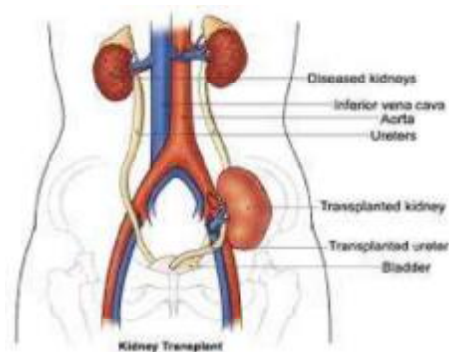


هو الشافی



راهنمای تغذیه بیماران پیوند کلیه



تهیه و تنظیم: دکتر وحیده ابراهیم زاده عطاری

متخصص تغذیه و رژیم درمانی، عضو هیئت علمی مرکز تحقیقات کلیه دانشگاه علوم پزشکی تبریز

با همکاری:

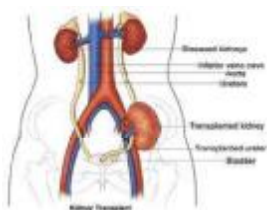
جمعی از اعضای محترم مرکز تحقیقات کلیه دانشگاه علوم پزشکی تبریز

دکتر محمد رضا اردلان، دکتر حمید طیبی خسروشاهی و دکتر سیما عابدی آذر

راهنمای تغذیه بیماران پیوند کلیه

بیمار عزیز

با توجه به اینکه پیروی از یک رژیم غذایی صحیح در کنار دارو درمانی نقش بسیار مهمی در حفاظت از کلیه پیوندی دارد لذا خواهشمندیم نکات خلاصه شده زیر را با دقت مطالعه فرمایید و در رعایت آنها کوشا باشید. **باید توجه داشت که تنظیم یک رژیم غذایی صحیح و دقیق بر اساس شرایط فردی، عملکرد کلیه، نوع و مقدار داروی مصرفی، آزمایشات بیوشیمیایی و غیره در بیماران پیوندی متفاوت خواهد بود و باید توسط متخصص تغذیه برای هر فرد جداگانه تنظیم گردد** اما با این وجود توصیه های عمومی زیر می تواند سودمند باشد.



پیوند کلیه:

زمانی که بیماری کلیوی به مرحله نهایی خود می رسد و کلیه ها عملکرد طبیعی خود را تقریباً به طور کامل از دست می دهند، بیماران باید تحت درمان با دیالیز و یا پیوند کلیه قرار گیرند. پیوند کلیه روشی است که طی آن یک کلیه سالم از فردی اهدا کننده، به بدن یک بیمار کلیوی پیوند زده می شود. در صورت موفقیت این عمل، بیمار صاحب کلیه ای سالم و با عملکرد طبیعی خواهد شد و بنابراین قادر خواهد بود زندگی معمول خویش را ادامه دهد.



مراقبت از کلیه پیوندی

مراقبت از کلیه پیوندی از اهمیت بالایی برخوردار است بنابراین ضمن توصیه بر مصرف منظم داروها و خودداری از تغییر مقدار آن بدون مشورت با پزشک، انجام آزمایشات و ویزیت های مجدد در زمانهای درخواست شده، پیروی از یک رژیم غذایی سالم و افزایش فعالیت بدنی احتمال بروز بیماریهای قلبی، دیابت، عفونت و پوکی استخوان را کاهش می دهد.



اهداف رژیم درمانی بعد از پیوند کلیه

- ✓ کنترل مقدار دریافت پروتئین بر اساس شرایط فردی
- ✓ تامین انرژی کافی، کنترل وزن و جلوگیری از اضافه وزن
- ✓ جلوگیری از افزایش قند و چربی خون و کنترل آن
- ✓ کنترل کلسیم و ویتامین D دریافتی جهت پیشگیری از تحلیل استخوانی و عوارض قلبی و کلیوی
- ✓ کنترل سطح سدیم و پتاسیم خون
- ✓ جلوگیری از افزایش فشار خون
- ✓ جلوگیری از عفونت

جهت دستیابی به اهداف فوق بیماران عزیز باید با گروههای غذایی و مقدار مصرف از هریک آشنا شوند و همچنین به توصیه های غذایی توجه فرمایند. بطور کلی بعد از پیوند کلیه محدودیت های قبلی رژیم غذایی کمتر می شود با این وجود رعایت نکات ذکر شده در زیر ضروری است.

آشنایی با گروههای غذایی



- ✓ گروه نان و غلات
- ✓ گروه لبنیات
- ✓ گروه گوشت
- ✓ گروه میوه ها
- ✓ گروه سبزیها
- ✓ گروه چربی
- ✓ گروه شیری ها و مواد غذایی پرکالری



گروه نان و غلات

این گروه شامل انواع نان، برنج، ماکارونی، رشته، آرد، جو، سیب زمینی و بلال است. مصرف کافی و به اندازه از این گروه به دلیل داشتن انرژی زیاد و پروتئین کم برای شما بیمار عزیز مفید خواهد بود. البته باید بدانید که برای پیشگیری از ابتلا به چاقی در مصرف آنها زیاده روی صورت نگیرد و متعادل مصرف شوند.



گروه لبنیات

این گروه شامل شیر، ماست، پنیر، دوغ، کشک و بستنی است که از منابع مهم پروتئین با ارزش بالا و کلسیم، فسفر و پتاسیم می باشند.

مقدار مصرف از این گروه به نوع پیوند (دهنده کلیه زنده یا مرده)، زمان پیوند، وزن بیمار و همچنین عملکرد کلیه بستگی دارد.

الف) دو ماه اول بعد از پیوند (فاز حاد):

۱) پیوند از فرد دهنده زنده:

مقدار مورد نیاز این گروه برای یک فرد بزرگسال ۶۰ کیلوگرمی و بیشتر طی دو ماه اول بعد از پیوند کلیه (از فرد زنده) در صورتی که عملکرد کلیه طبیعی باشد، تقریباً معادل روزانه ۱ قوطی کبریت پنیر پاستوریزه + ۲ لیوان شیر کم چرب + ۱ پیاله کوچک ماست یا ۱ قوطی کبریت پنیر پاستوریزه + ۱/۵ لیوان شیر و ۱ پیاله بزرگ (۱ لیوان) ماست می باشد. البته در روزهای اول بعد از پیوند از مقدار کمتر شروع و بتدریج به این مقدار برسانید.

۲) پیوند از دهنده مرده:

مقدار مورد نیاز این گروه برای یک فرد بزرگسال ۶۰ کیلوگرمی و بیشتر طی دو ماه اول بعد از پیوند کلیه (از فرد مرده) در صورتی که عملکرد کلیه طبیعی باشد، تقریباً معادل روزانه ۱ قوطی کبریت پنیر پاستوریزه + ۲ لیوان شیر کم چرب **یا** ۱ قوطی کبریت پنیر پاستوریزه + ۱ لیوان شیر و ۱ پیاله بزرگ (۱ لیوان) ماست می باشد. **البته در روزهای اول بعد از پیوند از مقدار کمتر شروع و بتدریج به این مقدار برسانید.**

ب) سه ماه بعد از پیوند (فاز مزمن):

مقدار مورد نیاز این گروه برای یک فرد بزرگسال ۶۰ کیلوگرمی و بیشتر از ۳ ماه بعد از پیوند کلیه (از فرد زنده یا مرده) در صورتی که عملکرد کلیه طبیعی باشد، تقریباً معادل روزانه نصف قوطی کبریت پنیر پاستوریزه + ۱/۵ لیوان شیر کم چرب **یا** نصف قوطی کبریت پنیر پاستوریزه + ۱ لیوان شیر و ۱ پیاله کوچک (نصف لیوان) ماست می باشد.

نکات مهم:

- ۱) در صورتیکه میزان اوره و کراتینین بسیار بالا رود مقدار لبنیات مورد نیاز کمتر خواهد بود.
- ۲) در صورتیکه وزن فرد کمتر باشد مقدار مورد نیاز کمتر خواهد بود.
- ۳) لبنیات مصرفی بهتر است از نوع پاستوریزه و کم چرب تهیه شود. بویژه افراد دارای اضافه وزن از مصرف شیر و لبنیات پر چرب محلی جلوگیری کنند. در صورت مصرف شیر محلی حتماً دوبار جوشیده و سرد شود.
- ۴) مصرف دوغ و کشک و غذاهای حاوی کشک بدلیل سدیم بالا، بسیار کم و ندرتاً مصرف شوند.
- ۵) مصرف بستنی پاستوریزه به مقدار کم در برخی اوقات بلامانع است.



گروه گوشت

این گروه شامل انواع گوشت قرمز و سفید و تخم مرغ و حبوبات است که دارای پروتئین با ارزش بالا، آهن، کلسیم و روی می باشند. زیاده روی در مصرف این گروه موجب افزایش اوره و کراتینین خون خواهد شد. در عین حال عدم مصرف یا مصرف بسیار کم گوشت نیز موجب ضعف عضلانی، کم خونی، کمبود روی و افزایش ابتلا به عفونت خواهد شد. بنابراین مصرف مناسب و به اندازه حدوداً ۶۰ گرم (۲ قوطی کبریت) در روز گوشت از هر نوع یا ۳۰ گرم در روز گوشت به اضافه نصف لیوان حبوبات پخته برای یک فرد بزرگسال ۶۰ کیلوگرمی در فاز حاد و مزمن پیوند مناسب است. البته در روزهای اول بعد از پیوند از مقدار کمتر شروع و بتدریج به این مقدار برسانید.

نکات مهم:

- (۱) ترجیحاً از گوشت سفید استفاده کنید.
- (۲) مقدار مصرف گروه گوشت و لبنیات هر دو باید طبق مقادیر ذکر شده باشد چون نسبت به هم حساب شده اند.
- (۳) در صورتیکه روزی مقدار گوشت بیشتری مصرف کنید (مثلاً در مهمانی) حتماً در آن روز مقدار شیر کمتری مصرف نمایید.
- (۴) مصرف حبوبات خیس خورده و پخته در حد متوسط مجاز است.
- (۵) در صورتیکه بعد از پیوند میزان اوره و کراتینین بسیار بالا رود مقدار مورد نیاز از گروه گوشت کاهش می یابد.
- (۶) سعی کنید انواع گوشت را قبل از مصرف فریز کنید و حداکثر از مصرف مستقیم گوشت تازه خریداری شده پرهیزید.



گروه میوه ها

میوه ها منبع مهم ویتامین ها و ترکیبات آنتی اکسیدان برای بدن هستند و در بیماران پیوندی نیز مصرف کافی میوه ها (تقریباً ۳-۴ عدد میوه متوسط در روز) توصیه می شود.

نکات مهم:

- ۱) مصرف کمتر میوه های پر پتاسیم در صورت افزایش پتاسیم خون ناشی از اثر داروها
 ➤ میوه های پر پتاسیم: خرما، خرمالو، موز، خربزه، طالبی، گرمک، گلابی، شلیل، زردآلو، پرتقال، انار، کیوی، ازگیل، آب میوه های ذکر شده، انجیر خشک، آلو خشک و برگه زردآلو.
- ۲) شستشو و ضد عفونی کامل میوه ها با محلول ضد عفونی طبق دستور آن
- ۳) جدا کردن پوست میوه و عدم مصرف میوه های له شده



گروه سبزی ها

سبزیجات نیز همانند میوه ها منبع مهم ویتامین ها و آنتی اکسیدانها هستند. مصرف سبزیجات باعث کاهش پرفشاری خون، کاهش کم خونی و کاهش چربیهای خون و خطر بیماریهای قلبی و دیابت خواهد شد.

نکات مهم:

- ۱) مصرف کمتر سبزیجات پر پتاسیم در صورت افزایش پتاسیم خون ناشی از اثر داروها
 ➤ گوجه فرنگی، رب و سس گوجه فرنگی، فلفل تند، باقلا، بامیه، چغندر، کلم بروکلی، کدو
 حلوائی، سیب زمینی پخته یا سرخ کرده، قارچ پخته، اسفناج پخته و سبزیجات پخته
- ۲) شستشو و ضد عفونی کامل سبزیها با محلول ضد عفونی طبق دستور آن



چربی ها

بیماران عزیز باید در مصرف روغن ها و چربیها تعادل را رعایت کرده حدالامکان کاهش یابد. سایر توصیه های مهم شامل:

- ✓ عدم مصرف روغن های جامد، کره و خامه برای کاهش خطر پیشرفت بیماریهای قلبی.
- ✓ استفاده از روغن زیتون (از نوع تصفیه شده یا بکر) یا کنجد و کانولا برای پخت و پز و تهیه غذا بجای سایر روغن های مایع.
- ✓ عدم مصرف سس مایونز بدلیل سدیم بالا.
- ✓ آجیل ها و مغزها در گروه چربیها قرار دارند و مصرف آجیل های دارای پوست (نشکسته) و بدون نمک ترجیحاً بادام و گردو به مقدار کم بلامانع است.

شیرینی ها و مواد غذایی پر کالری

- ✓ کاهش مصرف شیرینی، بیسکوئیت و مربا بعد از پیوند کلیه بدلیل جلوگیری از افزایش وزن و چاقی
- ✓ عدم مصرف عسل، نوشابه، دلستر و شکلات

مصرف نمک و آب و مایعات

- ✓ کاهش دریافت نمک مصرفی و عدم مصرف غذاهای شور و کنسروی
- ✓ برای طعم دار کردن غذا بجای نمک از آب لیموی تازه یا زعفران استفاده کنید.
- ✓ بعد از پیوند کلیه در صورت عملکرد نرمال کلیه معمولاً محدودیت آب و مایعات وجود ندارد و بهتر است حدود ۸ لیوان در روز آب و مایعات مصرف نمایند.

نکات کلیدی

۱) بیماران بعد از پیوند کلیه بدلیل حذف برخی محدودیت های غذایی و عوارض داروها در معرض افزایش وزن و چاقی هستند که باید مورد توجه و کنترل توسط متخصص تغذیه قرار گیرد چراکه مطالعات نشان داده اند که **افزایش وزن و چاقی بعد از پیوند کلیه با کاهش عملکرد کلیه پیوندی و همچنین خطر رد پیوند در آینده در ارتباط است.**

۲) از کاهش وزن سریع بپرهیزید.

۳) بدلیل عوارض ناشی از داروها ممکن است در معرض **افزایش قند و چربی خون و همچنین پرفشاری خون** باشید. داشتن یک رژیم غذایی صحیح و فعالیت بدنی مناسب می تواند در کنترل آن نقش بسیار مهمی داشته باشد.

۴) برای جلوگیری از عفونت بعد از پیوند کلیه، حداقلامکان از حضور در اماکن شلوغ و خوردن غذاهای آماده جلوگیری نمایید.

۵) برای جلوگیری از **مشکلات استخوانی** بعد از پیوند کلیه، لبنیات را طبق مقادیر توصیه شده مصرف نمایید و در صورت تجویز پزشک مکمل های کلسیم و ویتامین D را مصرف نمایید.

با آرزوی سلامتی

References:

1. Krause's Food & the Nutrition Care Process; 13 th edition, chapter 36.
2. Nutrition and Diagnosis-Related Care; 7 th edition, chapter 16.
3. Present Knowledge in Nutrition; 10 th edition, chapter 53.
4. Nutrition After a Kidney Transplant; Clinical Dietitians, Food & Nutrition Services, UC Davis Medical Center, 2009.