



NUTRIČNÍ REŽIM, STAV A POTŘEBY U NEMOCNÝCH PO TRANSPLANTACI LEDVINY

Olga Mengerová, NTR



NUTRIČNÍ REŽIM I.

- **Zákaz konzumace grepu, pomela, granátového jablka, chia semínek, kustovnice čínské a třezalky (včetně výrobků kde jsou obsaženy) !!!**
- Nutriční režim s normální funkcí se řídí pravidly zásad správného stravování pro zdravé jedince.
- Nutná úprava při snížené funkci štěpu ledviny a další případné metabolické odchylky
- Stejně pravidlo platí i v případě druhotných chorob, při kterých je nutné dodržovat určitý dietní režim.
- Nemocným po transplantaci s neutropenií je vhodné podávat tzv. polosterilní stravu.

NUTRIČNÍ REŽIM II.

- Energetická hodnota stravy má být taková, aby se tělesná hmotnost transplantovaného nemocného co nejvíce přibližovala optimální tělesné hmotnosti.
- Vzhledem k časté nadváze (obezitě) je často nutná redukce tělesné hmotnosti. Tito nemocní mohou být v proteinové malnutrici.
- Nemocný po transplantaci s nízkou tělesnou hmotností může mít nadměrné množství tělesného tuku (skrytou obezitu).

NUTRIČNÍ REŽIM PŘI DOBRÉ FUNKCI ŠTĚPU

- Energie cca 135 kJ (dle fyzické aktivity)
- Bílkoviny 1 - 1,2 g/kg TH/den
- Tuky 27 - 30% energie
- Sacharidy – zbytek energie
- Cholesterol do 100 mg/1 000 Kcal/den
- Vlákna 25 (- 40) g/den
- Minerální látky – někdy je nutné omezení
- Vitamíny – většinou neomezujeme
- Tekutiny – je třeba dbát na správný pitný režim, protože nemocní jsou zvyklí „se sušit“ z dob hemodialýzy

SESTAVENÍ JÍDELNÍČKU

Jídelníček je vhodné sestavovat dle doporučených zásad správné výživy a přitom nehladovět.

Striktní dodržování jídelníčku není to pravé, málokterý člověk je schopen dlouhodobě dodržovat jídelníček, který mu byl sestaven a propočítán.

Proto je lépe se držet zásad, jak by měl jídelníček vypadat, jak by měl být složen (a rozložen) formou rámcového jídelníčku a tabelek záměn potravin.

Je vhodné vědět, které nevhodné potraviny a pokrmy lze zaměnit za potraviny a pokrmy dle zásad správné výživy.

NEJDŮLEŽITĚJŠÍ ZÁSADY I.

Zařazení jídel dle denního režimu

Dodržování správného pitného režimu (pozor na zařazení džusů, i 100%, mléka jako nápoje a dalších nápojů s obsahem energie respektive makroživin.

Strava by měla být co nejpestřejší.

Výběr správných zdrojů kvalitních bílkovin (ryby mořské i sladkovodní, krůtí a kuřecí maso bez kůže, králík, libové druhy jatečního masa, středně tučné mléčné výrobky (tvaroh, jogurt a další zakysané mléčné výrobky, sýry).

Ostatní zdroje bílkovin zařazujeme s uvážením jejich vhodnosti

Dostatečné množství vlákniny ve stravě (zelenina, ovoce, celozrnné výrobky, při dobré toleranci luštěniny).

NEJDŮLEŽITĚJŠÍ ZÁSADY II.

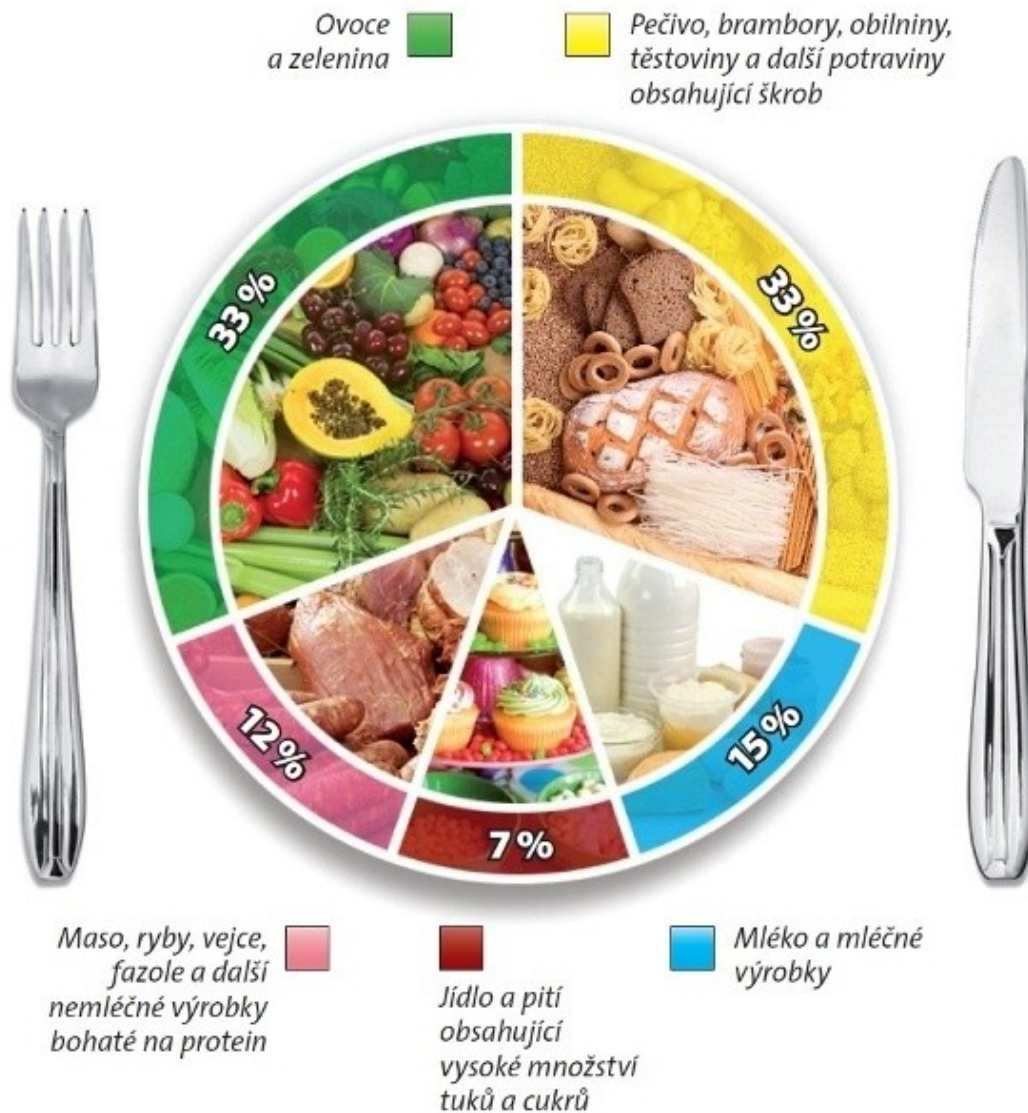
Omezení jednoduchých cukrů (cukr, slazené limonády, sladkosti, sušenky, cukrovinky apod.) Pozor – mnoho cukru bývá i v různých cereáliích a tyčinkách ve formě jiných sladidel s energetickou hodnotou

Omezení tuků s nasycenými mastnými kyselinami (zejména másla, sádla, škvarků, slaniny, uzenin, smetany, tučných sýrů kokosového tuku

Vyloučení potravin respektive potravinářských výrobků s obsahem ztužených tuků (přítomnost TRANS - mastných kyselin), např. sušenky, koblihy, šišky, uzle a další sladké pečivo.

Zařazení ořechů či semen z dobrých zdrojů a dále jednoporcové majonézy respektive tatarské omáčky z vařeného žloutku.

POTRAVINOVÝ TALÍŘ



SNÍDANĚ – ENERGIE A BÍLKOVINY

by měla tvořit asi 20 – 25 % denní dávky energie a mít správné složení, aby poskytla energii „na celý den“. Správně sestavená snídane obsahuje potraviny s vysokým obsahem bílkovin (živočišných), protože bílkoviny mají schopnost zasytit. Nejvhodnější jsou sýry typu Ementál s obsahem tuku v sušině do 30%, tvrdý tvaroh, polotučný měkký tvaroh ve formě doma připravených pomazánek, Mozzarella light, sýr Cottage a jiné čerstvé sýry s nižším množstvím tuků, jogurt s obsahem tuku v sušině do 3,5%. Konzervované ryby ve vlastní šťávě, doma pečená libová masa, Občas lze zařadit šunku nejvyšší jakosti bez obsahu přidaných látek a s nízkým obsahem soli. Doma připravované pomazánky z uvedených potravin.

SNÍDANĚ – SACHARIDY A TUKY

Z pečiva je nejvhodnější celozrnné pečivo či chléb, pro svůj obsah vlákniny. Z tohoto důvodu také déle zasytí než pečivo bílé či chléb bílý. Druhů vhodného celozrnného pečiva či chlebů je v současné době na trhu velké množství

Pro zpestření jídelníčku lze zařadit různé kaše, nejlépe z celozrnné obiloviny a rýže, suché obiloviny (do jogurtů) a doma pečené pečivo s vysokým obsahem vlákniny a nízkým obsahem jednoduchých cukrů ...

Pečivo lze namazat kvalitním margarínem, pokapat rostlinným olejem, občas lze použít i máslo

SNÍDANĚ – VLÁKNINA

Snídani by měl doplňovat vhodný druh zeleniny (salátová okurka, paprika, kapie, rajčata, různé druhy salátové zeleniny).

Ke sladké snídani zařadíme ovoce.

Grapefruit, pomelo, granátové jablko a třezalka či výrobky z nich jsou nevhodné, pro své interakce s imunosupresivy !!!

SNÍDANĚ – NÁPOJE

Zařazením vhodného nápoje zajistíme pitný režim. Pokud je někdo navyklý na ranní zrnkovou kávu, neměl by zapomenout že káva odvodňuje, a měl by zařadit do snídaně ještě pramenitou vodu nebo slabý čaj. Není snad nutné připomínat, že „český turek“ není zdravý a že je vhodné do zrnkové kávy přidat alespoň malé množství mléka. Mléko, případně džus či jiný nápoj s energetickou hodnotou je nutné započítat do celkového příjmu energie, živin a minerálních látek.

PŘESNÍDÁVKA

Zařazujeme ji v případě delší pauzy mezi snídaní a obědem, měla by tvořit 5 – 10% denního příjmu energie. Proto postačí zařazení čerstvého ovoce, nejlépe sezónního. Případně přesnídávku doplníme mléčným výrobkem nebo celozrnným pečivem. Ten, kdo snídá tzv. „slabou“ snídani by měl na přesnídávku zařadit ty potraviny, které chyběly ve snídani. Lze zařadit i zařadit malé množství ořechů (cca 10 – 20 g).

OBĚD

by měl tvořit 25 – 30 % denní dávky energie. V pokrmech na oběd by měly být obsaženy potraviny s obsahem kvalitní bílkoviny, zelenina jako zdroj vlákniny a mikroživin a příloha - potravina s obsahem komplexních sacharidů.

I studený oběd může být dle zásad správné výživy, pokud je sestaven z dobře volených potravin.

Oběd bez zeleniny (čerstvé či tepelně upravené) není obědem, na trhu je čerstvá (mražená) zelenina v dostatečném množství po celý rok.

OBĚD - POLÉVKY

Polévku není nutné vždy zařazovat. Pokud jako součást oběda zařazujeme polévku, je vhodné zařazovat polévky s nízkým obsahem energie – vývary se zeleninou, případně malým množstvím zavářky. Polévka z mixované zeleniny u některých nemocných navodí větší pocit nasycení než vývar se zeleninou. Avšak i zahuštěné zeleninové Polévky mohou obsahovat málo energie, pokud jsou zahuštěny malým množstvím nasucho opražené mouky rozmíchané ve vodě, netučném vývaru či v trošce polotučného mléka. Polévka může být podána i jako hlavní pokrm (gulášová, kulajda, boršč apod.). V tom případě je vhodné upravit v ní množství tuků (snížit) a tzv. bílkovinné potraviny (zvýšit). Nezapomeneme ji doplnit zeleninovým salátem, případně celozrnným chlebem (pečivem).

OBĚD - BÍLKOVINY

Z potravin obsahující kvalitní bílkoviny je nejvhodnější bílé drůbeží maso (kuřecí a krůtí bez kůže a viditelného tuku), dále králičí maso a ryby. Ryba by měla být, pro obsah cenných nezbytných mastných kyselin, zařazena do jídelníčku dva až třikrát v týdnu. Lze zařadit i maso hovězí, telecí či vepřové zbavené šlach a viditelného tuku. Dále můžeme zařadit polotvrdé sýry s obsahem tuku v sušině do 30%, tvrdý tvaroh, polotučný měkký tvaroh ve formě doma připravených pomazánek, čerstvé středně tučné sýry, občas lze zařadit šunku nejvyšší kvality bez obsahu přidaných látek a s nízkým obsahem soli.

OBĚD SACHARIDY A TUKY

Vhodnými potravinami s komplexními sacharidy, které lze zařadit jako přílohu jsou především brambory, dále celozrnná rýže a těstoviny, celozrnný kuskus, jáhly, pohanka apod. Lze zařadit i bílou rýži a těstoviny z vymílané (bílé) mouky, knedlíky a noky. Brambory či jiné přílohy není vhodné opékat na tuku – vznik kancerogenů. Snažíme se vyhýbat všem smaženým pokrmům, zásadně vynecháváme pokrmy připravené na přepáleném tuku. K přípravě pokrmů použijeme 1 – 2 lžičky kvalitního rostlinného oleje (margarinu určeného pro tepelnou úpravu pokrmů). Tuky nepřepalujeme, nejvhodnější je jejich přidání až do hotového pokrmu.

svačina

Je důležité ji zařazovat, měla by tvořit asi 10 % energie.

Na svačinu zařazujeme zakysané mléčné výrobky s obsahem tuku do 3,5% (jogurt, jogurtová mléka, acidofilní a kefírové mléko, tvarohové a jogurtové krémy apod.), je jich na trhu velké množství.

Neopomeneme zařadit zeleninu nebo malé množství čerstvého či bez cukru mraženého ovoce.

Doplníme je potravinami s komplexními sacharidy (různé křehké chleby a chlebičky, celozrnné cereálie apod.)

VEČEŘE

Měla by krýt 20 – 25% energie. Není pravda, že by večeře neměla být snědena déle než v 17,00 hodin. Obecně platí, že večeře má být podána 3 – 4 hodiny před ulehnutím ke spánku.

Základem večeře je kromě potravin s obsahem kvalitních bílkovin větší množství zeleniny a malé množství potravin s komplexními sacharidy.

Pokud byl oběd ve formě studeného pokrmu, je vhodné zařadit na večeři pokrm teplý.

VEČEŘE - STUDENÁ

Na studenou večeři lze zařazovat tytéž potraviny jako na snídani, jen v jiném množství.

Vhodné jsou i doma připravované saláty, jejichž součástí jsou zelenina, potravina s komplexními sacharidy a potravina s kvalitními bílkovinami spojené malým množstvím rostlinného oleje pro studenou kuchyni, občas lze použít i kvalitní majonézu nebo tatarskou omáčku připravenou z vařeného žloutku.

VEČEŘE II.

Pokud je třeba ji zařadit, by měla být jen ve formě čerstvé zeleniny nebo kyselého ovoce.

Postačí například jeden kus jablka.

U nemocných s vyšší potřebou bílkovin, zařadíme ještě určité množství potravin s převahou kvalitní bílkoviny, nejlépe mléčného výrobku.

PITNÝ REŽIM

U transplantovaných nemocných, stejně jako u zdravých jedinců, je důležitý příjem tekutin.

Nejvhodnějším zdrojem jsou stolní a stolní minerální vody (důležité střídat druhy).

Dále jsou vhodné čaje (černý, zelený, oolong, bílý, bylinkové, ovocné). Některé druhy odvodňují, proto je třeba pečlivě vybírat druhy.

Různé náhražky kávy jsou též vhodné.

Zrnková káva odvodňuje – podáváme k ní stejné množství vody.

Pozor na limonády, mléko, mošty, džusy – i tzv. 100%

HLAVNÍ ZÁSADY

Dbát na správné skladování potravin, pokrmy uchováváme v uzavřených dózách v chladničce, nejlépe s tzv. nulovou zónou. Nikdy neuchovávat potraviny či pokrmy v neprodyšných obalech při pokojové teplotě; toto prostředí podporuje nárůst plísní.

Nekonzumovat potraviny či pokrmy s prošlým datem (ani minimální) spotřeby

Ovoce a zeleninu vždy dobře umýt, nejlépe oloupat, některé druhy konzumovat až po tepelné úpravě

Vejce konzumovat až po dostatečně dlouhé tepelné úpravě.

Velmi omezit konzumaci zrajících či plísňových sýrů a salámů s plísní či produktů ze syrového masa.

RIZIKOVÉ POTRAVINY I.

Syrové mléko (přímo od krávy, kozy nebo ovce; nepasterizované z farmy).

Dlouho otevřené mléko skladované v chladničce.

Mléčné výrobky a živými kulturami a bakteriemi mléčného kvašení.

Plísňové sýry – typy Niva, Camembert

Zrající sýry typu Romadúr, Olomoucké tvarůžky.

Sýry vyráběné z nepasterizovaného mléka.

Krájené sýry v obchodech – riziko špatné hygieny kráječů, skladování na pultech a ve vitrínách při nevhodných teplotách, nečistota rukou prodavače při manipulaci.

RIZIKOVÉ POTRAVINY II.

Domácí uzené maso, uzené ryby a uzeniny.

Uzené ryby, např. makrela, uzenáč, losos, kapr, pstruh.

Marinované ryby, např. zavináče, pečenáče, matjesy.

Syrové ryby, např. různá sushi, ústřice, některé plody moře.

Uzeniny s plísní na obalu – maďarské salámy.

Salámy a uzeniny vyráběné sušeným a fermentováním.

syrového masa: Poličan, Herkules, Lovecký salám, čabajka, šunka typu pršut, lososová šunka, braseola.

Krájené salámy v obchodech – riziko špatné hygieny kráječů, skladování na pultech a ve vitrínách při nevhodných teplotách, nečistota rukou prodavače při manipulaci.

RIZIKOVÉ POTRAVINY III.

Syrové a nedostatečně tepelně upravené maso – tatarský biftek, carpaccio, steaky.

Masné a lahůdkářské výrobky kupované v obchodech – sekaná pečeně, tlačěnka, jitrnice, jelítka apod. mohou rychle podléhat zkáze a je zde vysoká možnost druhotné kontaminace, jejímž zdrojem je skladování či manipulace ve společných prostorách se syrovým masem.

Vejce syrová (i žloutek v majonéze, různých omáčkách a krémech), vejce míchaná, nedostatečně dlouhou dobu tepelně zpracovaná, vejce vařená nahniličko, na měkko, nedostatečně tepelně upravená vejce.

RIZIKOVÉ POTRAVINY IV.

Špatně skladované pečivo – pozor na plísně

Syrová zelenina, která nelze dobře omýt či oloupat – různé druhy salátů, květák, brokolice, pórek, bylinky apod.

Ovoce, které nelze dobře omýt či oloupat – bobulovité ovoce (jahody, maliny, borůvky, ostružiny), z jablek a hrušek odstraníme i oblast stopky a jádřinec

Sušené ovoce, ořechy a suché plody - nebezpečí plísní

Voda ze studny nebo jiných přírodních zdrojů

Točené pivo, točené pivo, točené limonády a jiné nealkoholické nápoje

Koření, které neprošlo tepelnou úpravou

DOPORUČOVANÉ

Pasterizované a UHT mléko
Nápoje, pudinky a krémy
připravené z UHT mléka
Zakysané krémy bez
obsahu živých kultur
Tvarohové a smetanové
krémy termizované a bez
obsahu živých kultur

NEDOPORUČOVANÉ

Nepasterizované mléko
Jogurty
Tvaroh s živými kulturami
Smetanové a tvarohové
krémy s živými kulturami

DOPORUČOVANÉ

Polotvrdé a tvrdé sýry
vakuově balené
Sýry terminizované
Sýry tavené bez obsahu
živých kultur

NEDOPORUČOVANÉ

Sýry polotvrdé a tvrdé
prodávané pultovým prodej
Sýry s plísní
Sýry zrající
Kozí sýry
Sýry s obsahem kultur

STRAVA PŘI NEUTROPENII

MASO, RYBY, DRŮBEŽ A VEJCE

DOPORUČOVANÉ

Maso a ryby dobře tepelně zpracované

Vejce natvrdo nebo omeleta dostatečně tepelně připravené.

NEDOPORUČOVANÉ

Syrové maso

Tepelně nezpracované či uzené maso

Syrová vejce

Vejce vařená naměkko a nahniličko

Připravená jídla z masa a či vajec, která byla zmražená.

STRAVA PŘI NEUTROPENII UZENINY A LAHŮDKÁŘSKÉ VÝROBKY

DOPORUČOVANÉ

Šunka dušená (vařená)
vakuovaná

NEDOPORUČOVANÉ

Ostatní uzeniny a
lahůdkářské výrobky

STRAVA PŘI NEUTROPENII - ZELENINA

DOPORUČOVANÉ

Zelenina dobře umytá,
očištěná(oloupaná), znovu
dobře omytá a dostatečně
dlouhou dobu tepelně
upravená
Zelenina mražená nebo
konzervovaná sterilizací.
Ze syrové zeleniny lze
podávat pouze omytou,
oloupanou a znovu omytou.

NEDOPORUČOVANÉ

Kvašená zelenina
Veškerá syrová zelenina
neloupaná nebo pokud jí
nelze oloupat (květák,
brokolice, zelí, saláty).

DOPORUČOVANÉ

Ovoce tepelně upravené
kompoty, pyré, želé apod.
Ze syrového ovoce lze
podávat pouze omyté,
oloupané a znovu omyté.

NEDOPORUČOVANÉ

Ovoce sušené a kandované
Surové ovoce, které nelze
oloupat

DOPORUČOVANÉ

Jednotlivě balený margarín
a máslo bez živých kultur

Šlehačka, olej, máslo,
margarín jako součást
tepelně zpracovaných
pokrmů

NEDOPORUČOVANÉ

Majonéza a výrobky z ní
Šlehačka

Zakysaná smetana s
obsahem živých kultur

Zálivky

STRAVA PŘI NEUTROPENII - NÁPOJE

DOPORUČOVANÉ

Studené nápoje v malém balení (do 330 ml)
Minerální voda
Soda
Coca-cola
Tonic
Pasterizované džusy
Teplé nápoje
Káva, čaj, instantní čokoláda

NEDOPORUČOVANÉ

Voda z přírodních zdrojů
Alkohol
Kvašené mošty
Limonády s obsahem kvasících látek
Ovocné nepasterizované nápoje

STRAVA PŘI NEUTROPENII – SLADKOSTI

DOPORUČOVANÉ

Zmrzlina a mražené výrobky typu zmrzlina bez živých kultur jednotlivě balené.

Jednotlivě balený med, želé, marmelády

Malá balení komprimátů

Malá balení sušenek a musli bez obsahu ovoce, semen a ořechů

NEDOPORUČOVANÉ

Zmrzlina točená nebo kopečková.

Výrobky s obsahem sóji, kokosu, buráků, ořechů a semen.

DOPORUČOVANÉ

Kečup a hořčice tepelně
zpracované

NEDOPORUČOVANÉ

Dresinky

Majonéza a výrobky z ní

Ocet

Zálivky

DOPORUČOVANÉ

Balený chléb a pečivo bez semínek či ořechů

Balené koláče, buchty a špičky tvarohové, povidlové

Balená vánočka, mazanec bez sušeného ovoce a ořechů

Suchary

NEDOPORUČOVANÉ

Chléb a pečivo volně prodávané

Chléb a pečivo s obsahem semínek či ořechů

Koláče, buchty a špičky s obsahem ořechů či semen



DĚKUJI ZA POZORNOST

o.b.mengerova@volny.cz

