

پیوند کلیه چیست؟

پیوند کلیه روشی است که در آن یک کلیه سالم از فردی اهداکننده، به بدن شما پیوند زده میشود.



آیا بعد از پیوند رژیم غذایی خاصی مورد نیاز است؟

در صورت موفقیت عمل پیوند، شما رژیم غذایی تقریباً معمولی را تحت نظر پزشک معالج و متخصص تغذیه در پیش می‌گیرید.

آیا افزایش وزن وجود دارد؟

بسیاری از شما بیماران، به دلیل مصرف داروی پردنیزولون یعنی دارویی که مانع پس زدگی پیوند میشود، اشتهای بهتری پیدا می‌کنید و به طور ناخواسته دچار افزایش وزن می‌شوید.



راه پیشگیری از افزایش وزن چیست؟

- خودتان را همیشه وزن کنید.
- از خوردن غذاهایی مانند غذاهای چرب، شیرینی‌ها، نوشابه خودداری کنید.
- در صورتی که دچار افزایش وزن شدید، فعالیت جسمی خود را افزایش دهید و از پزشک بخواهید شما را به یک کارشناس تغذیه معرفی کند.
- از سبزیها و میوه های تازه، گوشت بدون چربی، مرغ بدون پوست، ماهی، فراورده های شیری بدون چربی استفاده کنید.
- سعی کنید غذای خود را به قسمتهای کوچکتر تقسیم کنید و آنها را بشمارید. این کمک می‌کند تا از حد متعادل تجاوز نکنید.
- صبحانه کامل بخورید.
- سعی کنید بیشتر در خانه غذا بخورید.



چه توصیه ای برای کنترل چربی میشود؟

- میزان بالای چربی باعث بیماری قلبی میشود بنابراین غذاهای چرب مانند گوشت پرچرب، کره و خامه را محدود کنید.
- از روغن مایع استفاده کنید.
- در هفته ۱ تا ۲ بار و هر وعده به اندازه ۳ عدد قوطی کبریت از گوشت ماهی مصرف کنید. زمانی که هنوز به مرحله سیرشدن نرسیده اید از غذا خوردن دست بکشید.

نکات مهم در مورد مواد قندی چیست؟

- زمانی که داروی کورتن مصرف می‌کنید، استفاده از مقدار زیاد مواد قندی باعث افزایش قند خون و ایجاد دیا بت می‌شود.
- بنابراین، ضروری است که مصرف قند و شکر و غذاهای حاوی آنها مانند انواع شیرینی، مربا، شربت، نوشابه و امثال آن را محدود کنید.





یامن اسمه دواء و ذکره شفاء



تغذیه مناسب بیماران

پس از پیوند کلیه

کد محتوا: ۳۶۹



<http://www.Alzahra.mui.ac.ir>

تلفن پیام گیر: ۰۳۱۳۶۲۰۲۰۰۸

ایمیل: a.Salamat@azh.mui.ac.ir

پتاسیم بالا ، پتاسیم نام یک نمک در خون است.

اگر آزمایش خون شما پتاسیم بالا را نشان می دهد، موز ، کرفس ، گوجه فرنگی و سیب زمینی را کم مصرف کنید . بجای آنها از مواد غذایی با پتاسیم کم مانند سیب ، فلفل دلمه ای ، خیار ، کلم ، کاهو ، آناناس ، آلو استفاده کنید

نکته ی مهم ،

- شیر و فراورده های آن برای سلامت استخوانها اهمیت دارند . در صورتیکه پزشک شما فراورده های شیر (ماست پنیر شیر) را محدود نکرده باشد ، سعی کنید روزانه ۲ واحد که معادل ۲ لیوان است استفاده کنید . ۱ لیوان شیر معادل ۱ لیوان ماست و دو قطعه پنیر است .

با تغذیه مناسب مراقب کلیه پیوندی خود

باشید.

تهیه کننده: مریم بهروزی "کارشناس پرستاری"

مشاور علمی: مزگان مرتضوی "فوق تخصص نفرولوژی"

منبع: پرستاری داخلی جراحی برونر سوارث ۲۰۱۸

طراحی و تدوین: محمود نصر اصفهانی "سوپروایزر آموزش

سلامت"

بروزرسانی دفتر آموزش سلامت الزهرا(س) اردیبهشت ۱۳۹۹



آیا بعد از پیوند رژیم غذایی کم نمک لازم

است ؟

بعضی داروهای پیوند مثل پردنیزولون (ضد پس زدگی) ممکن است باعث ورم شوند و نمک این مشکل را بدتر می کند و فشار خون را بالا می برد و احتمال حمله ی قلبی و سکته مغزی زیاد است .

پیشگیری، بهتر است مصرف نمک و غذاهای حاوی آن

مثل سوسیس ، کالباس ، چیپس ، خیارشور ، غذاهای کنسروی ، همبرگر ، سس قرمز ، سس سالاد و سس مایونز را محدود کنید . از آوردن نمکدان در سفره خودداری کنید. از آجیلهای بدون نمک استفاده کنید .

این نکته را مورد توجه قرار دهید که نمک

را نباید کاملا از رژیم غذایی حذف کرد .

مواد گوشتی ، مواد گوشتی در بهبود زخم پس از

جراحی نقش زیادی دارند .گوشت قرمز برای کم خونی مفید است ولی اگر چربی بالایی دارید ، حبوبات و سویا را جایگزین کنید .

بیشتر از ۳ تا ۴ بار در هفته زرده تخم مرغ نخورید . از

گوشت مرغ بدون پوست و ماهی استفاده کنید .

