

ХРАНИТЕЛНИ СЪВЕТИ СЛЕД ТРАНСПЛАНТАЦИЯ

ЗА СЛЕДВАНЕ ПРЕЗ ПЕРИОДА НА ПРИЕМАНЕ НА ИМУНОСУПРЕСИВНИ МЕДИКАМЕНТИ

Храненето е източник на удоволствие!

Едно хранене, адаптирано към Вашето състояние ще Ви помогне за:

- Достигане и поддържане на здравословно тегло
- Осигуряване на добро хранително състояние
- Възстановяване на увредените от химиотерапията тъкани
- Засилване на защитните Ви сили в случай на инфекция
- Предотвратяване на инфекции от „нездравословни“ храни

Адаптиран хранителен наръчник

ЗЪРНЕНИ ПРОДУКТИ от 5 до 12 порции на ден

примери за порции:

- 1 филия хляб
- 1/2 малка питка
- 120 до 250 мл. (1/2 до 1 чаша) зърнени продукти
- 120 мл. (1/2 чаша) макаронени изделия или ориз – приготвени
- 4 бисквити или бишкоти

Препоръки:

- Уверете се, че хлебарницата, от която купувате хляб спазва добра хигиена
- Съхранявайте във фризер (не в хладилник) по всяко време всички биологични продукти, както и продуктите без консерванти – хляб и хлебни изделия
- Използвайте продукти, купени на килограм, само след топлинна обработка
- Съхранявайте сухите продукти на хладно и сухо място
- Съхранявайте сготвените макаронени изделия и ориз в хладилник – преди хранене с тях, ги затопляйте много добре.

Избягвайте:

- Храни, недобре топлинно обработени
- Съхраняването на продукти от хлебарницата в хладилник
- Да опитвате сурово тесто за бисквити или сладкиши
- Купени салати на основата на ориз или макарони
- Купени сладкиши на основата на крем

ПЛОДОВЕ И ЗЕЛЕНЧУЦИ от 5 до 10 порции на ден

примери за порции:

- 1 зеленчук със средна големина
- 1 плод със средна големина
- 125 мл. (1/2 чаша) пресни плодове или зеленчуци, нарязани на парчета, сготвени или от консерва
- 125 мл. (1/2 чаша) сок, без добавена захар

Препоръки:

- Плодове и зеленчуци /само обелени/ - всички се съхраняват в хладилник, с изключение на бананите
- Слагайте в хладилник сготвените продукти, когато трябва да се съхранят за повече от 24 часа. Преди да се консумират трябва много добре да се затоплят
- Винаги добре ги мийте с течаща вода, преди консумация
- Салатите: да бъдат приготвени до един час преди консумация
- Домашните консерви да се използват само за сготвянето на храна
- Домашните маринати и конфитюри са позволени

Избягвайте:

- Плодове и зеленчуци, които са презрели или наранени; люцерна, покълнала бакла, гъби, малки вносни плодове като ягоди, малини, боровинки и екзотични плодове – НИКОГА СУРОВИ!
- Нарязан чесън, билки и подправки, които са запазени в олио – НИКОГА СУРОВИ!
- Измиването на плодовете и зеленчуците преди съхраняването
- Купени салати със сурови зеленчуци, готови за консумация
- Плодови сокове, които не са пастьоризирани /например ябълков сок/
- Приготвянето на домашни консерви

Избягвайте да приемате следния медикамент: Циклоспорин А /Такролимус/ със сок от грейпфрут, защото това може да повлияе на дозировката на Циклоспорина в кръвта.

МЛЕЧНИ ПРОДУКТИ

от 2 до 4 порции на ден

примери за порции:

- 250 мл. (1 чаша) прясно мляко
- 50 гр. сирене
- 2 резанчета кашкавал
- 175 гр. кисело мляко

Препоръки:

- Мляко и пастьоризирани продукти съхранявайте в хладилник или фризер по всяко време
- Сметана – само херметически опакована

- Твърди сирена като чедър, моцарела и кремообразни като Филадельфия, Кири - само херметически опаковани
- Меки сирена – Рикота, Фета, извари – в херметическа опаковка

Избягвайте:

- Мляко и млечни продукти, които са сурови, непастьоризирани
- Млечни продукти, купени на килограм, които не са обработени
- Сметана, която се продава в сладкарници или павилиони, или която е в картонена опаковка
- Меки сирена /Бри, Камембер/ или сирена с благородни плесени /Синьо сирене, Рокфор/
- Продукти с пробиотици /Активия и др./

МЕСА И ЗАМЕСТИТЕЛИ

от 2 до 3 порции на ден

примери за порции:

- 50 до 100 гр. месо, птици или риба – добре топлинно обработени
- 1 до 2 средни яйца
- 125 до 250 мл. (1/2 до 1 чаша) сварени бобови култури

Препоръки:

- Съхранявайте храните в хладилник или фризер по всяко време
- Винаги добре проверявайте срока на годност на месата и заместителите им
- Маринованите меса и птици дръжте в хладилник
- Гответе пастьоризираните яйца
- Винаги слагайте подправките в началото на готвенето или 10 минути преди приключване на готвенето
- Кайма, птици, риби, морски дарове, яйца и колбаси – винаги трябва да бъдат много добре обработени топлинно
- Всички остатъци от храната, приготвени с месо, които са съхранявани повече от 24 часа в хладилник, трябва да се сварят на 100 градуса и после на бавен огън за поне 10 минути (не в микровълнова фурна)
- Винаги обработвайте топлинно купената готова храна прясна или дълбоко замразена по подходящ начин (не в микровълнова фурна)
- Замразявайте на малки порции във фризер сготвените храни в рамките на 24 часа. Така, те ще могат да бъдат консумирани по-късно.

Избягвайте:

- Рохки или забулени яйца
- Продукти, приготвени на базата на яйца, които не са добре топлинно обработени – целувки, кремове, мусове, тирамису, сос Цезар
- Меса със сос Тартар, с Фондю, суши, сурови стриди
- Готови салати за консумация

- Меса, птици, риба, морски дарове, яйца, които са престояли повече от 1 час на стайна температура или, на които срокът на годност е изтекъл
- Използването на подправки и маринати в края на готвенето.

ОЛИО И МАЗНИНИ

примери за порции: - 15 мл. (1 суп. л.) олио, зехтин или сос винегрет
- 5 мл. (1 ч. л.) масло или маргарин

Препоръки:

- Мазнини, поли- и моно-ненаситени, като царевично олио, ленено, слънчогледово, соево, зехтин, сусамово.
- За готвене: зехтин и сусамово олио.
- Съхранявайте в хладилник по всяко време: масло, маргарин, майонеза и ястия с майонеза
- Съхранявайте олиото и другите течни мазнини на хладно и сухо място
- Сос Винегрет и други домашно приготвени сосове с позволени съставки
- Сос Винегрет, купени майонези и други сосове, които се продават на неохладени шандове

Избягвайте:

- Студено пресовано олио /с изключение на зехтин/
- Домашна майонеза /поради съдържанието на сурови жълтъци/
- Сос Винегрет, купени майонези и други сосове, които се продават на охладени шандове.

Предпазни мерки

Спазвайте безупречна хигиена по всяко време!

1. Мийте си ръцете със сапун и топла вода в продължение на 20 секунди преди и след обработка на храна.
2. Слагайте си шапка за коса или добре си прибирайте косата.
3. Слагайте си маска при хрема
4. Съдовете за готвене: не използвайте дървени, с изключение за сладкиши.
5. Работната повърхност, дъската за рязане: старателно ги измивайте, като използвайте следния разтвор: 5 мл. /1 чаена лъж./ белина в 750 мл. /3 чаши/ вода.
6. Внимавайте когато обработвате храни, които са повече замърсени: птици, колбаси, плодове и зеленчуци – рискът от заразяване нараства!
7. Прибавайте подправки, пипер и други добавки като смески от билки, соев сос и т.н. в началото на готвенето.
8. Избягвайте да се храните до човек, който има симптомите на инфекция на дихателните пътища.
9. Използвайте микровълновата фурна единствено за размразяване или за претопляне на сготвени ястия, приготвени преди по-малко от 24 часа.

- Ястията, престояли повече от 24 часа, трябва да се кипнат /100 градуса/ в продължение на поне 10 минути преди сервиране.
10. Пригответе ястията и салатите, като ги предпазвате от замърсяване.
 11. Консервирайте хранителните продукти при идеалните условия:
 - Топли: при температура по-висока от 60 градуса С
 - Студени: при температура по-ниска от 4 градуса С
 12. Използвайте херметически затваряща се опаковка за съхраняване на остатъците от храна.
 13. Избягвайте да оставяте храните за повече от 30 минути на стайна температура.
 14. Избягвайте да посещавате ресторантите в часовете с най-голяма посещаемост и там не яжте салати, студени меса или морски дарове.
 15. Избягвайте ледът в напитките.
 16. Избягвайте доставките на нетрайни храни.
 17. Можете да си готвите на скара, но само при условие, че много добре препичате месата.

Вода

Ако е от чешмата: попитайте в общината дали водата е пречистена.

Ако е от кладенец: необходимо е микробиологично изследване.

Купена бутилирана вода: да се ползва при посещения в клиники и на публични места. **Внимание:** повторната употреба на пластмасовите празни бутилки е **НЕПРЕПОРЪЧИТЕЛНА!**

Периодично да се проверяват системите за пречистване на водата.

При случай на съмнение в качеството на водата: преварената в продължение на 5 минути вода е чиста и подходяща за консумация.

НЯКОЛКО СЪВЕТА

при повръщане, разстройство или диария

Първите 24 часа:

Цел: Вашата храносмилателна система трябва да си почине и да се предотврати дехидратацията /обезводняването/. Следователно:

- Приемайте предимно течности, вода, бульони, плодов сок /без сок от сушени сини сливи/, негазирани напитки /без кофеин/; избягвайте диуретични чайове и продуктите на млечна основа.
- Избягвайте прекалено топлите и прекалено студените напитки, не приемайте сладолед, напитки с лед и замразени плодови напитки.
- Пригответе и приемайте следната напитка в малки количества (60 мл.) приблизително на всеки два часа, като добре спазвате дозировката:
 - 2 чаши (500 мл.) вода
 - 2 чаши (500 мл.) портокалов сок – неподсладен и много добре прецеден (без парченца)
 - 1/2 чаена лъж. (2.5 мл.) готварска сол

На следващия ден:

Започнете постепенно отново приемането на твърда храна, бедна на фибри и на лактоза:

- Хляб, бисквити, узрели банани, ябълково пюре, макаронени изделия, бял ориз
- Поддържайте достатъчен прием на течности

За следващите дни:

Въведете отново, според Вашата поносимост, обичайното си хранене.

- Избягвайте: обелките на плодовете и зеленчуците, орехи, зеленчуци и плодове, които образуват газове (зеле, броколи, пъпеш), млечните продукти, които са богати на лактоза (прясно мляко, сладолед, сметана), извари и незрели сирена (Рикота, Котидж).
- Прясно мляко без съдържание на лактоза може да бъде приемано без страх. Натуралното кисело мляко с живи бактерии, с позволени съставки, може да спомогне за възстановяване на чревната флора.

Ако имате повръщане:

- Пийте често (на 2 до 3 часа) малки количества бистри течности като бульони, неподсладени плодови сокове (без нектари). Ако ги понасяте, постепенно се върнете към обичайната си храна, но тя трябва да бъде лека (без нищо пържено и без подправки).

Ако Ви се гади:

- Започвайте деня със сухи храни като печени бисквити, солети и крекери.
- Избягвайте да приемате много течности по време на хранене.
- Избягвайте храните, които имат силна миризма като зеле, лук и др.
- Осигурявайте добро проветряване на помещенията, когато е възможно. Оцет, тамян и сухи плодове и цветя могат да помогнат за намаляване на неприятните миризми.
- Избягвайте консумацията на пържено, много подправени ястия и ястия, които не понасяте.
- Възползвайте се от времето, в което имате апетит, за да си хапнете добре.
- Винаги предпочитайте ястия с добра хранителна стойност.

Ако нямате апетит:

- Починете си преди хранене или направете приятни движения преди хранене – кратка разходка навън.
- Приемайте леки ястия, но хранителни, като спазвате определени часове на хранене.
- Избягвайте да пиете, докато се храните; изчаквайте приблизително 30 минути след хранене, за да пийнете нещо.
- Хранете се бавно и дъвчете добре, избягвайте газирани напитки по време на хранене, ако имате много газове.
- Ако консумирате много малко месо, птици или риба, увеличете приемането на млечни продукти – млечни шейкове, огретени и други ястия със заливки.
- Ако проблемът Ви продължава, споделете при следващото посещение в болницата.

За хранителните добавки: Витамини и минерали

Ако храненето Ви е бедно на много хранителни групи, споделете това при следващото посещение в болницата.

Добавките, които ползвате, не бива да превишават следните безопасни дозировки:

ВИТАМИНИ И МИНЕРАЛИ	Безопасна доза (за възрастен)
Витамин А	2000 UI (700 ER)
Витамин Е	20 mg.
Витамин С	150 mg.
Витамин В12	5 микро гр.
Витамин В6	5 mg.
Фолиева киселина	6 микро гр./кг. идеално тегло
Витамин В5	15 микро гр.
Желязо	15 mg.: избягвайте ако сте имали много кръвопреливания. Посъветвайте се с лекаря си!
Цинк	20 mg.
Магнезий	7 микро гр./кг. идеално тегло
Мед	5 микро гр.
Селен	100 микро гр.
Йод	300 микро гр.

Мнение: Някои природни продукти не са достатъчно контролирани от компетентните органи и следователно за тях няма гаранция, в това което е обозначено опаковката.