

Consigli dietetici dopo un trapianto renale

Uno dei benefici dopo il trapianto renale è che puoi seguire una dieta più variata.

Potassio

Se il trapianto ha successo, le limitazioni del potassio non servono più. Il medico e il dietista potranno consigliare come reintrodurre cibi ad alto contenuto di potassio, come banane, caffè, noci e cioccolato. Se è stato consigliato di reintrodurre alimenti ricchi di potassio, assicuratevi di farlo gradualmente, per esempio, un nuovo alimento al giorno e non tutto in una volta.

Fosforo

I chelanti del fosforo non devono più essere assunti dopo il trapianto e non avrete più bisogno di mettere in atto una restrizione di fosforo.

Calcio

L'uso a lungo termine degli steroidi può indebolire le ossa e aumentare il rischio di fratture. Un apporto di calcio sufficiente può aiutare a prevenire questo problema. Buone fonti di calcio sono il latte, il formaggio, lo yogurt, il tofu, i prodotti della soia arricchiti in calcio (preferire prodotti a basso contenuto di grassi per tenere sotto controllo il peso)

Sale

È raccomandabile continuare a seguire una dieta povera di sale (sodio) per prevenire l'ipertensione. Evitare di aggiungere sale in cottura o in tavola; si possono usare pepe, erbe, spezie, succo di limone, aceto, ...: non hanno effetti sulla pressione del sangue.

Pompelmo

Dopo un trapianto dovrebbe essere evitato di mangiare o bere succo di pompelmo perché interferisce con i livelli dei farmaci anti-rigetto. Si dovrebbero leggere le etichette ed evitare anche succhi di frutta misti perché possono contenere succo di pompelmo.

Peso corporeo

Nelle prime settimane dopo il trapianto è facile che si guadagni peso per ritenzione di liquidi. Invece, dopo il trapianto renale, nel lungo termine, molti pazienti aumentano di peso. Questo può essere legato a diversi fattori:

- l'uso degli steroidi, come il prednisolone, può dare aumento dell'appetito e portare a mangiare di più.
- La fine delle restrizioni dietetiche e la possibilità di mangiare più liberamente, può causare aumento di peso.
- La riduzione della attività fisica dopo il trapianto può promuovere un guadagno di peso indesiderato.

Se è necessario tenere sotto controllo il peso far riferimento al dietista del centro di trapianto.

Body Mass Index (BMI)

Il BMI indica se il tuo peso attuale è corretto rispetto alla tua altezza.

Per conoscere il vostro BMI usate la seguente formula: $BMI = \text{peso (kg)} / \text{altezza}^2 \text{ (m)}$

BMI (kg/m ²)	
Meno di 16	= peso eccessivamente basso
16-19	= sottopeso

20-25 = peso corretto
25-30 = sovrappeso
Più di 30 = obesità

Stile di vita salutare

Una dieta salutare e bilanciata insieme all'esercizio fisico aiuta a prevenire un aumento di peso indesiderabile e contribuisce a tenervi in forma e sani.

Frutta e vegetali

Dato che le restrizioni del potassio sono finite, potete godere di una più ampia varietà di frutta e verdura nella dieta. Questi alimenti hanno un basso contenuto di grassi e sono ricchi di fibre; possono essere usati per evitare spuntini a base di altri cibi ricchi di grasso o di zucchero. Variate la frutta e la verdura che consumate scegliendone di colori diversi; cercate di mangiarne cinque porzioni al giorno.

Grassi

Ci sono due tipi principali di grassi: saturi e insaturi.

- Saturi: grassi animali come il grasso nel latte, formaggio, panna, grasso della carne.
- Insaturi: sono di due tipi.
 - o I monoinsaturi, come quelli dell'olio d'oliva.
 - o I grassi polinsaturi come l'olio di semi di girasole o l'olio di pesce, ricco di omega 3.

Grassi saturi e grassi insaturi contengono la stessa quantità di calorie (energia). Pertanto, è bene utilizzare solo una piccola quantità di grassi nella vostra dieta.

I grassi saturi possono aumentare il livello di colesterolo e possono aumentare il rischio di malattie cardiache e ictus.

I grassi insaturi non aumentano i livelli di colesterolo e quindi dovrebbero essere utilizzati al posto dei grassi saturi, ove possibile.

- Suggestimenti

- Tagliare ed eliminare il grasso della carne.
- Cuocere i cibi col grill, a vapore; evitare la frittura.
- Per condire scegliere grassi insaturi come olio d'oliva al posto del burro.
- Scegliere latte parzialmente scremato e prodotti lattiero-caseari a ridotto contenuto di grassi.

Zucchero

Lo zucchero fornisce energia. Se questa energia non viene utilizzata sarà convertita in grasso e così immagazzinato nel corpo. Se dovete tenere sotto controllo il vostro peso, scegliete bevande a basso contenuto calorico o senza zucchero e cercate di evitare gli spuntini zuccherati. Preferite alimenti ricchi di fibre, come la frutta, oppure dolci semplici o pane tostato.

Alcolici

Se non ci sono contro indicazioni per i farmaci, è permesso un uso limitato di alcolici. Non si dovrebbe eccedere oltre il limite giornaliero: 3-4 unità alcoliche per gli uomini e 2-3 per le donne.



Consigli di igiene alimentare post-trapianto

Dopo il trapianto di rene si dovrà assumere farmaci immunosoppressori, per esempio, tacrolimus, ciclosporina, micofenolato mofetile o azatioprina. Questi farmaci riducono l'attività del sistema immunitario e aiutano a prevenire il rigetto del vostro nuovo rene. Il sistema immunitario protegge il corpo combattendo le infezioni. Se la funzione immunitaria è ridotta, si sarà maggiore possibilità di avere infezioni. Si possono contrarre anche infezioni alimentari (come Listeria o Salmonella) che possono o non possono presentare sintomi. Se si seguono i consigli di seguito, si ridurrà il rischio di avere una infezione di origine alimentare.

Si consiglia di prendere queste precauzioni per almeno i primi sei mesi - in caso di dubbi parlare con il vostro dietista.

Linee guida per ridurre il rischio di infezioni da alimenti e bevande:

Al negozio

- Mangiare solo alimenti che non siano scaduti.
- Acquistare carne e pesce dai banchi puliti.
- Una volta acquistati, riporre gli alimenti freschi nel frigorifero o nel congelatore il più presto possibile.

Preparazione

- Tenere gli animali domestici fuori dalla cucina
- Lavare le mani e proteggere i tagli e le ferite prima di manipolare gli alimenti
- Per evitare contaminazioni crociate nella preparazione delle materie prime e degli alimenti cotti lavare e asciugare gli utensili, (ad esempio coltelli) e le superfici di lavoro (ad esempio taglieri).
- Lavare tutta la frutta e la verdura prima della preparazione

Cottura

- Scongelare la carne, il pesce e il pollame in frigo, non a temperatura ambiente
- Cuocere accuratamente la carne, il pesce e il pollame
- Quando si riscalda il cibo assicurarsi che sia bollente
- Non riscaldare il cibo più di una volta

- Quando si utilizza un forno a microonde, seguire i tempi di cottura e quelli di attesa e utilizzare la potenza corretta

Conservazione

- Controllare regolarmente le temperature del frigorifero e del congelatore. Assicurarsi che il frigorifero è 5° C o inferiore e il congelatore a 18° C o inferiore
- Non ricongelare gli alimenti scongelati
- Coprire tutti gli alimenti in frigorifero
- Conservare separatamente i cibi crudi e cotti. Conservare nel frigorifero il cibo cotto sopra a quello crudo

Mangiare fuori casa e andare all'estero

- Quando mangiate fuori o acquistate un take-away, garantitevi che il cibo sia fresco e ben cucinato.
- Prestare particolare attenzione quando si è all'estero: gli standard di igiene alimentare possono essere meno rigorosi. Scegliere ristoranti / trattorie rinomati, evitare cibi venduti per le strade o ai mercati.
- Si consiglia di evitare insalate, carni arrostate, banchi di gastronomia e buffet

Alimenti e bevande da evitare per ridurre il rischio di infezioni di origine alimentare

Le seguente lista di cibi dovrebbe essere di aiuto a tutti i trapiantati di rene per ridurre al minimo il rischio di infezioni da Listeria o Salmonella.

	Alimenti da evitare	Scelte alternative
Latte	Latte non pastorizzato come latte venduto da fattorie locali	Latte pastorizzato, latte UHT, latte in polvere
Yogurt	yogurt non pastorizzato yogurt descritto in etichetta come bio o probiotico o bevanda bio o supplementi come Yakult o Actimel	Yogurt pastorizzato Tutti gli yogurt che in etichetta non sono descritti come bio o probiotico; yogurt intero, con fermenti vivi, greco e alla frutta
Formaggi	Formaggi a pasta erborinata e formaggi con muffe. Formaggi come Brie, Camembert, Dolcelatte, Roquefort, Feta, Cambozola, Stilton, danese blu Formaggi molli ovini e caprini Formaggi a pasta molle a base di latte crudo per esempio feta	Formaggi a pasta dura come il Cheddar, Red Leicester e Edam (tagliare qualsiasi crosta visibile) Formaggi fusi, per esempio Philadelphia, Dairylea, Kraft, fiocchi di latte
Uova	Uova crude o poco cotte Piatti che contengono uova crude come maionese fatta in casa, salsa olandese, tiramisù	Uova bollite Uova strapazzate ben cotte Frittata ben cotta Maionese industriale
Pesce	Pesce crudo come il sushi	Pesce ben cotto, surgelato, in

	Frutti di mare crudi o poco cotti Ostriche crude, caviale Evitare il salmone affumicato o mangiarne direttamente da un pacchetto appena aperto	scatola Frutti di mare ben cotti come gamberetti al curry
Carne	Carni crude o poco cotte, per esempio la tartara Paté fresco, carne affumicata	Carne ben cotta sia fresca che congelata Carne in scatola Paté in scatola Carne alla griglia ben cotta
Frutta e verdura	Frutta non lavata verdure non lavate insalate comprato in negozio, come insalata di cavolo, insalata di patate	frutta fresca ben lavata Conserve, stufati di frutta, frutta secca verdure fresche cotte, congelate, in scatola Insalate ben lavate
Gelati	Morbido gelato come Mr Whippy, McFlurry. Gelato preparato in casa	Gelati industriali singoli Servire e mangiare al più presto

Ricorda: avere cura della tua alimentazione è parte della cura della tua salute.