

Nutrición/Deshidratación

Su guía para comer sano después del trasplante de riñón

Estas instrucciones de dieta tienen el propósito de ayudarlo a vivir un estilo de vida saludable con un riñón y/o páncreas sano para prevenir problemas. Las directrices de la dieta son: la seguridad alimentaria, la optimización de calorías y la ingesta de proteínas para la sanación (mientras evita el aumento de peso), el monitoreo de la ingesta de carbohidratos para prevenir niveles altos de glucemia, manteniendo una dieta saludable para el corazón y el ajuste de los electrolitos en su dieta si es necesario.

Metas a corto plazo (Recuperación)

- Los requerimientos de calorías y proteínas inmediatamente después del trasplante son aumentados debido al estrés de la cirugía y las necesidades de sanación de heridas. La ingesta oral adecuada es importante para proporcionar los componentes básicos para la sanación y para ayudar a prevenir infección y la pérdida de músculo.
- Dependiendo del nivel del riñón y / o la función del páncreas, una dieta apropiada será prescrita - típicamente una dieta general! Si el nuevo riñón y / o páncreas tiene la función retardada, puede necesitar sodio, potasio o restricciones de líquidos junto con una dieta para diabéticos temporalmente.
- Durante las primeras semanas de recuperación, asegúrese de incluir alimentos nutritivos en las comidas y meriendas. Por ejemplo: carne de res magra y cerdo, pollo, pavo y pescado; leche baja en grasa, queso

y yogur; huevos; nueces; pan integral y cereales; y frutas y verduras proporcionan las proteínas, vitaminas y minerales que necesita en lugar de alimentos calóricos vacíos como papas fritas y dulces.

- Si no tiene apetito o tiene pérdida de peso involuntaria, contacte a la dietista de trasplante.
- Es importante beber 1-2 litros de líquido (8 vasos de 8 onzas de líquido completos) por día, como mínimo. Algunas personas pueden ser ordenadas tomar 2-3 litros de líquido. Asegúrese de entender cuáles son sus necesidades de líquidos. Lo mejor es evitar los líquidos que contengan cafeína o limitar sus bebidas con cafeína a 1-2 por día. Se permiten las bebidas alcohólicas; Sin embargo, la estricta moderación es necesaria. El alcohol tiene el potencial de afectar la manera en que el hígado descompone los medicamentos contra el rechazo y puede causar el rechazo.
- Mantenga el control de la glucosa en la sangre después de trasplante si usted es diabético. La prednisona (un medicamento anti-rechazo) y Prograf pueden elevar el nivel de azúcar en la sangre y causar la diabetes inducida por el medicamento en los no diabéticos. Si esto ocurre después del trasplante, usted será visto por un educador en diabetes para recibir instrucciones.

Metas a largo plazo

- **Mantenga un peso deseable.** El aumento de peso después de un trasplante puede ser problemático y es común debido a la mejora del apetito y menos restricciones

Nutrición/Deshidratación, continuo

en la dieta. El aumento de peso también puede ocurrir por efectos secundarios de los medicamentos contra el rechazo. El aumento de peso después del trasplante aumenta el riesgo de presión arterial alta, diabetes, enfermedades del corazón, enfermedad de las articulaciones o los huesos y puede acortar la vida de su nuevo órgano. Queremos que usted sea lo más saludable posible para disfrutar de la vida de su nuevo órgano para el mayor tiempo posible. Para controlar su peso, limite la ingesta de calorías en los alimentos y en las bebidas. La grasa añade más calorías a su dieta, así que trate maneras de preparar sus comidas bajas en grasa como recortar grasas añadidas de su dieta para ahorrar calorías. Limite / evite la comida rápida. Tenga bocadillos bajos en calorías, las frutas, verduras y productos lácteos bajos en grasa a la mano para las meriendas. Lea las etiquetas y preste atención a los tamaños de las porciones. Para mantener su mente alejada de los alimentos, trate de mantenerse ocupado con sus aficiones y actividades (lectura, la jardinería o el trabajo en el patio, las tareas domésticas, la danza, la artesanía, etc) favoritos. Manténgase en movimiento todos los días con el ejercicio y las actividades que le gusta para quemar más calorías. Haga un plan y aférrase a él. Si usted lucha para controlar su peso, contacte al dietista de trasplante - ¿qué tienes que perder aparte de peso?!

El control del colesterol. La genética, la dieta y el estilo de vida, la obesidad, la diabetes y los efectos secundarios de

algunos medicamentos contra el rechazo afectan los niveles de colesterol. Niveles altos de colesterol y triglicéridos (grasa en la sangre) incrementan su riesgo de enfermedad del corazón, enfermedad vascular y el riesgo de rechazo crónico de su nuevo órgano. Idealmente, los niveles de colesterol debe ser menos de 200, HDL (colesterol bueno) debe ser mayor de 50, el colesterol LDL (colesterol malo) debe ser menos de 100 y los triglicéridos debe ser menos de 150.

- **El colesterol y LDL (colesterol malo).**

Si tiene un alto nivel de colesterol total (más de 200) o un alto el colesterol LDL (colesterol malo más de 100), limite su dieta en grasas saturadas. La grasa saturada es la grasa que es sólida a temperatura ambiente (mantequilla, grasa de leche entera y quesos; grasas de carne y grasa; coco y el aceite de almendra de palma, manteca). Además, tendrán que limitar el tamaño de las porciones de todos los productos de origen animal (carnes magras, aves, pescado, huevos, lácteos bajos en grasa), ya que estos alimentos son fuentes naturales de colesterol animal. Su dieta debe consistir de cortes extra magros de carne de res o de cerdo, pollo de carne blanca sin pellejo y pavo y pescado. Las carnes no deben ser fritas. Productos lácteos bajos en grasa como el 1 por ciento o leche descremada, queso, requesón y yogur están permitidos. Margarinas blandas o aerosoles, aderezos bajos en grasa, los aceites de oliva o aceite de canola. La mayor parte de su dieta debe consistir en frutas, verduras, panes

Nutrición/Deshidratación, continuo

- integrales, cereales, pastas y arroz.
- **Los triglicéridos.** Si usted tiene un nivel de triglicéridos elevado (superior a 150), asegúrese de que está en un peso deseable (baje de peso si es necesario) y haga ejercicio regularmente. Debe evitar el alcohol. Asimismo, se recomienda limitar el consumo de hidratos de carbono. Los azúcares simples de las bebidas azucaradas, dulces, postres, dulces, bollería y cereales azucarados fácilmente pueden ser almacenados en forma de triglicéridos. Sustituya por productos sin azúcar en su lugar. La ingesta excesiva o grandes porciones de productos de pan blanco, arroz blanco o pastas también pueden conducir a niveles elevados de triglicéridos. Su dieta debe consistir en carnes magras y lácteos bajos en grasa (como el anterior) e incluyen una variedad de verduras, frutas, nueces, frijoles y granos enteros (con énfasis en la parte de control de granos enteros). Coma pescado (salmón, atún y el halibut) al menos dos veces a la semana y el uso moderado de aceite de oliva puede ser útil.
- **HDL o colesterol bueno.** A fin de mantener / aumentar el colesterol HDL (colesterol bueno superior a 50), es importante seguir las pautas anteriores bajas en grasa con una dieta rica en frutas, verduras y granos enteros. Evite fumar. Ejercicio (aumente el ritmo del corazón) con regularidad. Una dieta saludable para el corazón ayuda los niveles de colesterol y la presión arterial. Puede ayudar a disminuir el riesgo de enfermedades del corazón. Esto incluye comer una variedad de alimentos que son bajos en grasa, especialmente grasas

saturadas y grasas trans. La dieta también es baja en colesterol y baja en sodio. Se recomienda añadir fibra y ácidos grasos Omega-3 en su dieta.

Consejos en la preparación de alimentos saludables para el corazón

- Use utensilios de cocina antiadherente o un aerosol antiadherente sin grasa (como Pam, etc.)
- Hornear, hervir, asar, parrilla, microondas, hervir o asar en vez de freír los alimentos.
- Quite cualquier grasa y pellejo de la carne antes de cocinarla.
- Coloque la carne en una parrilla para que la grasa pueda drenarse; deseche grasa de la carne.
- Use hierbas y especias para dar sabor a la comida en vez de mantequilla y / o sal.
- Trate de usar los adobos para dar sabor y ablandar carnes. Cualquier cosa que contenga ácido funcionará como un adobo (como los vinagres condimentados, zumos de limón o lima, zumo de frutas o frutas, etc.)
- Compre cortes de carne magra (90 por ciento magra o mayor).
- Cocine las sopas, guisados, chile, salsas para espaguetis y las salsas el día antes y refrigerar.
- Remueva la grasa sólida antes de recalentar.
- Cocine las verduras al vapor en agua o caldo bajo en sodio en lugar de grasa.
- Coma fruta para el postre.

Nutrición/Deshidratación, continuo

Para obtener más información sobre la alimentación saludable para el corazón o para ideas de recetas, visite estos sitios web:

- www.americanheart.org
- www.deliciousdecisions.org
- www.diabetes.org
- **Salud de los Huesos.** Salud de los Huesos. Los medicamentos anti-rechazo pueden tener efectos secundarios negativos en la fuerza de los huesos. Además, cualquier salud ósea pobre, que estaba presente antes del trasplante puede hacer más probable la enfermedad ósea después del trasplante. Coma alimentos ricos en calcio (lácteos y queso bajos en grasa). Tome suplementos de calcio y medicamentos según las indicaciones. Haga ejercicio para mantener los huesos fuertes. Evite fumar.
- **Los electrolitos.** Sus medicamentos pueden afectar los niveles de ciertos electrolitos en su cuerpo, especialmente potasio y magnesio. Es posible que deba disminuir o aumentar la ingesta de alimentos ricos en estos electrolitos.

Glicemia

El objetivo de un trasplante de páncreas con éxito es el nivel de azúcar en la sangre normal. No requerimos que revise sus niveles de azúcar en la sangre en su casa rutinariamente; Sin embargo, le pedimos que usted este en ayunas antes de hacerse los laboratorios por lo que podamos monitorear el azúcar en la sangre con cada laboratorio. Si estamos preocupados por

los niveles de azúcar en la sangre realizados con sus laboratorios, nos pondremos en contacto con usted con un plan para revisar sus niveles de azúcar en su hogar. No debería ser necesario seguir una dieta para diabéticos con un trasplante de páncreas.

De vez en cuando, el páncreas trasplantado puede tener la función retardada. Es posible que necesite tomar un suplemento de insulina hasta que el páncreas esté trabajando plenamente. Es posible que un trasplante de páncreas no produzca suficiente insulina, y es posible que necesite tomar insulina regularmente.

Los requerimientos de insulina son considerablemente menores que antes de su trasplante de páncreas. Puede ser que no tenga reacciones a la insulina ya que el páncreas trasplantado está produciendo suficiente insulina para proporcionar una regulación de los niveles de azúcar en la sangre.

Es posible, que con el tiempo, que un destinatario de trasplante de páncreas pueda desarrollar “resistencia a la insulina”, y requerir medicamentos orales para el azúcar en la sangre para ayudar a controlar los niveles de azúcar. Si esto ocurre, usted también tendrá que seguir una dieta para diabéticos y hacer controles regulares de azúcar en la sangre.

Un endocrinólogo trasplante (médico que se especializa en diabetes) le hará seguimiento en la clínica de trasplante. El endocrinólogo monitoreará su función del páncreas después del trasplante y determinará si está experimentando problemas con su control de azúcar en la sangre.

Nutrición/Deshidratación, continuo

Potasio

Alimentos ricos en potasio

Verduras

Bajos niveles de potasio (0-100 mg)

- Pepinos
- Frijoles verdes
- Pimientos verdes
- Lechuga: todas las variedades
- Ejote: en lata (baja en sodio o enjuagados)

Moderado en potasio (100-200 mg)

- Espárragos: frescos, cocidos
- Brócoli
- col
- Zanahorias
- Coliflor
- apio
- Collard, mostaza o nabo
- maíz
- Berenjena
- Champiñones: enlatados, frescos
- Cebollas
- Guisantes
- Rábanos
- Espinacas: fresco
- Nabos
- La calabaza de verano; calabacín

Alto en potasio (200-350 mg)

- Los frijoles, conservas de carne de cerdo
- Las remolachas
- Remolacha Verdes
- Coles de Bruselas
- Col de China
- Papas fritas francés
- Colinabo: frescos, cocidos
- Okra
- Papas: hervida, puré
- Calabaza: enlatados
- Rutabagas
- Espinacas: cocido
- Camotes / ñames
- Tomate: 1 mediano
- Tomate o Jugo de vegetales: (bajo en sodio)
- Calabaza de invierno: bellota y butternut

Muy ricos en potasio (>350 mg)

- Aguacate
- Remolacha Verdes
- Patata: al horno
- Salsa de Espagueti
- Salsa de tomate / Pasta

Frutas y Jugos

Bajos niveles de potasio (0-100 mg)

- Puré de manzana

- Néctar de Melocotón
- Los arándanos
- Nectar de pera
- Jugo de arándano
- Peras: enlatados
- Salsa de arándano
- limón
- Jugo de Uva

Potasio Moderado (100-200 mg)

- Manzana
- Jugo de Manzana
- Nectar de albaricoque
- Grosellas
- Moras
- Uvas: (15 pequeños)
- Cerezas
- Papaya
- Higos: enlatados
- Mango
- Cóctel de Frutas
- Jugo de limón
- Melocotón fresco
- Piña: enlatadas
- Jugo de Piña
- Ciruelas: enlatados
- Ciruelas
- Pasas: (2 cucharadas)
- Frambuesas
- ruibarbo
- Tangerina
- Sandía: (1 taza)

Nutrición/Deshidratación, continuo

Alto en potasio (200-300 mg)

- Albaricoques: enlatadas o secas
- Plátano maduro: (1/2)
- Melón: (1/8 pequeñas)
- Dátiles: (1/4 de taza)
- Higos: 2 entero
- Kiwi: (medio)
- Nectarinas
- Naranja: fresca
- Jugo de Naranja
- Peras
- El jugo de ciruela
- Ciruelas
- Honey Dew Melon: (1/8 pequeñas)

Magnesio

Alimentos ricos en magnesio

Verduras

Bajos en magnesio (menos de 40 mg)

- Castañas: 1 oz
- Frijoles: todos los tipos, cocinado, 1/2 taza
- Verdolaga: cocido, 1/2 taza
- Habas cocidos, cocido 1/2 taza
- Guisantes cocidos, 1/2 taza

Magnesio Moderado (40-69 mg)

- Pasta de tomate: en lata, 1/2 taza
- Habichuelas Blancas: cocidas, 1/2 taza
- Camote: en lata, puré, 1/2 taza
- Frijoles negros cocidos, con 1/2 taza
- Dock: (acedera), cocido, 1/2 taza
-

- Nueces y semillas: todos tipo, 1 oz
- Frijoles blancos cocidos, 1/2 taza
- Frijoles al horno: 1/2 taza
- Frijoles blancos cocidos, con 1/2 taza
- Potaje de frijoles y elotes: cocido, 1/2 taza
- Remolacha verdes cocidos, con 1/2 taza
- Frijoles de Lima: bebé, cocido, 1/2 taza
- Frijoles refritos: en lata, 1/2 taza
- Frijoles Mung cocidos, con 1/2 taza
- Alcachofa: cocido, 1 mediana
- Los cereales de grano entero: listos para comer, 1 oz
- Guisantes negros: secos, cocidos, 1/2 taza
- Okra: cocido, 1/2 taza
- Frijoles grandes del norte: 1/2 taza
- Calabacin bellota: al horno, 1/2 taza de cubitos
- Frijoles de Lima: grande, cocido, 1/2 taza

Alto contenido de magnesio (70 mg y más arriba)

- Espinacas: cocido, 1/2 taza
- Acelga: cocido, 1/2 taza
- La soja cocidos, con 1/2 taza
- Semillas de calabaza: 1 oz
- Brócoli: cocidas, 2 tallos grandes
- Nueces: todos los tipos, crudo, 1/2 taza
- Tofu: crudo, regular, 1/2 taza
- Nueces: todos los tipos, asados, 1/2 taza

Productos Lácteos

Bajos en magnesio (por debajo de 40 mg)

- Yogur: variedades bajas en grasa, 1 taza (8 onzas)
- Leche: todos los tipos, 1 taza (8 onzas) = 35 mg

Nutrición/Deshidratación, continuo

Productos de Carne

Magnesio Moderado (40-69 mg)

- Productos de carne vegetariana, hechas de soja, 1 oz

Lo mejor es dirigir todas sus preguntas relacionadas con la nutrición con un dietista registrado (RD). Un RD ha tenido un entrenamiento específico y puede proporcionarle la mejor información sobre los alimentos que consume y las posibles restricciones de dieta que usted puede necesitar. Su equipo de trasplante tiene un RD disponibles para usted. Por favor, póngase en contacto con:

Molly Stirek, RD, LMNT
402.552.3648

Deshidratación

Los síntomas de rechazo y la infección se describen en las secciones anteriores de este manual. Los síntomas de deshidratación también son importantes para que usted sepa ya que la deshidratación es a menudo una causa de un aumento en los niveles de creatinina y BUN . La deshidratación (y presión arterial baja) también pueden causar necrosis tubular aguda (NTA) en la que el riñón puede fallar temporalmente , causando un aumento de la creatinina y BUN .

La deshidratación es más común después de un trasplante de páncreas, con o sin un trasplante de riñón. También es más común con un drenaje vesical del páncreas de un drenaje vesical del intestino. Es más probable que ocurra la deshidratación en los primeros meses después del trasplante. Puede que

sea necesario tratar la deshidratación con líquidos IV (intravenosa) para las primeras semanas después del trasplante.

La deshidratación continua varios meses después de un trasplante de drenaje vesical del páncreas puede requerir la consideración de convertir el páncreas de ser drenado de la vejiga para que se drene del intestino. Si usted tiene problemas de deshidratación continuos, usted tendrá que discutir esta opción con un cirujano de trasplante para ver si sería en su mejor interés someterse a esta operación.

Las señales de deshidratación

- Presión arterial baja (especialmente al ponerse de pie)
- Mareos al ponerse de pie
- Pulso acelerado
- Pérdida de peso
- Fatiga , pérdida de fuerza , la confusión
- Sequedad de boca
- Ciertos valores de laboratorio pueden aumentar , tal como su BUN , la creatinina y el hematocrito
- Disminución de la producción de orina
- Estreñimiento / dolor abdominal

Tome uno o dos litros de líquidos (8 vasos) por día como mínimo. Algunas personas pueden necesitar tomar dos a tres litros de líquidos al día.