



DIETA PO PRZESZCZEPIE NERKI

Pacjenci po przeszczepie nerki powinni odżywiać się jak osoby zdrowe, należy jednak pamiętać, aby odżywiać się lekkostrawnie, niskotłuszczowo i unikać słonych potraw. Ze względu na wzmożony apetyt konieczna jest kontrola masy ciała, aby nie dopuścić do otyłości.

Dieta po przeszczepie nerki powinna zawierać białko i wapń (sery, mleko, jogurt, mięso, drób, wędliny, ryby). W diecie należy bardzo ograniczyć słodczy, ciasta, dżem i miód. Całkowite wyeliminowanie cukrów prostych z diety jest niemożliwe. Występują one nie tylko w postaci słodczy, ale także fruktozy (w owocach), czy laktozy(w mleku). Należy pamiętać, że ich nadmiar prowadzi do wysokiego poziomu glukozy we krwi. Spożycie słodczy powinno być minimalne, nie należy więc dosładzać kawy, herbaty. Błędem jest picie znacznych ilości wysokosłodzonych napojów typu Coca-cola itp.

Posiłki powinny być spożywane o regularnych porach, najlepiej 4-5razy dziennie w małych ilościach. W diecie po przeszczepie nerki owocem, którego każdy musi się wystrzegać jest GRAPEFRUIT, ponieważ jego sok powoduje zakłócenie w działaniu leków immunosupresyjnych. Nie należy jeść surowych jajek, tataru, sushi, ostryg, unikać barów szybkiej obsługi. Mięso jest tam niepewnej jakości.

Posiłki powinny być przygotowywane metodą: gotowania, duszenia, pieczenia w folii lub pergaminie. Dieta po przeszczepie nerki powinna być bogata w witaminy i składniki mineralne (warzywa, owoce i produkty zbożowe). Należy starannie myć warzywa i owoce pod bieżącą wodą.

Racjonalna dieta wpływa nie tylko na wygląd i dobre samopoczucie, ale stwarza niepowtarzalną szansę uniknięcia powikłań związanych przewlekłym przyjmowaniem leków immunosupresyjnych.

ZALECENIA ŻYWIENIOWE:



GRUPY PRODUKTÓW	PRODUKTY DOZWOLONE	PRODUKTY NIEZALECANE
Pieczywo,mąka, makaron, kasze, ryż 	wszystkie gatunki	
Mleko i jego przetwory 	świeże, chude mleko, kefir, jogurt naturalny	tłuste mleko, jogurty słodzone



DIETA PO PRZESZCZEPIE NERKI

GRUPY PRODUKTÓW	PRODUKTY DOZWOLONE	PRODUKTY NIEZALECANE
Sery 	chude twarogowe, homogenizowane naturalne	sery topione, żółte, pleśniowe
Jaja 	jaja	surowe jaja
Mięso 	chude: drób, cielęcina, wołowina, indyk, królik	tłuste: wieprzowina, baranina, mózg, wątroba
Ryby 	chude: dorsz, sandacz, szczupak, lin, karaś, leszcz	tłuste: śledź, węgorz, sardynki, łosoś, sushi, ostrygi, surowe paluszki krabowe
Wędliny 	chude: szynka, polędwica, drobiowe, ewentualnie parówki, salceson drobiowy	tłuste: kielbasy, salcesony, kiszka, pasztetowa, konserwy
Masło, śmietana, inne tłuszcze 	świeże masło, śmietana, oleje, oliwa z oliwek	smalec, słonina
Ziemniaki 	w postaci pure, gotowane, pieczone	smażone
Warzywa 	świeże, z puszki	warzywa w tłustych panierkach
Owoce 	świeże, z puszki	GRAPEFRUIT – owoc którego nie można spożywać, winogrona, gruszki, banany, ananas – te owoce są najslodsze należy więc uważać
Strączkowe suche 		groch, fasola, soja, soczewica
Orzechy, cukier i słodczy 	orzechy, drożdżówka, kruche – w bardzo małych ilościach	orzechy solone, czekolady, batony czekoladowe, tłuste ciasta z masą

Spożycie słodczy powinno być minimalne, nie należy więc dosładzać kawy, herbaty, kompotu.