



مرکز پزشکی، آموزشی و درمانی آیت ا... طالقانی

## تغذیه در پیوند کبد و کلیه



شماره سند: PF-TR-02

ویرایش: اول

تاریخ ابلاغ: ۹۷/۰۲/۲۳

### مقدمه:

پیوند کبد از روش های ادامه حیات برای بیماران مبتلا به سیروز کبدی، عفونت های ویروسی کبدی و مراحل حاد بیماری های کبدی می باشد. پیوند پانکراس نیز یکی از گزینه های درمان دیابت نوع یک است که به جلوگیری از پیشرفت نارسایی کلیه و عروق چشم ناشی از دیابت کمک می نماید.

پس از پیوند شما مهمترین مراقب عضو پیوند شده خود هستید. با رعایت رژیم غذایی صحیح به بهبود زخم ها و بازتوانی بدن بعد از عمل جراحی کمک نمایید.

شناخت کاملی از تمام داروهای خود، مقدار و زمان و علت مصرف آنها داشته باشید. داروها را به صورت منظم مصرف کرده و از تغییر مقدار آن بدون مشورت با پزشک خوداری نمایید. آزمایشات و ویزیت های مجدد توصیه شده از طرف اعضاء تیم پیوند را در زمان های درخواست شده انجام دهید. در طول هفته های بعد از عمل پیوند و به دلیل مصرف داروهای پیوند، بی اشتها، تغییر حس چشایی، احساس پر بودن معده، یا حالت تهوع معمول است. برای حل مشکلات ذکر شده راهکارهای ارائه شده را امتحان کنید.

### بی اشتها و عدم تمایل به دریافت غذا

- مصرف چند وعده غذایی کوچک در طول روز
- استفاده از نوشیدنی هایی مانند شیر یا آب میوه در میان وعده ها
- خوداری از مصرف غذاهای چرب و نفاخ
- عدم مصرف مایعات همراه با غذا ( نوشیدنی مایعات بین وعده های غذایی)

### حالت تهوع

- مصرف موادی مانند نان خشک، ماکارونی، بیسکویت و میوه جات
- استفاده از نوشیدنی زنجبیل و شربت لیمو
- خوداری از مصرف غذاهای پرادویه و چرب عدم استفاده از غذاها به صورت داغ
- در صورت عدم بهبودی با پزشک خود تماس بگیرید.

### تغییر حس چشایی

- استفاده از ادویه جات و چاشنی های بدون نمک برای بهبود طعم غذا
- مزه دار کردن مرغ، گوشت، ماهی قبل از پخت با استفاده از پیاز، سیر، آبلیمو یا آب نارنج
- نوشیدن مایعات خنک یا مکیدن آب نبات های سخت
- بدن شما پس از پیوند نیاز به پروتئین بیشتری دارد. میزان نیاز به پروتئین در بیماران پس از پیوند به شرایط بیمار بستگی دارد و کارشناس تغذیه میتواند در تنظیم یک برنامه غذایی مناسب به شما کمک نماید. برای تامین نیاز پروتئینی بدن مصرف غذاهای زیر توصیه میگردد:
- ماهی، ماکیان (مرغ و بوقلمون)، سفیده تخم مرغ، تخم مرغ (فقط ۳ تا ۴ عدد در هفته)، لبنیات کم چرب ( پنیر، شیر، ماست)، گوشت گوساله یا بره بدون چربی، مغزهای بدون نمک ( پسته، بادام، فندق، گردو)، کره بادام زمینی، بادام، حبوبات
- یک رژیم غذایی سالم شامل سبزیجات، میوه ها، غلات سیوس دار، لبنیات کم چرب یا بدون چربی، گوشت لخم، مرغ و بوقلمون، ماهی، تخم مرغ، مغزها و دانه ها میباشد.
- مصرف غذای کافی میتواند انرژی لازم را برای بدن شما تامین نماید و به تدریج وزن از دست رفته را جبران نماید. به جای استفاده از غذاهای کم ارزش ( نوشابه، شیرینی، و...) از رژیم غذایی سالم استفاده نمایید.
- انتخاب یک رژیم غذایی سالم و داشتن برنامه فعالیت بدنی روزانه در جلوگیری از بروز اختلال چربی های خون، دیابت، چاقی و پرفشاری خون کمک خواهد نمود.

## قند:

بعضی از داروهای مصرفی شما ( مثل پردنیزولون ) میتواند باعث افزایش قند خون گردد بنابراین از مصرف بی رویه موارد زیر خودداری کنید:

قند، شکر، عسل، کمپوت، آبمیوه های شیرین شده، نوشابه، ماءالشعیر، شکلات، شیرینی، مربا، ژله، انواع دسر، بستنی و آبمیوه. اگر افزایش قند خون شما از حد کنترل خارج شد باید تغییری در رژیم غذایی خود ایجاد نمایید:

- غذا را سه وعده در روز مطابق مقدار توصیه شده توسط پزشک یا کارشناس تغذیه در زمانهای منظم مصرف کنید.
- سعی کنید در میان وعده های خود از منابع غنی از پروتئین ( پنیر ، تخم مرغ، شیر یا ماست ) استفاده کنید.
- مصرف میوه ها را به یک واحد در هر وعده محدود کنید و به جای کمپوت از میوه های پخته شده در آب ( بدون شکر استفاده کنید)

## نمک:

جراحی و مصرف داروهایی مثل پردنیزولون میتواند باعث افزایش فشار خون شود.

مصرف نمک را در برنامه غذایی خود به کمتر از ۳ گرم در روز ( نصف قاشق چایخوری ) محدود نمایید. و برای طعم دادن به غذا از ادویه ها و سبزیجات معطر استفاده نمایید. از مصرف سوپ های آماده، عصاره سوپ ، سوسیس و کالباس، خیارشور، کنسرو سبزیجات، چیپس و کراکر نمکی خودداری کنید.



## پتاسیم:

در صورت کاهش یا افزایش سطح پتاسیم خون در اثر مصرف داروها از پزشک یا متخصص تغذیه کمک بگیرید منابع غنی از پتاسیم ( موز ، زردآلو، طالبی، کیوی، آلو، میوه های خشک، سس گوجه، جایگزین های نمک، کاکائو، اسفناج، سیب زمینی، کدو حلوائی، مغزها، کره بادام زمینی را محدود نمایید.

## کنترل وزن و کلسترول خون:

- مصرف حداقل ۳ واحد سبزیجات در طول روز ( سبزیجات تازه یا بخارپز شده )
- مصرف حداقل ۲ واحد میوه در طول روز
- مصرف نان های سبوس دار، حبوبات، سویا، برنج و ماکارونی سبوس دار
- مصرف حداکثر ۳ عدد تخم مرغ در هفته
- مصرف پنیر پاستوریزه کم چرب و کم نمک
- مصرف گوشت بدون چربی، مرغ و ماهی به صورت آب پز یا کبابی
- خودداری از مصرف روغن های جامد، کره و خامه و مصرف روغن های مایع ( زیتون ، کانولا ) در حد توصیه شده
- مصرف مقادیر کافی کلسیم در رژیم غذایی ( حدود ۱۲۰۰ میلی گرم در روز ) با مصرف مناسب شیر و لبنیات کم چرب یا بدون چربی
- خودداری از سرخ کردن غذاها
- نوشیدن مایعات به اندازه کافی ( ۶ تا ۸ لیوان )
- جدا کردن کلیه چربی های قابل مشاهده در گوشت و پوست مرغ قبل از پخت

- پیاده روی بهترین ورزش در طول ماههای اول پس از پیوند است که میتواند سیر بهبودی و کنترل وزن فرد کمک نماید. در مورد میزان فعالیت بدنی مجاز برای بیمار با تیم پیوند مشورت کنید.

## بهداشت مواد غذایی:

- پس از عمل پیوند به دلیل کاهش سطح عملکرد دستگاه ایمنی بدن احتمال بروز عفونت افزایش میابد، بنابراین برای کاهش احتمال ابتلا به عفونت رعایت موارد زیر ضروری است:
- در هنگام خرید مواد غذایی به تاریخ تولید و تاریخ انقضاء مصرف توجه داشته باشید.
- گوشت ، مرغ و ماهی را از فروشگاههای معتبر تهیه نمایید.
- مواد غذایی خریداری شده را در اولین زمان ممکن در یخچال یا فریزر قرار دهید
- قبل از آماده سازی غذا دستها را کاملا بشویید
- تمام وسایل مورد استفاده در تهیه غذا ( چاقوها و تخته کار ) را کاملا شسته و خشک کنید
- میوه و سبزی را قبل از استفاده کاملا بشویید
- از مصرف سالادهای تهیه شده در خارج از منزل خودداری نمایید
- گوشت، مرغ و ماهی را برای یخ زدایی در داخل یخچال قرار دهید ( نه در دمای اتاق )
- گوشت، مرغ و ماهی را به صورت کامل بپزید
- باقیمانده غذا را بیش از یکبار گرم نکنید و از غذاهای تازه استفاده کنید
- در زمان گرم کردن غذا از گرم شدن تمام قسمت های غذا اطمینان حاصل کنید. غذای گرم را به صورت گرم و غذای سرد را به صورت سرد میل نمایید.