

Buena nutrición después de su trasplante

La dieta de un paciente de trasplante debe ser bien equilibrada con una variedad de alimentos. Su dieta debe contener alimentos de todos los grupos de alimentos: lácteos, carnes y aves, frutas, verduras, cereales y granos, y grasas saludables. Además, se recomiendan las siguientes pautas.

Manejo nutricional a corto plazo (hasta 6-8 semanas después del trasplante)

Durante aproximadamente dos meses después de la cirugía, su dieta está diseñada para ayudarlo a sanar y reducir los efectos secundarios de los medicamentos de trasplante que está tomando.

- Consuma alimentos con alto contenido de proteínas para superar la degradación de las proteínas causada por altas dosis de prednisona. La carne, las aves, el pescado, los frijoles y los productos lácteos son buenas fuentes de proteína.
- Limite los alimentos con alto contenido de azúcar simple, incluso: dulces, galletas, mermelada, gelatina, jugo, miel, refrescos.
- Evite la sal y limite los alimentos con alto contenido de sodio para prevenir la retención de líquidos y la presión arterial alta.

Estas recomendaciones ayudarán a mejorar su salud al promover la cicatrización de heridas, reducir el desgaste muscular y prevenir la diabetes inducida por medicamentos y la presión arterial alta que se observa comúnmente después de un trasplante.

- Además, controlaremos el potasio y el magnesio en su sangre. Si es necesario, ajustaremos su consumo dietético de estos nutrientes.

Seguridad alimentaria

Los alimentos deben prepararse y almacenarse de manera segura para prevenir infecciones. Sus medicamentos pueden hacer que sea difícil para su cuerpo combatir los gérmenes, por lo que la seguridad alimentaria es especialmente importante después del trasplante.

Siga estas pautas durante al menos 6 meses después de la cirugía de trasplante y en casos de rechazo (y dosis altas de medicamentos).

- Lávese las manos con agua caliente y jabón antes de manipular alimentos y antes de comer.
- Descongele todos los alimentos en un refrigerador y refrigere adecuadamente los alimentos fríos.
- Use una tabla de cortar separada para carnes crudas, pollo, pavo, pescado y otros mariscos.
- Deseche las tablas de cortar gastadas y difíciles de limpiar. Use tablas de cortar de plástico o silicona en lugar de madera.
- Cocine todas las carnes, pollo, pavo, pescado, mariscos y huevos hasta que estén bien cocidos.
- Evite comer sushi y mariscos crudos o poco cocidos.
- Lave todas las frutas y verduras frescas con agua corriente fría.
- Compre solo leche, queso y otros productos lácteos pasteurizados
- Cocine los huevos hasta que la yema y la clara estén firmes. Los huevos pasteurizados o los sustitutos del huevo pueden ser una mejor opción para los huevos revueltos o las tortillas.
- Evite comer alimentos con huevos crudos sin pasteurizar (por ejemplo, salsa holandesa, aderezo César, masa para galletas, masa para pasteles y ponche de huevo casero)
- Evite los quesos con moho, por ejemplo: queso azul, stilton, roquefort y gorgonzola

Sugerencias de seguridad alimentaria para salir a comer

- Ordene carnes, mariscos, aves “cocidas a punto medio” en los restaurantes. Si la proteína todavía está rosada por dentro, devuélvala para más cocción.
- Evite las barras de ensaladas, las barras de buffet y los vendedores ambulantes/en el mercado donde la comida puede mantenerse a temperaturas inadecuadas.
- Evite comer en restaurantes con puntajes bajos de inspección sanitaria (busque puntajes 95+).

Manejo de la nutrición a largo plazo

Muchos pacientes de trasplante tienen problemas relacionados con la nutrición en los meses y años posteriores al trasplante. Estos incluyen aumento de peso excesivo (debido a un aumento del apetito) y colesterol alto en sangre, que son causados por los esteroides y otros medicamentos. El mejor control incluye el control de peso siguiendo una dieta "Saludable para el Corazón" y ejercicio. Estas son algunas pautas que ayudarán a reducir el riesgo de enfermedad cardíaca y aumento de peso excesivo.

Comer saludable para el corazón

- Lea atentamente las etiquetas de los alimentos para evitar los alimentos con alto contenido de grasas saturadas o grasas trans. Algunos de estos alimentos incluyen manteca de cerdo, mantequilla, manteca vegetal, lácteos enteros, carnes rojas, salchichas y tocino. El aceite de coco y de palma son grasas saturadas que se encuentran en productos horneados, aderezos batidos, cremas de café y alimentos fritos.
- Elija leche baja en grasa y otros productos lácteos bajos en grasa o descremados.
- Limite las yemas de huevo a 1 por día. Se pueden preparar muchas recetas con claras de huevo o sustitutos de huevo.
- Elija las variedades más magras de carne de res y cerdo. Evite las carnes fritas o procesadas.
- Las aves (sin piel), los frijoles y el pescado son excelentes selecciones cuando se cocinan sin grasa agregada.
- Para aumentar la fibra, coma más frutas frescas, verduras crudas y cereales integrales. Una dieta con alto contenido de fibra también puede ayudar a reducir el colesterol.
- Reduzca el total de calorías y coma porciones más pequeñas y evite volver a servirse otra porción.
- Continúe limitando el consumo de sal y los alimentos con alto contenido de sodio para ayudar a controlar la presión arterial.
- Continúe limitando el azúcar simple, especialmente si tiene sobrepeso o le resulta difícil controlar los niveles de azúcar en sangre.

Consejos para cocinar con bajo contenido de grasa

- Cocine en el microondas, cocine a la parrilla, ase o cocine al vapor los alimentos sin agregar grasa.
- Use aerosoles o utensilios de cocina antiadherentes.
- Quite toda la grasa visible de la carne y retire la piel de las aves.
- Experimente y reduzca la cantidad de aceite que usa para hornear. A menudo, sus recetas sabrán igual de bien con menos aceite.

Mantenga su cuerpo en movimiento ... con ejercicio

El ejercicio regular lo ayudará a controlar sus niveles de colesterol, presión arterial y peso. El ejercicio también libera tensión y ayuda a aumentar su energía. El ejercicio también fomenta cambios positivos en otros hábitos de estilo de vida, como la alimentación. Hable con su médico sobre la posibilidad de inscribirse en un programa de rehabilitación pulmonar o cardíaca, según sea apropiado para usted.

Otras consideraciones nutricionales

- Los requisitos de vitaminas y minerales generalmente se pueden lograr con una dieta bien equilibrada, a menos que su médico y dietista le indiquen lo contrario.
- Para mantener sus huesos fuertes después del trasplante, asegúrese de obtener suficiente calcio y vitamina D en su dieta (a menos que su médico le dé otras instrucciones). Estas son algunas buenas fuentes alimenticias de calcio y vitamina D para incluir en sus comidas: yogur, leche, queso, espinaca, col rizada, sardinas, salmón y alimentos con calcio y vitamina D agregados, como jugo de naranja, leche de soja y cereales.
- Siempre consulte con su equipo de trasplante antes de tomar cualquier remedio a base de hierbas o cuando use cualquier suplemento a base de hierbas. Está tomando medicamentos especiales que pueden reaccionar con las hierbas. Algunas hierbas pueden ser tóxicas o causar otras complicaciones.
- Evite el pomelo y el jugo de pomelo. Un compuesto que se encuentra naturalmente en el pomelo puede hacer que algunos medicamentos se acumulen en niveles altos en la sangre. Este nivel alto puede ser muy peligroso. Otras frutas relacionadas que se deben evitar incluyen naranjas de Sevilla (naranjas amargas), carambola y granada. También deben evitarse los jugos elaborados con estas frutas.

¿Qué sucede si tengo más preguntas?

- Un Dietista Registrado está disponible tanto en el hospital como en la Clínica de Trasplante para pacientes ambulatorios para analizar cualquier cambio en la dieta y desarrollar un plan de alimentación que se adapte mejor a sus necesidades nutricionales.

Notas: