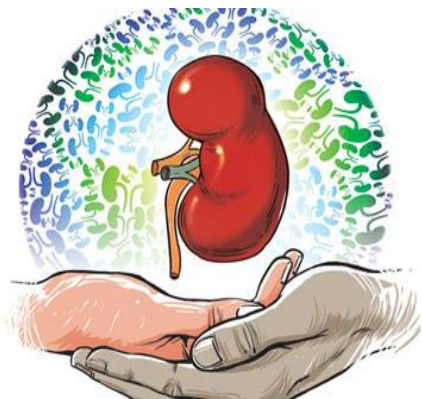




دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی سمنان
مرکز آموزشی پژوهشی درمانی ولایت
واحد آموزش سلامت

تغذیه در پیوند کلیه

(آموزش به بیمار)



تهیه کننده: خانم ها فاطمه منسوبی، زهرا صباغی
تایید کننده مطالب: دکتر مسگر پور

شماره سند: EL-09-52
تاریخ صدور: ۱۴۰۴/۳/۱۵
تاریخ بازنگری: ۱۴۰۵/۳/۱۵

• از مصرف مغزها شامل مغز بادام، پسته، فندق، گردو، تخمه و ... تا حد امکان پرهیز کنید، البته مصرف مقادیر کم و با فاصله زمانی مناسب بلامانع است.

• از مصرف انواع روغن های جامد، پیه چربی گوشت، کله پاچه، انواع کره حیوانی و گیاهی، لبنیات پرچرب، غذاهای سرخ شده، 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 مربوط به این بیماری با

شماره زیر تماس بگیرید:

۳۵۲۲۵۱۲۰ (واحد آموزش سلامت)

جهت اطلاعات تکمیلی به سایت ذیل مراجعه

نمایید:

Vlayathose.semums.ac.ir

منابع: راهنمای آموزش به بیمار منیژه

نصیری زاده

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

• 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 پرهیزید و پنیر های شور را قبل از مصرف در آب قرار دهید.

• از مصرف غذا هنگام تماشای تلویزیون یا مطالعه کردن پرهیزید 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 پرهیز نمایید

• به مشاوره پزشک از قرص کلسیم جهت پیشگیری از پوکی استخوان استفاده نمایید.

تغذیه در پیوند کلیه شامل دو مرحله می‌باشد. 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 می‌شود.

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 می‌باشد.

- رژیم غذایی کم نمک و چربی توصیه می‌گردد و منابع غذایی غنی از کلسترول مانند تخم مرغ، جگر، مغز محدود گردد.

- هنگام مصرف داروهای گلوکوکورتیکوئیدی نیاز بدن به کلسیم بیش‌تر است؛ بنابراین اگر از داروی سرکوب کننده سیستم ایمنی استفاده می‌کنید برای جلوگیری از عوارض گوارشی آن را با شیر مصرف کنید.

- داروی پردنیزولون باعث افزایش اشتها می‌شود، 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 می‌باشد.

- تا حد امکان غذای خود را به صورت آب‌پز یا بخار پز تهیه کنید و از مصرف روغن‌های 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 عفونت‌ها که از عوارض داروهای مصرفی بعد از پیوند می‌باشد، در ضد عفونی کردن میوه‌ها و سبزیجات دقت کنید.

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

توصیه های تغذیه ای در فاز مزمن پیوند کلیه

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

- 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 تری‌گلیسرید 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 می‌باشد.