



آموزش سلامت

تغذیه سالم بیماران پیوندی



شماره سند: ۱۰۰/ت/۳۲- پ		
تاریخ صدور: ۱۳۹۹/۰۵/۲۰	تاریخ بازنگری: ۱۴۰۲/۰۵/۱۵	
کد بازنگری: ۰۰۲	تاریخ بازنگری مجدد: ۱۴۰۴/۰۵/۱۵	



لطفاً بعد از روشن کردن اینترنت گوشی و گرفتن دوربین گوشی
برروی لینک زیر کلیک اطلاعات مربوط به بیماری خود را دریافت
کنید



منبع:
www.nursingconsult.com/
مبنای پایه و کاربردی پیوند کبد



در صورت سوال یا مشکل در زمینه بیماری خود میتوانید به صورت رایگان
همه روزه از ساعت ۸ الی ۱۲ بجز روزهای تعطیل به کلینیک آموزش
سلامت مراجعه یا تماس حاصل فرمایید

آدرس: مشهد، بلوار امام خمینی، امام خمینی ۲۵ بیمارستان منتصریه
طبقه همکف کلینیک آموزش سلامت
شماره تماس: ۳۳۲۲۹۱۹۷۳

مواد غذایی غیر مجاز



- کلوچه های کرم دار خارج از یخچال
- سبزیجات و میوه جات خام که خوب شسته نشده اند
- مغزهای خام
- آبمیوه های غیر پاستوریزه و صنعتی
- توت ، توت فرنگی ، شاتوت
- تخم مرغ خام یا عسلی
- گوشت ، مرغ و ماهی خام یا نیم پخته
- لبنیات غیر پاستوریزه
- ماست پریبیوتیک
- سس سالاد خانگی
- عسل غیر پاستوریزه
- داروهای گیاهی و دم نوش ها
- مکمل های سنتی و عرقیات
- غذاهای کپک زده
- میوه های خشک
- سالاد بار
- سرکه ی غیر پاستوریزه
- میوه با پوست
- سوسیس و کالباس
- گریپ فروت



در این پمفلت سعی شده است آموزشهای لازم در جهت نحوه ی تغذیه شما و مراقبت های بعد از پیوند داده شود امید که با رعایت این نکات کیفیت و کمیت زندگی تان را بهبود بخشید



بیماران تحت پیوند کلیه به علت مصرف داروهای تضعیف کننده سیستم ایمنی در معرض خطر بالای ابتلا به بیماریهای عفونی هستند .

یکی از مهمترین راههای انتقال عفونت مواد خوراکی میوه ها ،غذاهاو.... هستند .

* برای تهیه ی غذا بایستی مواد اولیه به دقت شستشو شود و غذا کاملاً پخته شود .

* در ۲ ماه اول بعد از پیوند سبزیجات خام نباید استفاده گردد .

* بعد از ۲ ماه برای مصرف میوه ها و سبزیجات بایستی آنها به دقت گندزدایی و شستشو شوند .

*** مصرف غذاهای پرکالری و پرپروتئین خصوصاً در چند هفته اول پس از پیوند به تسریع ترمیم زخم و ضعف بعد از عمل کمک میکند .**

توصیه های بهداشتی :

- شستن دستها هنگام تهیه غذا و پیش از صرف آن
- پرهیز از استفاده مواد غذایی پاستوریزه نشده وخام
- پرهیز از استفاده از الکل
- تهیه غذای بدون شکر و کم نمک

چرا پس از پیوند باید مواظب افزایش وزن باشیم :

زیرا :

- به دلیل اینکه داروها بر اساس وزن شما تنظیم شده است هرچقدر وزن شما بالا رود مقدار داروی مصرفی شماافزایش پیدا کرده و عوارض دارو ها بیشتر می شود .
 - همچنین با کنترل وزن احتمال ابتلا به بیماریهای زیر کاهش می یابد :
- *بیماریهای قلبی * دیابت * فشارخون

چرا پس از پیوند باید رژیم کم نمک داشته باشیم :

نیاز به محدود کردن مصرف نمک پس از پیوند توصیه میشود زیرا داروهای پیوند ممکن است سبب افزایش فشار خون شود . بنابراین کنترل فشار خون برای بقا پیوند شما بسیار مهم است.

آیا مصرف مواد غذایی حاوی پتاسیم مجاز می باشد ؟

در بیماران پیوند کلیه تا زمانی که کلیه پیوندی شما به خوبی کار میکند می توانید مقادیرطبیعی پتاسیم را از مواد غذایی دریافت کنید .در بیماران پیوند کبد منع استفاده ندارند .

آیا کلسیم و فسفر نیاز می باشد ؟

برای حفظ سلامت استخوان ها نیاز به استفاده ی دوبار در روز از محصولات لبنی میباشد

چرا مصرف مواد غذایی شیرین پس از پیوند باید محدود شود ؟

با توجه به اینکه ممکن است داروهای پیوند سبب افزایش قند خون شوند بنابراین مصرف قند و شیرینی جات پس از پیوند باید محدود شود

مواد غذایی توصیه شده



- انواع گوشت بره یا گوساله بدون چربی ،مرغ ،ماهی و بوقلمون کاملاً پخته شده .
- لبنیات کم چرب و پاستوریزه
- ۲ تا ۳ عدد تخم مرغ (زرده و سفیده)در هفته به صورت کاملاً پخته شده .
- انواع حبوبات و مغزها (مغزها پوست نگرفته از بازار تهیه گردد)
- میوه های پخته یا کنسرو شده
- منابع کلسیم (لبنیات ،ماهی ،اسفناج)
- منابع فسفر (لبنیات ،نان سبوس دار ،غلات کامل ،زرده ی تخم مرغ ،ماهی)
- منابع منیزیم (سبزیجات برگ سبز ،حبوبات ،مغزها ،گوشتها)
- منابع پتاسیم (موز ،کیوی ،پرتقال،خرما،قارچ،چغندر و سیب زمینی ،کدو حلوائی و مغزها)