ze strony przewodu pokarmowego.

Dieta po przeszczepie powinna być bogata w witaminy i składniki mineralne (warzywa, owoce – należy zwracać szczególną uwagę na higienę ich przygotowania – **dokładne mycie, sparzanie oraz obieranie ze skórki**). Obieranie oraz przecieranie zwiększają łatwostrawność warzyw i owoców.

Ważnym składnikiem są produkty zbożowe (pieczywo, makarony, kasze, ryż, płatki – poza witaminami i minerałami dostarczają też błonnika pokarmowego, który wpływa na prawidłową pracę jelit oraz przewodu pokarmowego.

Racjonalna dieta wpływa na zdrowie, dobre samopoczucie, wygląd oraz daje możliwość uniknięcia powikłań związanych z przewlekłym przyjmowaniem leków immunosupresyjnych. Uzasadnione będzie unikanie barów szybkiej obsługi ze względu na brak pewności o zachowaniu standardów czystości produkcji oraz jakości stosowanych tam produktów, zwłaszcza mięsa, ryb.

Żywienie po transplantacji (przeszczepie)

Bardzo ważna jest wspomniana HIGIENA PRZYGOTOWYWANIA POSIŁKÓW, poniżej znajdują się zasady, które należy wdrożyć, aby zminimalizować ryzyko infekcji, czy też zakażeń związanych z produktami spożywczymi.

1. UTRZYMANIE CZYSTOŚCI

- należy myć ręce przed kontaktem z żywnością i podczas jej przygotowania
- często i dokładnie należy myć sprzęty, deski kuchenne (warto używać plastikowych, ponieważ można je wtedy wyparzać. Nie zaleca się drewnianych, gdyż stwarzają ryzyko rozwoju bakterii), zaś do mycia blatu kuchennego powinno się używać jednorazowych ściereczek (nie korzystać z gąbek wielorazowego użytku)
- konieczne jest utrzymanie czystości w lodówce, kuchence mikrofalowej, piekarniku czy blacie kuchennym.

2. ODDZIELANIE ŻYWNOSTCI SUROWEJ OD UGOTOWANEJ

- należy przechowywać w lodówce żywność w oddzielnych pojemnikach, tak aby nie dopuścić do kontaktu żywności surowej z ugotowaną.

3. DOKŁADNE GOTOWANIE

- zaleca się gotowanie, pieczenie, duszenie (przede wszystkim ryb, mięsa), zaś jajka należy dodatkowo zanurzyć na 10 sekund we wrzątku zanim przyrządzimy z nich potrawy,
- żywność taką jak np. zupy doprowadzać do wrzenia tak, aby uzyskać pewność, że osiągnęła 70°C.

4. UTRZYMANIE ŻYWNOSTCI W ODPOWIEDNIEJ TEMPERATURZE

- nie powinno się pozostawiać ugotowanej żywności w temperaturze pokojowej przez dłuższy czas niż 2h,
- należy utrzymywać w lodówce temperaturę poniżej 5°C, zaś gotowanych potraw przed spożyciem wysoką temperaturę (ponad 60°C),
- zamrożoną żywność należy odmrażać w warunkach chłodniczych, a produkty raz odmrożone nigdy powtórnie nie powinny być zamrażane

5. DOKŁADNE MYCIE WARZYW I OWOCÓW

Aby zapobiec zatruciom pokarmowym na skutek spożycia zanieczyszczonej żywności należy pamiętać o odpowiednim przygotowaniu i wybieraniu produktów świeżych, nieuszkodzonych – nigdy nadpsutych z oznaką pleśni.

Skórki owoców i warzyw niezależnie czy są one zjadane czy nie, należy starannie umyć, ponieważ gromadzą się na nich zanieczyszczenia takie jak ziemia, bakterie i liczne drobnoustroje. Warto stosować się do poniższych zasad:

- wszystkie warzywa korzeniowe należy myć przed obieraniem i dodatkowo po obraniu (można do tego celu używać szczoteczki),
- dozwolone owoce cytrusowe przed spożyciem najlepiej sparzyć wrzątkiem, ponieważ na ich skórkach znajdują się środki chemiczne,
- banany należy myć przed spożyciem i bezwzględnie usuwać końcówki owoców.

Żywnienie po transplantacji (przeszczepie)

- pomidory, ogórki i owoce ze skórą takie jak gruszka, jabłko, śliwka, morela umyć, a następnie sparzyć wrzątkiem (nawet jeśli zamierzamy wymienione produkty obrać), aby możliwe zabrudzenie i bakterie nie zostały przeniesione z powierzchni podczas obierania lub krojenia produktów,
- unikać należy spożywania kiełków (pomimo że są źródłem witamin to niestety ich produkcja jest idealnym miejscem dla rozwoju bakterii, a mycie pozwala tylko zredukować ilość bakterii nie eliminując ich),
- warzywa liściaste zielone jak sałata, jarmuż, szpinak, nać pietruszki, szczypiorek należy umyć pod bieżącą wodą - nie należy tych produktów moczyć - należy osuszyć je ręcznikiem papierowym przed spożyciem.

Niestety żadna metoda mycia nie usuwa całkowicie wszystkich zarazków.

Trzeba pamiętać, że najbezpieczniejsze są gotowane warzywa i owoce. Unikaj świeżych, ale nieumytych produktów. Aby uniknąć chorób przenoszonych drogą pokarmową należy zachować szczególną ostrożność przy wyborze oraz higienie podczas przygotowania i spożywania żywności.

Dodatkowe wskazówki:

Nie należy spożywać napojów alkoholowych, ponieważ alkohol zwiększa ciśnienie tętnicze krwi, obciąża wątrobę i nerki oraz wchodzi w interakcję z przyjmowanymi lekami.

Nie zaleca się spożywania produktów bogatych w sód i dosalania potraw. Pacjenci przyjmujący kortykosterydy zmagają się nierzadko z działaniem niepożądanym stosowanych leków, do jakich należy nadmierne gromadzenie wody w organizmie i zwiększone wartości ciśnienia tętniczego krwi.

Przy zbyt wysokim stężeniu potasu we krwi - po konsultacji z lekarzem prowadzącym i analizie wyników badań pacjenta, należy wziąć pod uwagę, jego ilość w diecie i ewentualnie ograniczyć. Produkty bogate w potas to: banany, suszone morele, szpinak, pomidory, ziemniaki.

ZALECENIA W ZALEŻNOŚCI OD GRUPY PRODUKTÓW SPOŻYWCZYCH

Grupa produktów	Produkty zalecane	Produkty przeciwwskazane
Pieczycwo, mąka, ryż, kasza, płatki	Wszystkie gatunki i rodzaje Ryż: biały, brązowy Kasze: pęczak, jęczmienna, bulgur, gryczana, jaglana, komosa ryżowa, manna, kuskus Makarony: pełnoziarniste, gryczany, żytni, ryżowy, kukurydziany Płatki: owsiane, żytnie, jaglane, gryczane, ryżowe, kukurydziane Pieczycwo: graham, żytnie, orkiszowe, pszenno-żytnie *przy problemach jelitowych wybierać drobne kasze, płatki, pieczywo orkiszowe przy zaburzonej glikemii lub cukrzycy wybierać pełnoziarniste pieczywo, makarony, grube kasze, płatki owsiane, orkiszowe, żytnie	*w przypadku niewyrównanej glikemii czy cukrzycy unikać pieczywa pszennego, kukurydzianego, płatków kukurydzianych, ryżowych, jaglanych, drobnych kasz typu manna, kukurydziana, jaglana, kuskus, makaronów pszennych, kukurydzianych, wafli kukurydzianych, ryżowych
Mleko i jego przetwory	Świeże, chude mleko, kefir, jogurt, maślanka, jogurt i serek typu islandzkiego skyr, mleka i jogurty bez-laktozy, roślinne (sojowe)	Tłuste mleko i jogurty owocowe, mleczka kokosowe, śmietana o dużej zawartości tłuszczu (30%, 36%)

Żywnienie po transplantacji (przeszczepie)

Sery	Sery chude, twarogowe, ziarniste, homogenizowane	Sery topione, pleśniowe, żółte z dużą zawartością tłuszczu
Mięso	Chude: indyk, kurczak, królik, cielęcina, wołowina Okazjonalnie schab, szynka, odtłuszczona łopatką	Tłuste: wieprzowina, baranina, podroby
Jajka	Jajka na miękko, półmiękko, twardo, w koszulce	Jajka surowe oraz desery na ich bazie (tiramisu, kogel-mogel, sernik na zimno, ślaska „szpajza”, lody – wyjątek to sorbety oraz lody roślinne oznaczone etykietą vegan)
Ryby	Chude: dorsz, sandacz, mintaj, leszcz, szczupak, lin, karaś, tilapia Tłuste – 1 raz w tygodniu: śledź, sardynki, makrela, łosoś wędzony, łosoś świeży, tuńczyk – warto je włączyć ze względu na zawarte w nich kwasy omega-3	Sushi, ostrygi, surowe paluszki krabowe (surimi) Ryby wędzone w niskich temperaturach
Wędliny	Chude: polędwica, szynka – drobiowe, okazjonalnie parówki (mięsa, wędliny i przetwory z zawartością mięsa min. 90% i bez dodatku MOM – mięso oddzielane mechanicznie)	Tłuste: kiełbasy, kiszka, salceson, pasztet, konserwy, wędliny wędzone, a nie poddane gotowaniu
Masło, śmietana, tłuszcze	Oliwa z oliwek, olej rzepakowy, na surowo lniany, rydzowy, z wiesiołka, dyni, z winogron, śmietana 12, 18%	Smalec, słonina
Pestki, nasiona	Pestki dyni, nasiona słonecznika, wiórki kokosowe, płatki migdałów, siemię lniane świeżo mielone, nasiona chia moczone	
Orzechy	Włoskie, laskowe, migdały – masła z nich wykonane	
Strączki	Fasolka szparagowa, groch, soja, fasola, soczewica – w zależności od tolerancji (w pierwszym okresie po transplantacji ograniczyć)	
Ziemniaki	W formie puree, gotowane, pieczone Przy nieuregulowanej glikemii lub cukrzycy w ograniczonych ilościach (nie rozgotowane), z dodatkiem białka (mięso, ryba, nabiał) oraz tłuszczu (oliwa, pestki) – pozwala to obniżyć indeks i ładunek glikemiczny posiłku	Smażone w głębokim tłuszczu
Warzywa	Świeże (po odpowiedniej obróbce: mycie, sparzanie, obieranie ze skórki), mrożone, duszone, pieczone, z puszek W przypadku przyjmowania leków przeciwzakrzepowych należy eliminować warzywa zawierające duże ilości witaminy K (zielone warzywa, sałata, kapusta, brokuły, brukselka, szparagi, szpinak, awokado)	Smażone w tłustych panierkach
Owoce	Świeże (po odpowiedniej obróbce: mycie, sparzanie, obieranie ze skórki), mrożone, duszone W przypadku nieuregulowanej glikemii i cukrzycy (banany, winogrona w ograniczonej ilości), z dodatkiem białka (nabiał, serek) oraz tłuszczu (pestki, nasiona, wiórki kokosa, orzechy) – zgodnie z powyższą zasadą	W puszkach oraz syropach. Grejpfrut oraz pozostałe owoce wchodzące w interakcję z lekami immunosupresyjnymi (owoc, sok, wyciągi oraz ekstrakty) – patrz punkt w zaleceniach (str. 1)

Żywienie po transplantacji (przeszczepie)

Suszone owoce	Rodzynki, daktyle, morele	W przypadku nieuregulowanej glikemii i cukrzycy – ogranicz lub wyeliminuj. Podawaj z dodatkiem białka, tłuszczu (zgodnie z powyższą zasadą)
Cukier, słodycze, słone przekąski	Ciastka owsiane, orkiszowe, batony na bazie suszonych owoców i płatków owsianych, ciasto drożdżowe (okazyjnie), kisiel i budyń osładzany zamiennikami cukru. W przypadku nieuregulowanej glikemii lub cukrzycy należy powyższe produkty ograniczyć lub wyeliminować. Można zastosować zamienniki cukru (ksylitol, erytrytol, stewia, tagatoza) – dostępne do kupienia w sklepach ze zdrową żywnością lub internetowo Ograniczać osładzanie kawy, herbaty, kompotu lub zastosować zamienniki cukru.	Miód, czekolady, orzeszki solone, paluszki, chipsy, batony, tłuste ciasta z kremową masą, pieczywo francuskie, torty, desery na bazie surowych jaj (opisane powyżej)