

ترجمه: نصرت آریا ویرایش: صدیقه سالمی

رژیم غذایی در بیمارانی که پیوند کلیه شده‌اند

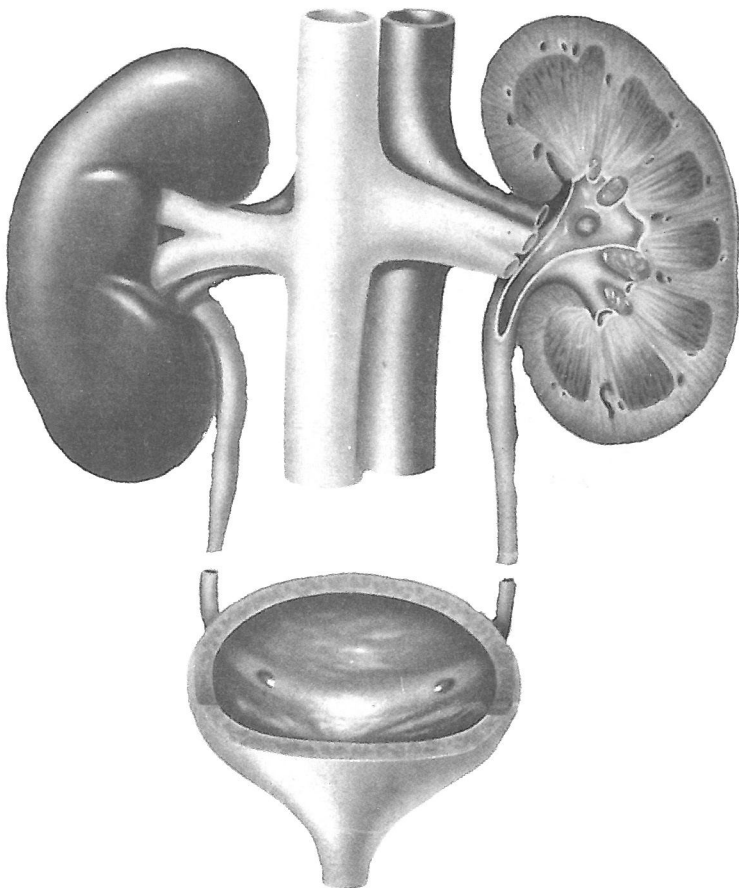
- رژیم غذایی بیماری که پیوند کلیه شده است با سابق فرق دارد. اطلاع داشتن از این موضوع به بیمار کمک می‌کند تا رژیم غذایی درست را رعایت کند. در ارتباط با رژیم غذایی برای بیمار سئوالاتی مطرح می‌شود که باید به آنها توجه داشت.
- س - آیا من به یک رژیم غذایی مخصوص نیاز دارم؟
- ج - بلی. رژیم غذایی بعد از پیوند کلیه، نقش مهمی را بازی می‌کند. شما متوجه می‌شوید که رعایت رژیم غذایی بعد از پیوند به مراتب راحت تر از زمان دیالیز است.
- آیا داروهایی که استفاده می‌کنم در رژیم غذایی تاثیر دارد؟
- مسلماً رژیم غذایی شما تحت تاثیر داروهایی که بعد از عمل مصرف می‌کنید قرار خواهد گرفت. این داروها به منظور پیشگیری از بروز سندرم رد پیوند به شما داده می‌شوند و معمول ترین آنها شامل موارد زیر است:
- ۱ - استروئیدها (پردنیزون)^۱
- ۲ - سیکلوسپورین^۳
- ۳ - آزیتوپرین^۴
- در نتیجه استفاده از داروهای ممکن است نیاز به تغییر در رژیم غذایی داشته باشید.
- استروئید: استفاده از استروئیدها ممکن است سبب بروز تغییراتی در عملکرد بدن شود. بنابراین ممکن است تا رسیدن به سطوح لازم جهت حفظ دارو در بدن شما به تغییر رژیم غذایی خود مجبور شوید. معمولی ترین اثر استروئیدها شامل موارد زیر است:
- تلاشی عضله
 - افزایش اشتها به صورتی که به طور ناخواسته سبب افزایش وزن شود.
 - افزایش سدیم (احتیاج نمک) به طوری که منجر به افزایش فشار خون شود.
 - تغییر در چگونگی استفاده بدن از مواد قندی و چربی.
 - نسیکلوسپورین: داروی دیگری که برای پیشگیری از رد پیوند استفاده می‌شود سیکلوسپورین است که می‌تواند منجر به تغییراتی در بدن شود. برخی از این تغییرات شامل موارد زیر است:
 - افزایش فشار خون که منجر به محدودیت مصرف نمک می‌شود.
 - افزایش نیتروژن خون (که

اشباع شده و کلسترول در کنترل این سطوح و کنترل وزن شما مفید خواهد بود. برای کم خوردن چربی موارد زیر را رعایت کنید:
- از شیر و فرآورده‌های کم چربی آن استفاده کنید.
- از گوشت کم چربی استفاده کنید.

- از مقدار کم مارگارین و روغن‌های گیاهی استفاده کنید ولی مقدار مصرف مایونز را محدود کنید.
- غذاها را سرخ نکنید.

مواد در رژیم غذایی خود دارید. شما می‌توانید از کربوهیدرات‌های ساده مانند شیرینی‌ها و سوداپاپ^۵ به مقدار کم استفاده کنید و کربوهیدرات‌های مرکب مثل شیرینی ترونان و نشاسته را از رژیم غذایی خود حذف کنید.

س: در مورد سطح کلسترول من چه می‌گوئید؟
ج - ممکن است سطح چربی‌های خون شما زیاد شود. به این جهت خودداری از مصرف چربی‌های



افزایش کراتین، اوره و نیتروژن خون است).
- افزایش در سطح کلسترول و سایر چربی‌های خون.
- احتمال افزایش سطح پتاسیم خون.

س - درباره پروتئین چه باید بدانم؟

ج - پروتئین به دلایل زیر مهم است:
- پروتئین به تشکیل بازسازی و ترمیم عضله‌ها و بافت‌ها کمک می‌کند.

- پروتئین به شما کمک می‌کند که بعد از جراحی بهبود پیدا کنید.
بعد از پیوند کلیه، شما لزوم افزایش پروتئین در رژیم غذایی را احساس می‌کنید. پروتئین از انهدام بافت عضلانی که در اثر استفاده از استروئیدها پیش می‌آید جلوگیری می‌کند. متخصص تغذیه برای یک برنامه مناسب رژیم غذایی و پیگیری آن شما را کمک خواهد کرد.

س - در مورد کربوهیدرات چه باید بدانم؟

ج - شما باید مطالب مهمی را در رابطه با کربوهیدرات‌ها (قند و نشاسته) بدانید:

- این مواد غذایی برای شما سبب سوخت و ساز و کسب انرژی می‌شوند.

- موقعی که استروئید دریافت می‌کنید، بدن شما برای استفاده از این مواد دچار مشکل می‌شود، به همین دلیل شما نیاز کمتری به این

س - آیا باید رژیم کم نمک را ادامه دهم؟

ج - معمولاً احتیاج به یک رژیم غذایی کم نمک برای افراد مختلف متفاوت است. استروئیدها ممکن است سبب تجمع مایعات در بدن شما بشوند. استفاده از نمک این روند را تشدید می‌کند. یعنی باعث تشنگی، افزایش دریافت مایع و بالا رفتن فشار خون می‌شود. ممکن است بعضی از افراد دستور داروی مدر داشته باشند تا از تجمع مایعات جلوگیری کند. پزشک شما تصمیم می‌گیرد که چه چیزی برای شما بهتر است.

در هر حال از زمانی که شما پیوند کلیه شده‌اید، کنترل فشار خون بسیار مهم است.

اگر به شما توصیه شده است که مصرف نمک را به دلیل دریافت استروئید محدود کنید به برخی مواد غذایی با سدیم بالا توجه کنید و آنها را از رژیم غذایی خود کنار بگذارید: - نمک طعام، نمک و ادویه - گوشت کنسرو شده و ماهی دودی.

- سوپ‌های غلیظ یا کنسرو شده. - غذاهای دیگر کنسرو شده و ماکارونی و پنیر برای شام.

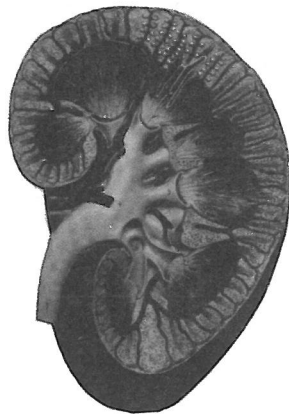
س - در مورد پتاسیم چه کار کنم؟
ج - تا زمانی که کلیه شما خوب کار می‌کند می‌توانید از مقادیر طبیعی پتاسیم استفاده کنید بعضی اوقات سیکلوسپورین باعث می‌شود که سطح پتاسیم خون بالا رود. اگر مقدار پتاسیم خیلی بالا یا پائین است باید مقدار پتاسیم را در رژیم غذایی

خود تغییر دهید.

پزشک یا متخصص تغذیه به شما می‌گوید که چه کار بکنید. برخی غذاهایی که دارای پتاسیم بالا هستند به شرح زیراند:
- میوه و سبزی‌های تازه.
- گردو، فندق، حبوبات.
- جانشین‌های نمک.

س - آیا کلسیم و فسفر مشکل ساز هستند؟

ج - احتمالاً بیماری‌های کلیوی باعث می‌شوند که کلسیم و فسفر از استخوان‌ها خارج شوند. کلیه جدید شما خیلی فعالیت می‌کند تا مواد معدنی را به حالت طبیعی برگرداند و از تخریب بیشتر آنها جلوگیری کند.



با مصرف شیر و لبنیات روزانه شما می‌توانید کلسیم و فسفر بدن را زیاد کنید. اگر به مصرف قرص کلسیم نیاز داشته باشید، پزشک آن را برایتان تجویز می‌کند. گاهی اوقات ممکن است بعد از دریافت کلیه جدید، فسفر بدن شما کم شود، در این صورت به ترکیبات فسفر نیاز دارید که پزشک برای شما دستور می‌دهد.

س - در مورد افزایش وزن چه؟
ج - برخی از بیماران بعد از عمل

پیوند ممکن است به طور ناخواسته دچار اضافه وزن شوند. هر روز وزن خود را کنترل کنید. ممکن است برای شما ضرورت داشته باشد که از غذاهای پر کالری اجتناب کنید. این مواد غذایی شامل غذاهای چرب، شیرینی‌ها، دسرها، شیرینی‌های تر و دیگر غذاهایی هستند که مقدار زیادی چربی یا قند دارند. شما می‌توانید با خوردن مواد غذایی زیر به کنترل کالری کمک کنید:

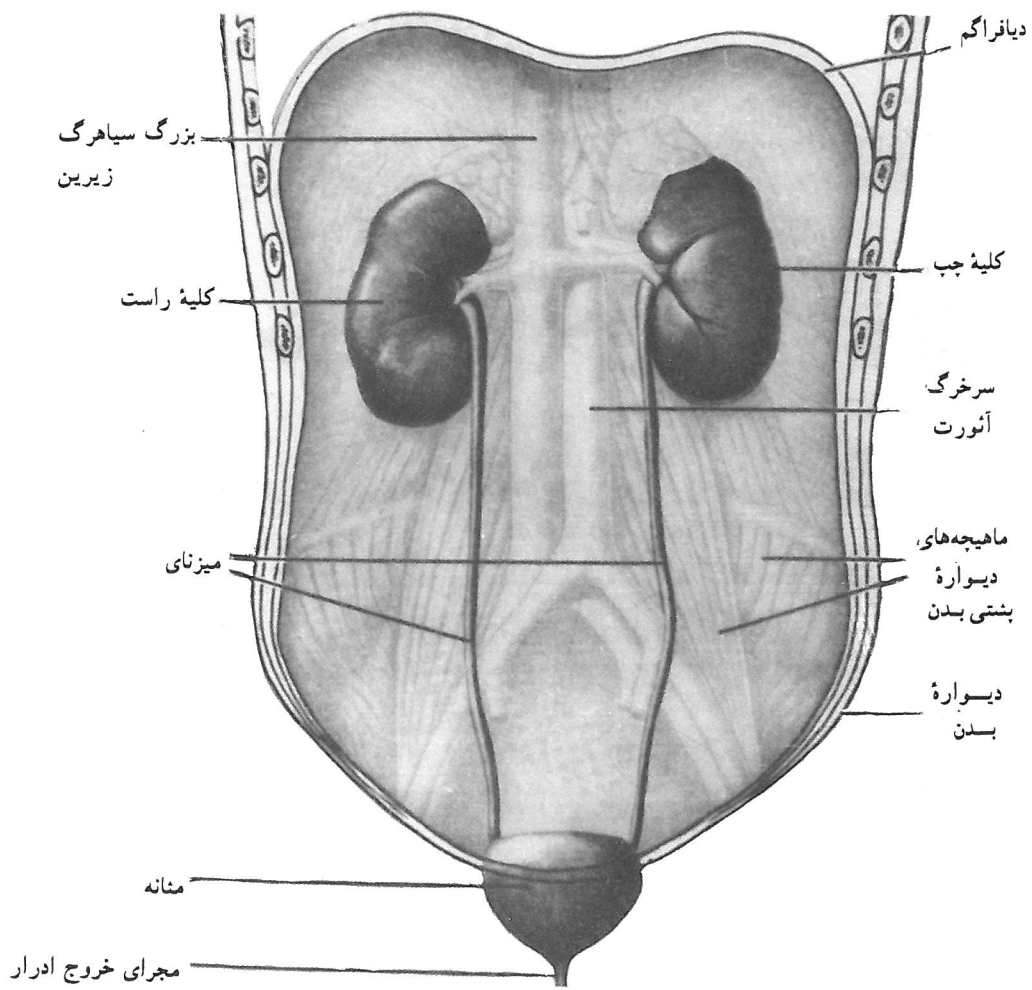
- میوه و سبزی تازه و خام
- گوشت بدون چربی
- لبنیات کم چربی
- استفاده از نوشیدنی‌های کم

شیرینی

کنترل وزن شما به پیشگیری از بروز بیماری‌های قلبی، دیابت و افزایش فشار خون کمک می‌کند. اگر وزن شما به طور ناخواسته زیاد شد، می‌توانید از رژیم غذایی کم کالری استفاده کنید. ورزش هم نقش مهمی در کنترل وزن دارد. در مورد رژیم غذایی کم کالری، ورزش و فعالیت‌های شغلی با پزشک مشورت کنید.

س - من چه مدت تحت رژیم پیوند خواهد بود؟

ج - رژیم غذایی شما بنا به دریافت دارو، سطوح خونی، وزن و تغییرات فشار خون، متغیر خواهد بود. اگر کلیه جدید شما خوب کار می‌کند، مقدار استروئید زمانی کم خواهد شد که احتمال رد پیوند به حداقل رسیده باشد. موقعی که کلیه شما خوب کار می‌کند، نیاز کمتری به محدودیت رژیم غذایی دارید.



شما در مورد مسائل مربوط به رژیم غذایی باشند.

—brochure—
the national Kidney
foundation Council and Renal
Nutrition. 1990.

- ۱- Steroids
- ۲- Prednisone
- ۳- Cyclosporine
- ۴- Azathioprine
- ۵- Sodapop

س - آیا مورد دیگری هست که باید بدانم؟

ج - باید بدانید تا موقعی که کلیه شما به خوبی کار کند باید از رژیم غذایی بیماران نارسائی کلیه استفاده کنید. ممکن است وقتی متوجه این موضوع می شوید افسرده و ناراحت شوید. نظرات متخصص تغذیه در این مورد خیلی مهم است و بدون مشورت با او یا پزشک، رژیم خود را تغییر ندهید. پزشک و متخصص تغذیه می توانند جوابگوی سئوالات

س - اگر دیابت داشته باشم چه؟
ج - در صورتی که دیابت داشته باشید، بعد از پیوند باید مراقب باشید که چه می خورید. رژیم غذایی شما ممکن است نسبت به رژیم معمولی حاوی مقدار بیشتر پروتئین و مقدار کمتر کربوهیدرات باشد. پزشک و متخصص تغذیه، رژیم غذایی شما را با در نظر گرفتن مقدار دریافتی استروئیدها تغییر می دهند.

Kidney transplant patients' diet

Aria, N.

Diet of patient who has tolerated kidney transplantation is differing from the past. Knowing about this subject, help patient choose proper diet. Patient may be has many questions about his/her diet that must be considered. Do you need to special diet? Yes, after kidney transplantation, diet playing important role. You understanding that attention to diet after transplantation are easier than dialysis time. Drugs which I using them, affecting on my diet? Exactly, your diet is affected by drugs you eating after surgery. These drugs is using in order to prevention of transplantation rejection syndrome. Some of these drugs are: steroids (prednisone), cyclosporine, and azathioprine. When you eating these drugs, may be you need change your diet.

Keywords: Kidney transplantation, Diet, Nutrition