



DIETA PO PRZESZCZEPIE NERKI

Pacjenci po przeszczepie nerki powinni odżywiać się jak osoby zdrowe, należy jednak pamiętać, aby była lekkostrawna, niskotłuszczowa i unikająca słonych potraw. Ze względu na wzmożony apetyt konieczna jest kontrola wagi 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 wysoko słodzonych napojów typu Coca-cola itp.

Posiłki powinny być spożywane o regularnych porach, najlepiej 4-5 razy 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.

Rodzaj produktu	Produkty dozwolone	Produkty, których należy unikać
pieczywo mąka makaron kasze ryż	wszystkie gatunki wszystkie gatunki wszystkie wszystkie ryż	
mleko i jego przetwory	świeże, chude mleko, kefir, jogurt naturalny	tłuste mleko, jogurty słodzone
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



SZPITAL UNIWERSYTECKI
W KRAKOWIE

Rodzaj produktu	Produkty dozwolone	Produkty, których należy unikać
wędliny	chude: szynka, polędwica, drobiowe, ewentualnie parówki, salceson drobiowy	tłuste: kiełbasy, salcesony, kiszka, paszтетowa, konserwy
masło śmietana inne tłuszcze	świeże masło, śmietana, oleje, oliwa z oliwek	smalec, słonina
ziemniaki	w postaci purée, 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 najśłodsze należy więc uważać
strączkowe suche	---	groch, fasola, soja, soczewica
orzechy cukier i słodycze	orzechy drożdżówka, kruche – w bardzo małych ilościach	orzechy solone czekolady, batony czekoladowe, tłuste ciasta z masą

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