

آموزش به بیمار

تغذیه در پیوند کلیه



تهیه کننده: فاطمه منسوبی
کارشناس پرستاری
تائید کننده مطالب: دکتر
مسکوپور، متخصص داخلی

- فست فود ها خودداری کنید(روغن زیتون و کلزا یا کانولا به صورت متعادل توصیه می گردد).
- مناسب ترین شیوه پخت به صورت آب پز و بخار پز می باشد.



جهت پاسخگویی به سوالات مربوط به این بیماری با شماره تلفن

زیر تماس حاصل فرمایید

تلفن: 35225120 الی 28

واحد آموزش سلامت

جهت اطلاعات تکمیلی به سایت ذیل مراجعه نمایید:

Vlayathose.semums.ac.ir

منابع: راهنمای آموزش به بیمار منیژه نصیری زاده

- غذا ها را کاملا بجوید و به آهستگی میل کنید تا سیری بهتری به شما دست دهد.
- مصرف مایعات بدون محدودیت می باشد.
- رژیم غذایی شما می بایست کم نمک باشد، بنابراین از گذاشتن نمکدان کنار سفره بپرهیزید.
- پنیر های شور را قبل از مصرف در آب قرار دهید.
- از مصرف غذا هنگام تماشای تلویزیون یا مطالعه کردن بپرهیزید زیرا باعث مصرف بیش از حد مواد غذایی در نتیجه ی عدم تمرکز در خوردن خواهد شد.
- از مصرف زیاد قند، شکر، عسل، مربا، آب نبات، شکلات، شیرینی ها، بستنی و ... پرهیز نمایید(این مواد فقط به میزان تعیین شده توسط مشاور تغذیه مجاز است).
- از مصرف مغز شامل مغز بادام، پسته، فندق، گردو، تخمه و ... تا حد امکان پرهیز کنید البته مصرف مقادیر کم و با فاصله زمانی مناسب بلامانع است.
- با صلاح دید پزشک و مشاور تغذیه از قرص کلسیم جهت پیشگیری از پوکی استخوان استفاده نمایید.

توصیه می شود

از مصرف انواع روغن های جامد، پیه چربی گوشت، کله پاچه، انواع کره حیوانی و گیاهی، لبنیات پرچرب، غذاهای سرخ شده،

- متعادل از لبنیات کم چرب ، انواع میوه و سبزی و انواع گوشت های کم چرب استفاده کنید.

توصیه های تغذیه ای در فاز مزمن پیوند کلیه:

- نیاز به پروتئین در این مرحله از بیماری تقریباً مشابه افراد عادی بوده و این بیماران می بایست نیاز پروتئینی خود را از منابعی از قبیل انواع گوشت ها (گوشت سفید در بیشتر روزهای هفته) تخم مرغ، شیر و لبنیات کم چرب و حبوبات تامین کنند(گوشت قرمز کم چرب حداکثر دوبار در هفته توصیه می گردد).

- رژیم غذایی تجویزی در این مرحله از بیماری یک رژیم غذایی سالم با تاکید بر کنترل عوارض داروهای مصرفی از قبیل کنترل قند خون، کنترل کلسترول و تری گلیسرید خون، پیشگیری از اضافه وزن به دلیل افزایش اشتها ناشی از داروها و افزایش فشار خون به دلیل احتباس آب و نمک اضافی در بدن می باشد.

برای کنترل وزن حداقل هفته ای سه بار فعالیت بدنی سبک مانند پیاده روی داشته باشید.

- این دارو باعث افزایش اشتها می شود برای جلوگیری از اضافه وزن به میزان متعادل و کافی غذا بخورید و از خوردن مواد غذایی چرب و شیرین تا حد امکان پرهیز کنید.

- هنگامی که حجم ادرار دفعی به میزان طبیعی برگشت (بعد از گذشت چند روز از عمل پیوند) دریافت مایعات همانند یک فرد سالم بر مبنای تشنگی باشد. مایعات مناسب برای شما، آب سالم، چای کم رنگ، آب میوه طبیعی، شیر کم چرب، دوغ کم نمک و بدون گاز می باشد. در نوشیدن نوشابه گازدار، قهوه و آب میوه های صنعتی احتیاط کنید.

- از خوردن نوشیدنی الکلی خودداری کنید.

- تا حد امکان غذای خود را به صورت آب پز یا بخار پز تهیه کنید و از مصرف روغن های نباتی و حیوانی جهت پخت و پز خودداری کنید.

- مصرف روغن کلزا(یا کانولا) و روغن زیتون در حد متعادل بلامانع است.

- به دلیل ضعف سیستم ایمنی و افزایش ابتلا به عفونت ها که از عوارض داروها رایج مصرفی بعد از پیوند می باشد، در ضد عفونی کردن میوه ها و سبزیجات دقت کنید.

تغذیه در پیوند کلیه شامل دو مرحله می باشد. مرحله اول که فاز حاد پیوند کلیه نام دارد تا دو ماه بعد از جراحی پیوند کلیه را گویند و فاز مزمن بعد از دو ماه را شامل می شود.

توصیه های تغذیه ای در فاز حاد پیوند کلیه:

- نیاز به پروتئین در این مرحله جهت ساخت و ترمیم عضلات، بافتها و التیام زخم پس از جراحی، در صورت عملکرد طبیعی کلیه پیوندی، بیشتر از افراد عادی می باشد.
- رژیم غذایی کم نمک و کم چرب توصیه می گردد و منابع غذایی غنی از کلسترول مانند تخم مرغ، دل ، جگر، قلوه، مغز و ... محدود گردد.
- نمک مصرفی خود را محدود کنید (دقت کنید غذا های کنسروی از نمک به عنوان نگهدارنده استفاده می شود)
- به دلیل داروهای گلوکوکورتیکوئیدی نیاز بدن به کلسیم استفاده نمائید.

اگر از پردنیزولون (داروی سرکوب کننده سیستم ایمنی) استفاده می کنید برای جلوگیری از عوارض گوارشی آن را با شیر مصرف کنید.