

Буклет подготовлен Межрегиональной общественной организацией нефрологических пациентов «НЕФРО-ЛИГА» в рамках социального проекта «Грамотный пациент» с использованием руководства Pediatric Kidney Transplantation. A Guide for Patients and Families (American Society of Transplantation, 2015).

Научная экспертиза: Хирургическое отделение по пересадке почки Российской детской клинической больницы РНИМУ им. Н.И. Пирогова.



ДИЕТА ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ СЕРДЦА

Некоторые препараты, принимаемые после трансплантации почки, повышают уровень холестерина у вашего ребенка. Это, в свою очередь, увеличивает риск заболеваний сердца.



Чтобы снизить уровень холестерина:

- Ограничьте общее количество жиров в рационе, включая насыщенные жиры (животные жиры).
- Выбирайте нежирные молочные продукты (обезжиренное или 1% молоко, нежирный сыр, йогурт, молочное мороженое) и постное мясо.
- Избегайте употребления жира, указанного как животное или растительное масло, сало, пальмовое и кокосовое масло.
- Выбирайте оливковое и рапсовое масло, а также негидрогенизированные маргарины.
- Увеличьте количество продуктов с высоким содержанием клетчатки, так как клетчатка помогает предотвратить усвоение холестерина. Свежие фрукты, овощи и продукты из цельного зерна – это пища с высоким содержанием клетчатки.

БЕЗОПАСНОСТЬ ПИЩЕВЫХ ПРОДУКТОВ

Лекарственные препараты, применяемые после пересадки, повышают риск возникновения инфекций у вашего ребенка, поэтому очень важно предотвратить попадание бактерий с едой.



Безопасное обращение с пищевыми продуктами является обязательным!

- Часто мойте руки. Всегда мойте перед приготовлением и приемом пищи.
- Мойте фрукты и овощи проточной водой.
- Используйте отдельные разделочные доски для сырого мяса и других продуктов.
- Дезинфицируйте раковины и разделочные доски.
- Заведите ребенку индивидуальный столовый прибор.
- Не употребляйте сырыми яйца, молоко (непастеризованное), рыбу, морепродукты, красное мясо и птицу.

РЕКОМЕНДАЦИИ ПИТАНИЕ ДЕТЕЙ ПОСЛЕ ТРАНСПЛАНТАЦИИ ПОЧКИ



ОБЩИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

Диета играет очень важную роль в поддержании хорошего здоровья и благополучия после пересадки почки. Это достигается с помощью **хорошо сбалансированного, разнообразного и полезного для сердца питания.**



Это значит:

- есть фрукты и овощи;
- отдавать предпочтение продуктам из цельного зерна, постного мяса, нежирных молочных продуктов и ненасыщенных масел;
- ограничивать продукты с высоким содержанием соли, сахара и насыщенных жиров и низким содержанием питательных веществ.

Некоторые иммунодепрессанты, особенно стероиды (преднизолон, метипред, медрол), могут вызывать чувство сильного голода у детей, повышая уровень **холестерина** и приводя к набору веса. Чтобы снизить риск высокого уровня **холестерина** и нездорового набора веса, предложите следующие продукты и закуски для вашего ребенка: нарезанные фрукты и овощи, обезжиренный йогурт или молоко и хлопья (без сахара и добавок).

ЗДОРОВЬЕ КОСТЕЙ

Длительное использование преднизолона может подвергнуть вашего ребенка повышенному риску развития остеопороза (снижение плотности костей). Поэтому очень важно получать достаточное количество **витамина D** и кальция из пищи.

Некоторые продукты служат хорошим источником кальция:

- молоко;
- сыр;
- йогурт;
- рыбные консервы (лосось или сардины с костями);
- обогащенный кальцием апельсиновый сок.



По возможности выбирайте обезжиренные молочные продукты. Это поможет контролировать прибавку в весе и будет способствовать здоровой диете.

Дефицит **витамина D** очень распространен среди населения России, как и во многих регионах мира. Врач, который наблюдает вашего ребёнка, скорее всего, назначит сдать кровь на анализ для определения общего уровня **витамина D**, т.е. уровня **25(OH)-витамина D**.

Если в анализах этот показатель меньше 30 нг/мл, то диагностирован дефицит **витамина D** и врач назначит препарат, содержащий **витамин D** с добавлением или без добавления кальция для поддержания здоровья костей вашего ребёнка.

Возможно, вам придется увеличить содержание **фосфора** в рационе ребенка, особенно если ваш ребенок перед трансплантацией соблюдал диетические ограничения по содержанию фосфора.

Лучшие источники:

- молочные продукты;
- орехи и семена;
- сушеные бобы, чечевица и горох.



ПОТРЕБЛЕНИЕ КАЛИЯ

Обычно дети после трансплантации могут получать нормальное количество **калийсодержащих** продуктов (картофель, апельсины, бананы). Спросите своего лечащего врача, есть ли у вашего ребенка какие-либо ограничения на то, какое количество **калийсодержащих** продуктов он может иметь в своем рационе.

СОЛЬ В РАЦИОНЕ

Как правило, после пересадки почки следует ограничить потребление **соли** в рационе ребенка. Некоторые из лекарств (преднизолон, циклоспорин и такролимус) увеличивают вероятность гипертонии после трансплантации.

Некоторые распространенные продукты с высоким содержанием натрия:

- поваренная соль;
- колбасные изделия (бекон, ветчина);
- мясная нарезка;
- консервированные супы и лапша быстрого приготовления;
- национальная кухня: китайская, японская, мексиканская и итальянская;
- соусы и приправы: острые, вустерский и соевый;
- готовые блюда (особенно, запечённые);
- макароны с сыром.



Спросите своего лечащего врача, нужно ли вам ограничить **соль** в рационе ребенка. Некоторым детям после пересадки почки может потребоваться дополнительная **соль**.