



دانشگاه علوم پزشکی مشهد
دانشکده پرستاری و مامایی

آموزش به بیمار

تغذیه سالم در

بیماران پیوند کبد



مرکز آموزشی، پژوهشی و درمانی پیوند
اعضا و دیالیز منتصریه



- سالاد بار
- سرکه ی غیر پاستوریزه
- میوه با پوست
- سوسیس و کالباس
- گریپ فروت
- انار و آب انار
- نارنج و آب نارنج
- چای ارل گری حاوی
- اسانس نارنج است و بهتر است در بیماران پیوندی
- استفاده نگردد
- پنیر خانگی



منبع:

www.nursingconsult.com/
مبانی پایه و کاربردی پیوند کبد

بیمارستان فوق تخصصی پیوند اعضا و
دیالیز منتصریه

آدرس: مشهد، بلوار امام خمینی، امام خمینی ۲۵

تلفن: ۳۲۲۹۱۹۶۳ دظ-۳۰۰۶

www.mums.ac.ir/month/fa/amoozeshbebimar

لیست مواد غذایی غیر مجاز

مواد غذایی غیر مجاز شامل:

- کلوچه های کرم دار خارج از یخچال
- سبزیجات و میوه جات خام که خوب شسته نشده اند
- مغزهای خام
- آبمیوه های غیر پاستوریزه
- توت، توت فرنگی، شاتوت و انگور تازه
- تخم مرغ خام یا عسلی
- گوشت، مرغ و ماهی خام یا نیم پخته
- لبنیات غیر پاستوریزه
- ماست پریوتیک
- سس سالاد خانگی
- عسل غیر پاستوریزه
- داروهای گیاهی و دم نوش ها
- مکمل های سنتی
- عصاره مخمر خام
- غذاهای کپک زده
- میوه های خشک

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 کبد به علت مصرف داروهای تضعیف کننده سیستم ایمنی در خطر بالای ابتلا به بیماریهای عفونی از طریق تغذیه هستند و از سوی دیگر نیازمند توصیه های رژیم برای دریافت مواد غذایی میباشد تغذیه ی صحیح در بهبود شما نقش اساسی دارد در چند هفته اول پس از پیوند رژیم پروتئین و پر کالری به تامین نیروی کافی و بهبودی شما کمک میکند . بسیاری از مردم بعد از اینکه پیوند دریافت میکنند اشتها ی بیشتری دارند و وزن بالایی را به دست می آورند .

کنترل وزن شما احتمال ابتلا به بیماریهای قلبی ، دیابت و فشارخون بالا را کاهش میدهد .



توصیه های بهداشتی :



شستن دستها هنگام تهیه غذا و پیش از صرف آن
پرهیز از استفاده مواد غذایی پاستوریزه نشده و خام
پرهیز از استفاده از الکل
تهیه غذای بدون شکر و با نمک کم
کاهش مصرف روغن ها

آیا هنوز هم باید رژیم کم نمک را دنبال کنید ؟

بسیار از مردم هنوز نیاز به محدود کردن نمک پس از پیوند را دارند هر چند که در هر شخص متفاوت است زیرا داروهای پیوند ممکن است سبب افزایش فشار خون شود کنترل فشار خون برای پیوند شما بسیار مهم است

پتاسیم چیست ؟

تا زمانی که پیوند شما به خوبی کار میکند باید بتوانید مقادیر / طبیعی پتاسیم را از مواد غذایی دریافت کند .

آیا کلسیم و فسفر نیاز می باشد ؟

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

مواد غذایی توصیه شده



- * انواع گوشت بره یا گوساله بدون چربی ، مرغ ، ماهی و بوقلمون کاملاً پخته شده .
- * لبنیات کم چرب پاستوریزه
- * ۳ 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)
- * پتاسیم (موز ، کیوی ، پرتقال ، خرما ، قارچ ، چغندر و سیب زمینی ، کدو حلوائی و مغزها)