

التثقيف الصحي

التغذية الصحية لمرضى زراعة الأعضاء



رقم الوثيقة: ١/٠١٤-ت-٣٣-م	تاريخ الإصدار : 2023/8/21
تاريخ المراجعة : 2024/8/21	كود المراجعة : ٠٠١



الرجاء بعد تشغيل الانترنت في الموبايل و وضع كاميرا الموبايل على الرابط التالي، يمكنك الحصول على جميع المعلومات المتعلقة بمرضك.



مصدر : <http://www.nlm.nih.gov/medlineplus>

إذا كان لديك أي أسئلة أو مشاكل بخصوص مرضك، يمكنك سؤالنا عبر الواتساب على الرقم 09366059181

مستشفى منتصية فوق التخصصي لزراعة الأعضاء و غسيل الكلية
العنوان: مشهد، أوتوستراد الإمام الخميني، إمام خميني 25

المواد الغذائية الممنوعة :

- فطائر الكريما الموضوعة خارج الثلاجة
- الخضار و الفواكه الطازجة غير المغسولة جيداً
- المكسرات الخام
- عصائر الفاكهة غير المبسترة
- التوت و الفريز و التوت الأسود.
- البيض النيئ أو مع العسل.
- اللحوم و الدجاج و السمك النيء أو نصف مطبوخ .
- الألبان غير المبسترة
- ألبان بروبيوتيك
- صوص السلطة المنزلية
- العسل غير المبستر
- الأدوية النباتية و شاي الأعشاب
- المكملات التقليدية
- الأطعمة المتعفنة
- الفواكه المجففة



حاولنا في هذا الكراس أن نقدم لك التعليمات الضرورية للحصول على التغذية الصحية و العناية المطلوبة بعد زراعة الأعضاء، نرجو أن تتحسن صحتك و حياتك من خلال مراعاة النصائح المقدمة....



إن مرضى زراعة الكلى معرضون لخطر الإصابة بالعدوى بشكل كبير بسبب تناول الأدوية المثبطة للجهاز المناعي.

من أهم طرق انتقال العدوى هي الطعام و الفواكه و المواد الغذائية و غيرها.

- * عند تحضير الطعام يجب غسل المواد الخام بدقة و طهي الطعام بشكل كامل.
- * عند تناول الفواكه و الخضروات، يجب تعقيمها و غسلها بدقة.
- * إن تناول المواد الغذائية الغنية بالطاقة و البروتينات، و خاصة خلال الأسابيع الأولى بعد زراعة العضو، يساهم في تعزيز الجهاز المناعي في الجسم .

من خلال السيطرة على وزنك يمكنك الوقاية من الإصابة بالأمراض التالية :



- أمراض القلب.
- السكري
- ارتفاع ضغط الدم

نصائح صحية :

- غسل اليدين أثناء تحضير الطعام و بعد تناول الطعام
- تجنب تناول المواد الغذائية الطازجة و غير المعقمة
- تجنب تناول الكحول
- تحضير الطعام بدون سكر و التقليل من الملح



لماذا علينا اتباع حمية غذائية قليلة الملح بعد زراعة الأعضاء:

يوصى بتقليل استهلاك الملح بعد زراعة الأعضاء لأن أدوية زراعة الأعضاء يمكن أن تسبب ارتفاع ضغط الدم. و لذلك تعد السيطرة على ضغط الدم عاملاً هاماً جداً في نجاح الزراعة و استمرار العضو.

هل يجوز تناول المواد الغذائية المحتوية على البوتاسيوم ؟

يمكنك الحصول على مقادير طبيعية من البوتاسيوم في طعامك طالما أن العضو المزروع لديك يعمل بشكل صحيح.

هل هناك حاجة لتناول الكالسيوم و الفوسفور؟

للحفاظ على صحة العظام هناك حاجة لتناول مشتقات الألبان مرتين في اليوم.

لماذا يجب الحد من تناول المواد الغذائية الحلوة بعد الزراعة ؟

نظراً لأنه من الممكن لأدوية زراعة الأعضاء أن تسبب ارتفاع سكر الدم، لذلك يجب تقليل تناول السكر و الحلويات بعد عملية زراعة عضو.

تعد السيطرة على مستوى السكر في الدم عامل مهم للحفاظ على العضو و نجاح الزراعة .

المواد الغذائية الموصى بها :



- أنواع لحم الضأن أو البقر الخالي من الدهون، الدجاج، السمك، الديك الرومي المطهو جيداً.
- الألبان المبسترة قليلة الدسم.
- 2-3 بيضة (صغار مع بياض) أسبوعياً، بشكل مطهو جيداً.
- أنواع البقوليات و المكسرات (يمكن الحصول على المكسرات غير المقشورة من السوق).
- الفواكه المطبوخة أو المعلبة .
- مصادر الكالسيوم (الألبان، السمك، السبانخ)
- مصادر الفوسفور (الألبان، خبز النخالة، الحبوب النجيلية غير المقشورة، صفار البيض، السمك).
- مصادر المغنيزيوم (الخضروات ذات الأوراق الخضراء، البقوليات، المكسرات ، اللحوم).
- مصادر البوتاسيوم (الموز، الكيوي، البرتقال، التمر، الفطر، الشوندر، البطاطا، القرع و المكسرات).