

ŻYWIENIE PO TRANSPLANTACJI

1. Zastosowanie diety

2. Zalecenia żywieniowe

1. ZASTOSOWANIE DIETY

Żywnienie po transplantacji ma na celu zmniejszenie ryzyka infekcji przenoszonych drogą przewodu pokarmowego, zapobieganie interakcji żywności z lekami oraz rozwojowi chorób związanych z stosowanym leczeniem immunosupresyjnym (cukrzycy postteroidowej, nadciśnienia tętniczego, dyslipidemii).

2. ZALECENIA ŻYWIENIOWE

- **Dbanie o higienę spożywanej żywności:**

- Mycie rąk przed kontaktem z żywnością (przed jej spożyciem oraz przygotowywaniem).
- Nie spożywanie produktów po terminie przydatności lub nadpsutych po odkrojeniu zepsutej części.
- Zachowywanie czystości sprzętów kuchennych i miejsc, w których przygotowywana i przechowywana jest żywność (gąbeczki do zmywania naczyń, ściereczki, deski, blaty, lodówka). Unikanie drewnianych narzędzi kuchennych.
- Dokładne mycie warzyw i owoców nawet jeśli nie są spożywane ze skórką (np. banany, cytrusy).
- Nie spożywanie surowych ryb, mięsa, jaj i potraw z ich dodatkiem (np. tiramisu, kogel- mogel), ryb i mięs wędzonych na zimno, serów pleśniowych, niepasteryzowanych produktów mlecznych, kiszzonek, surowych kiełków oraz miodu.
- Przechowywanie żywności w odpowiedniej temperaturze, rozmrażanie w warunkach chłodniczych. Produkty raz odmrożone nigdy nie powinny być ponownie zamrażane.

- **Nie spożywanie produktów wchodzących w interakcję z stosowanymi lekami:** grejpfrut, pomelo, kaki, granat, papaja, żurawina, karambola i soki z tych owoców oraz produkty je zawierające np. tonik.

- **Nie stosowanie ziół takich jak:** dziurawiec, žen-szeń, jeżówka purpurowa, czepota puszysta („koci pazur”), ostropest plamisty, czarci pazur. Stosowanie jakichkolwiek ziół należy skonsultować z lekarzem.

- Jeśli dietetyk nie zalecił inaczej stosowanie zasad **diety śródziemnomorskiej/DASH/o niskim indeksie glikemicznym**. Rekomendowanym źródłem wiedzy jest strona Narodowego Centrum Edukacji Żywnościowej (NCEZ). Posiłki warto komponować zgodnie z zaleceniami zdrowego żywienia:
<https://ncez.pzh.gov.pl/wp-content/uploads/2022/06/Talerz-zdrowego-zywienia-i-zalecenia.pdf>

- Szczegółowe zalecenia (z uwzględnieniem jadłospisów jakościowych) dotyczące profilaktyki powikłań mogących wystąpić po transplantacji znajdują się na poniższych stronach NCEZ.

Dyslipidemia:

https://ncez.pzh.gov.pl/wp-content/uploads/2021/03/zalecenia_dietetycy_zaburzenia-lipidowe.pdf

Cukrzyca:

https://ncez.pzh.gov.pl/wp-content/uploads/2021/03/zalecenia_dietetycy_cukrzyca_typu-2.pdf

Nadciśnienie tętnicze:

https://ncez.pzh.gov.pl/wp-content/uploads/2021/03/zalecenia_dietetycy_nadcisnienie-tetnicze.pdf

Warto również do zapoznać się z darmowym E-bookiem NCEZ dotyczącym żywienia w profilaktyce chorób układu krążenia zawierającym praktyczne wskazówki co do komponowania posiłków oraz przepisy kulinarne:
<https://ncez.pzh.gov.pl/wp-content/uploads/2022/11/E-book-Dieta-dla-Zdrowia-i-ukladu-krzenia.pdf>

Opracował: *Samodzielny Zespół Dietetyków; Uniwersyteckie Centrum Kliniczne*