

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).

Рецензент: д. м. н., Валов Алексей Леонидович, заведующий отделением по пересадке почки РДКБ (Москва)

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.

ПИТАНИЕ ДЕТЕЙ ПОСЛЕ ТРАНСПЛАНТАЦИИ ПОЧКИ

РЕКОМЕНДАЦИИ



РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПИТАНИЮ ДЕТЕЙ ПОСЛЕ ТРАНСПЛАНТАЦИИ ПОЧКИ

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).

ОБЩИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

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.