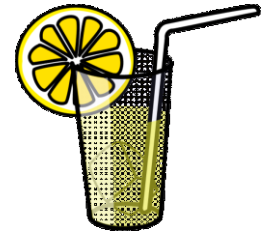
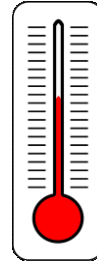
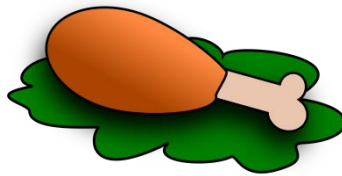




Питание После Трансплантации *Выбор продуктов и здоровый рацион питания*



После трансплантации вам потребуется особое питание. В этой брошюре объясняются:

- Ваши диетологические потребности сразу после операции
- Безопасность продуктов питания
- Как лекарства влияют на потребность вашего организма в питательных веществах
- Ваши долгосрочные потребности в питательных веществах

Содержание

Часть 1

Здоровое Питание Сразу После Трансплантации

Потребность Организма в Белке и Калориях.....	3
Потребность Организма в Жидкости.....	6
Образец Тарелки Здорового Питания.....	7
Уровень Глюкозы в Крови и Углеводы.....	8
Аппетит и Уровень Глюкозы в Крови.....	8
Потребность Организма в Минеральных Солях.....	9
Магний.....	9
Фосфор.....	10
Калий.....	10
Кальций и Здоровье Костей.....	11
Советы по Безопасности Продуктов Питания.....	12

ЧАСТЬ 2

Долгосрочные Изменения и Здоровое Питание

Здоровое Питание.....	15
Диета с Низким Содержанием Натрия.....	15
Чтение Этикеток на Продуктах Питания.....	17
Здоровье Костей.....	17
Здоровье Сердца.....	18
Регулирование Веса Тела.....	19
Вступите в Команду Трансплантации!.....	20
<i>Таблица: Влияние Лекарств, Принимаемых Вами После Трансплантации, на Ваше Питание.....</i>	<i>21</i>

Часть 1

Здоровое Питание Сразу После Трансплантации

Ваша Потребность в Белке и Калориях

Важное значение имеет увеличение потребления белков и калорий сразу же после трансплантации. Полноценное питание помогает вашему организму:

- Заживлять хирургические швы
- Бороться с инфекцией
- Поддерживать силу и тонус мышц

Потребление белка особенно важно, если вы принимаете преднизон, так как это лекарство может вызывать потерю мышечной ткани.

Белок содержится в таких пищевых продуктах, как мясо, рыба, птица, яйца, молоко, сыр, йогурт, бобы, орехи и семена. В одной порции белковой пищи содержится около 7 граммов белка.

Сразу После Трансплантации

- Вам надо будет получать с пищей _____ грамм белка в течение суток.
- Вы должны будете потреблять _____ калорий в течение 1-го дня.

Примерно через 8-12 недель

- Снизить суточное количество белка в пище до _____ грамм.
- Диетолог может откорректировать вашу потребность в калориях исходя из того, насколько хорошо заживают ваши швы, уровня вашей активности и для того, чтобы помочь вам поддерживать здоровый вес тела в течение длительного времени.

Продукты с Высоким Содержанием Белка

Белковые Продукты	Размер Порции	Белок Граммы
Фасоль, вареная		
- Черная фасоль, нут, фасоль стручковая, пинто	1/2 чашки	7
- Чечевица, луцёный горох	1/2 чашки	8
Сыр:		
- Творог, малосоленый (с пониженным содержанием соли)	1/4 чашки	6
- Твердый (чеддер, швейцарский)	1 унция	7
- Рикотта	1/4 чашки	7
- Мягкий (козий, моцарелла)	1 унция	5
- Волокнистый сыр („косичка“)	1 унция (1 палочка)	7

Белковые Продукты	Размер Порции	Белок Граммы
Яйца	1 целое, 2 белка, или ¼ чашки яичного заменителя	7
Рыба, консервы:		
- Анчоусы, сардины	1 унция	7
- Лосось, тунец	1 унция	7
Рыба, вареная:		
- Филе	3 унции	21
- Котлета из лосося	3 унции	21
Мясо, вареное:		
- Куриная грудка	3 унции	21
- Гамбургер, постный	1 -котлета, 3 унции	21
- Свиная отбивная	3 унции	21
- Стейк, нежирный	3 унции	28
Молоко:		
- Цельное, 2%, 1%, снятое, или соевое	1 чашка	8
- Обезжиренное, сухое (порошок)	¼ чашки	10
- Цельное, сухое (порошок)	¼ чашки	7
Орехи и семена:		
- Миндаль, арахис, подсолнечник	1 унция	6 - 7
- Орехи кешью, льняное семечко (молотое), грецкие орехи	1 унция	4 - 5
- Ореховые пасты	2 столовые ложки	5 - 8
Белковые напитки:		
- Boost High Protein, Boost Plus, Ensure High Protein, Ensure Plus	8 унций	13 - 16
- Boost VHC, Nepro	8 унций	19 - 22
- Растворимый завтрак Carnation разведенный в 1-ой чашке молока	8 унций	13
Киноа, вареная	1 чашка	8
Моллюски, вареные:		
- Краб	1 унция	6
- Гребешки, паровые	1 унция	7
- Креветки	1 унция	6

Белковые Продукты	Размер Порции	Белок Граммы
Темпе	1 унция	5
Тофу (мягкий, твердый, повышенной твердости)	3 унции	5 - 9
Порошок сывороточного белка (содержание белка зависит от фирмы-производителя)	1 унция	12 - 20
Йогурт :		
- Греческий	1 чашка	14
Обычный, без добавок	1 чашка	7

Как увеличить потребление белка

- Съедайте в течение дня 5-6 небольших порций пищи и лёгких закусок вместо 3-х больших порций. Старайтесь получать:
 - Примерно 3 порции белка с каждым приемом пищи
 - 1 - 2 порции белка с лёгкими закусками
- Вместо обычного йогурта используйте греческий йогурт. Количество белка в греческом йогурте в 2 раза выше, чем в обычном йогурте.
- Добавьте нарезанное мясо, бобы, сыр, орехи или семена в салаты, супы и запеканки.
- Для использования в виде лёгких закусок имейте всегда под рукой заранее приготовленные белковые продукты, такие как яйца, сваренные вкрутую, сырные палочки, порционный йогурт, несоленые орехи и смеси из сухофруктов и орехов.
- Намазывайте ореховую пасту или хумус на тосты, крекеры или свежие фрукты и овощи.
- Попробуйте использовать рикотту и творог с фруктами и овощами или при приготовлении запеканок.
- Добавьте к основным приемам пищи стакан молока или протеиновый напиток или используйте их в качестве легкой закуски.
- Добавьте сухой белок или сухое молоко в запеканки, супы или овсяную кашу.
- Готовьте свой собственный коктейль с использованием греческого йогурта, молока, сухого белка, тофу или других продуктов с высоким содержанием белка.
- Включите в свой рацион цельные злаки, такие как киноа, а также крупы и хлебо-булочные изделия с высоким содержанием белка.

Потребность Организма в Жидкости

После трансплантации очень важно получать требуемое количество жидкости. Жидкости увеличивают поток крови ко всем органам, помогая им функционировать наилучшим образом.

У некоторых людей возникает проблема с удовлетворением потребности организма в жидкости, так как они привыкли ограничивать количество потребляемой жидкости. Если цвет вашей мочи темно-желтый, то возможно, что вы не выпиваете достаточного количества жидкости. Недостаточное количество жидкости может также вызывать головную боль, усталость, мышечную слабость и головокружение.

- Вашей целью является пить по крайней мере _____ литров жидкости каждый день. Это соответствует _____ чашкам или _____ унциям.
- Мы можем попросить вас записывать то, что вы пьете, чтобы помочь нам отслеживать количество потребляемой вами жидкости.

Как Добиться Потребления Необходимого Вам Суточного Объема Жидкости

- Пейте, даже если вы не испытываете жажду. Если вы испытываете жажду, то может быть вы не получаете достаточного количества жидкости.
- Пейте медленно и регулярно в течение всего дня.
- Пейте понемногу до, во время и после приемов пищи и легких закусок.
- Установите таймер так, чтобы он звонил каждые 1-2 часа и напоминал вам об очередном приеме жидкости.
- Уходя из дома, берите с собой полную бутылку воды.
- Ограничьте употребление кофе, чая и газированной содовой воды, содержащих кофеин.
- **Не** употребляйте энергетические напитки, такие как Red Bull, Monster, and Rock Star.
- В дополнение к воде всегда старайтесь выбирать полезные для здоровья напитки.

Напитки, Полезные Для Здоровья

- Молоко
- Фруктовые и молочные коктейли
- Напитки из йогурта
- Овощные соки, как, например, V8 с низким содержанием соли

- Ароматизированная вода (можно добавить фрукты, овощи или травы, такие как лимон, лайм, яблоки, ягоды, огурцы, или листочки мяты)
- Супы (лучше всего те, которые приготовлены на основе сливок/молока и бульонов)
- Газированная вода
- Питательные добавки
- Прочие не содержащие сахар напитки

Образец Тарелки Здорового Питания

При планировании приемов пищи пользуйтесь нижеприведенной схемой. Каждый прием пищи должен содержать белковые продукты. Половину тарелки выделите под **некрахмалистые овощи** (в них нет большого количества углеводов, но много полезных питательных веществ) и **продукты, содержащие клетчатку (пищевые волокна)**, которые помогут почувствовать насыщение.



Избегайте или ограничьте употребление простых сахаров (моносахаридов), как, например, соков, обычной газированной содовой воды, сахара, сиропов и конфет. Данные продукты не содержат большого количества питательных веществ и имеют свойство быстро повышать уровень глюкозы в крови.

Количество углеводов, которое вам необходимо получать с каждым приемом пищи:

- Женщины: примерно 3-4 порции (45-60 грамм углеводов)
 - Мужчины: примерно 4-5 порций (60-75 грамм углеводов)
- (1 порция = 15 грамм углеводов)

Уровень Глюкозы в Крови и Углеводы

Некоторые ваши лекарства могут поднимать уровень глюкозы (сахара) в крови. **Углеводы, которые содержатся в продуктах питания, также поднимают уровень глюкозы в крови.** Чтобы вы могли лучше регулировать уровень глюкозы в крови, узнайте какие продукты повышают уровень глюкозы, следите за размером порций, и ограничьте употребление простых сахаров.

Продукты, Содержащие Углеводы	Продукты с Низким Содержанием или Без Углеводов
Фрукты и фруктовые соки	Большинство овощей
Крахмалосодержащие: Злаки, бобы и крахмалистые овощи	Мясо, птица, рыба, яйца, сыр и заменители мяса
Молоко и йогурт	Жиры (сливочное масло, растительное масло)
Сладости и легкие закуски	

Примеры Одной Порции Углеводов

Фрукты	- ½ банана - 4 унции сока - 1 фрукт небольшого размера
Крахмалосодержащие продукты	- 1/3 чашки вареных макарон или риса - 1 ломтик хлеба - ½ чашки кукурузы, фасоли или гороха - ½ стакана каши - 1 небольшая лепешка-тортилья
Молочные продукты	- 1 стакан молока - 1 чашка йогурта “lite” (малокалорийного)

Аппетит и Уровень Глюкозы в Крови

Когда после операции ваше самочувствие улучшается у вас может повыситься аппетит. Лекарство преднизон может еще больше повысить аппетит. Оно также может повысить уровень глюкозы (сахара) в крови.

Если вы решите, что у вас появился «преднизоновый голод» (“prednisone munchies”), воспользуйтесь следующими советами:

- Между приемами пищи жуйте жевательную резинку.
- Пейте воду или другие жидкости, не содержащие калорий.

- Если вы испытываете голод, то не торопитесь сразу же подкрепляться закусками, а подождите 15-30 минут, чтобы убедиться, что это настоящий голод, а не навязчивое желание что-нибудь съесть.
- Сначала выйдите на прогулку, а потом, если вы все еще испытываете голод, легко перекусите.
- Между основными приёмами пищи ешьте лёгкие закуски из продуктов с повышенным содержанием белков и с пониженным содержанием углеводов, такие, например, как:
 - 1 чашка 2%-ного или цельного молока
 - 1 пластиковый стаканчик мелкой фасовки Греческого или обычного йогурта
 - ½ бутерброда/сэндвича с мясом или ореховым маслом
 - ½ чашки творога с ½ чашки фруктов
 - ½ чашки хумуса с огурцами, болгарским перцем или морковью.
 - 1 унция волокнистого сыра-косички моцарелла и 2-3 ржаных крекера
 - 1 унция сыра чеддер и 1 небольшое яблоко
 - 2 столовых ложки арахисового масла и сельдерей
 - 1 чашка пареных бобов эдамаме

Потребность в Минеральных Солях

Для поддержания здоровья наш организм нуждается в минеральных солях. Минеральные соли, на которые больше всего влияют лекарства, принимаемые после трансплантации, это магний, фосфор и калий. В зависимости от результатов ваших анализов крови мы можем попросить вас увеличить или ограничить потребление пищи, содержащей эти микроэлементы.

Проявление гибкости в подходе к вопросам питания и ваша готовности при необходимости менять свою диету является ключом к вашему выздоровлению. Ваш диетолог может поговорить с вами о том, какие изменения необходимо внести в ваш рацион для того, чтобы поддерживать в вашем организме стабильный уровень минеральных солей.

У большинства пациентов, перенесших операцию по поводу трансплантации органа, уровень этих минеральных солей в крови стабилизируется ко 2-му - 3-му месяцу после операции.

Магний

Магний является важнейшим микроэлементом, необходимым нашему организму для обеспечения его правильной работы. Он поддерживает работу мышечной системы, предотвращает появление судорог, помогает контролировать кровяное давление и уровень глюкозы в крови, а также обеспечивает равномерное сердцебиение.

Такие лекарства, как такролимус и циклоспорин могут снижать уровень магния в вашем организме. В связи с этим большинству пациентов, имеющих трансплантат, требуется приём дополнительного магния в виде таблеток – для того, чтобы поддерживать его уровень в крови на безопасном для здоровья уровне. Если каждый день вы будете питаться продуктами, богатыми магнием, то вы сможете снизить потребность вашего организма в дополнительных лекарствах. Кроме того, продукты, богатые магнием, часто содержат также такие полезные питательные вещества, как клетчатка, белки и фосфор.

Полезные Советы по Повышению Уровня Магния

- Превратите в лекарство свою пищу. Каждый день питайтесь разнообразными продуктами, богатыми магнием.
- Если вам трудно глотать таблетки магния – измельчайте их. Измельчение таблеток поможет вашему организму лучше усваивать эту минеральную соль.

У некоторых людей приём повышенной дозы магния вызывает понос. Если такое случится с вами – сообщите об этом своему врачу. Возможно, вашему организму больше подойдёт приём магния в другой форме.

Продукты с Высоким Содержанием Магния

Фасоль и горох	Фрукты – такие, как авокадо, сухофрукты, бананы	Овощи, такие как артишоки, картофель, кукуруза, шпинат, помидоры
Шоколад и шоколадное молоко	Орехи, семена, ореховое масло	Цельнозерновые продукты, такие, как: дикий рис или дроблёная овсяная крупа
Кофе	Киноа	
Рыба, другие морепродукты	Соевое молоко	

Фосфор

Наш организм использует фосфор для формирования костей и зубов, поддержания функции почек и мышц, обеспечения нормального сердцебиения, передачи нервных сигналов, а также для переработки и усвоения питательных веществ.

Если анализы покажут, что у вас в крови отмечается низкий уровень фосфора, вам важно будет включать в вашу диету продукты, богатые фосфором. Иногда пациентам требуется принимать таблетки фосфора в тех случаях, если на основе одной диеты не удаётся поднять его уровень в крови. После пересадки органа уровень содержания фосфора в организме может оказаться также несколько повышенным. Это – краткосрочная проблема. Обычно она не вызывает необходимости ограничить потребление фосфора с пищей. Ваш лечащий врач сообщит вам, нужно ли вам соблюдать диету с пониженным содержанием фосфора после трансплантации органа.

Продукты Питания с Высоким Содержанием Фосфора

Хлопья с отрубями	Сушёная фасоль, чечевица,	Мясо Свинина	Соя и соевые продукты
Молочные продукты	Рыба	Птица	Лущёный горох

Калий

Минеральная соль калия обеспечивает правильную работу мышц и нервов. Слишком высокий или слишком низкий уровень калия может повлиять на работу вашего сердца.

Такие лекарства, как циклоспорин, сиролимус или такролимус могут вызвать повышенный, по сравнению с нормальным, уровень калия у вас в крови. Возможно даже, что на короткое время вам придётся ограничить потребление калия с пищей, – в том случае, если такие указания вам будут даны вашим врачом. Как только дозировки принимаемых вами лекарств будут отрегулированы, уровень содержания калия у вас в крови должен нормализоваться.

Продукты питания, богатые калием, во многих отношениях оказывают полезное воздействие на организм. После того, как уровень его содержания у вас в крови станет стабильным, вам важно будет увеличить размеры порций пищи с высоким содержанием калия.

Продукты, Богатые Калием

Абрикосы	Молочные (молоко, йогурт)	Пищевые добавки (Ensure, Glucerna)
Артишоки		
Авокадо	Тёмно-зелёные листовые овощи (капуста Кале, шпинат)	Апельсины
Бананы		Картофель, сладкий картофель
Фасоль, сушёная (варёная)	Фрукты, сушёные	Чернослив, черносливовый сок
Свёкла и свекольная ботва	Фруктовые и овощные соки	Некоторые виды спортивных напитков
Брокколи, варёная	Киви	
Брюссельская капуста	Манго	Помидоры, томатные продукты
Кокос, кокосовое молоко, кокосовая вода	Дыня (мускусная или белая)	Зимний кабачок сквош (акорн, батернат), тыква
	Нектарины	

Кальций и Здоровье Костей

Одним из долгосрочных побочных эффектов приёма такого лекарства, как преднизон, является слабость суставов и костей. Для предотвращения *остеопении* (т.е., уменьшения плотности костей) и *остеопороза* (т.е., хрупкости костей), ваш рацион питания должен включать такие продукты, которые каждый день будут обеспечивать ваш организм достаточным количеством кальция, фосфора и витамина Д. Даже если вы не принимаете преднизон, потребление вами достаточного количества кальция является крайне важным для здоровья ваших костей.

Обязательно включайте в свой ежедневный рацион несколько порций продуктов с богатым содержанием кальция. Если же вы предпочтёте не включать в свою диету продукты, богатые кальцием, вам может потребоваться приём кальциевой пищевой добавки.

При приёме кальциевой пищевой добавки в организм может поступить излишнее количество кальция. Это может привести к образованию камней в почках, развитию рака предстательной железы или к сердечным приступам.

Обсудите со своим лечащим врачом или с диетологом наиболее оптимальные способы удовлетворения потребности вашего организма в кальции.

Пищевые Продукты с Высоким Содержанием Кальция

Содержание Кальция в Разных Видах Нижеприведённых Продуктов Может Быть Различным.

Продукты	Размер Порции
Капуста Бок Чой, варёная или пареная	1 чашка
Брокколи, варёная или пареная	1 чашка
Листовая капуста коллард, варёная или пареная	1 чашка
Капуста кале варёная или пареная	1 чашка
Молоко	1 чашка
Йогурт	1 чашка
Сыр	1 унция
Апельсиновый сок с добавлением кальция	1 чашка
Лосось	3 унции
Соевое или миндальное молоко, с добавлением кальция	1 чашка
Тофу, твёрдый (приготовленный с кальцием)	½ чашки
Кунжутное семя	2 столовые ложки

Полезные Советы по Обеспечению Безопасности Продуктов Питания

Принимаемые вами иммунодепрессантные лекарства увеличивают риск развития у вас инфекционных заболеваний. Вопросы качества и безопасности продуктов питания являются очень важными с точки зрения предотвращения инфекционных заболеваний и заболеваний пищевого происхождения. Запомните следующие полезные советы по обеспечению безопасности продуктов:

Поддержание Чистоты

- Прежде чем прикасаться к пищевым продуктам, мойте руки тёплой мыльной водой в течение 20 секунд.
- После каждого случая использования кухонных рабочих поверхностей и кухонных приборов промойте их горячей водой с мылом или раствором отбеливающего дезинфицирующего средства.
- Протирайте крышки консервных банок, прежде чем их открывать. Каждый раз, попользовавшись консервным ножом, протрите или промойте его.

Сырые и Непастеризованные Пищевые Продукты

- Избегайте употребления непастеризованных продуктов питания. К ним относятся соки, яблочный сидр, молоко и сырые или плесневые разновидности сыра, такие, например, как: камамбер, фета, блё и кесо фреско. Проверьте, имеется ли на упаковке продукта надпись *пастеризован*.
- Избегайте кисломолочных или квашеных продуктов домашнего приготовления, таких как: квашеная капуста, кимчи или йогурт.
- Избегайте сырых напитков с пробиотиками, таких как комбуча.
- Перед употреблением любых свежих фруктов и овощей мойте их даже в том случае, если вы собираетесь эти продукты порезать или почистить.
- Перед употреблением в пищу листовой зелени, ягод, грибов, артишоков или других трудно отмываемых свежих фруктов или овощей – погрузите их на некоторое время в воду.
- Избегайте употребления в пищу пророщенной фасоли и семян люцерны (альфа альфа). Их можно есть в варёном виде.
- Перед употреблением в пищу фасованных в упаковках и мытых овощей – таких, например, как шпинат и другие виды листовой зелени – их необходимо промыть ещё раз.
- Разогревайте перед едой замороженные овощи и блюда.
- Спросите у своего врача, можно ли вам употреблять консервы домашнего приготовления.

Правила Обращения с Пищевыми Продуктами

- Избегайте употребления в пищу сырых яиц, мяса, птицы и рыбы. Проваривайте мясо до полной готовности, а яйца – до тех пор, пока желток не будет сварен вкрутую. См. Таблицу на стр.13, в которой приведены безопасные температурные режимы приготовления пищи.
- Избегайте опробования сырых или полусырых мясных блюд, птицы, яиц, рыбы и морепродуктов. Это относится и к тесту для торта или печенья, замешанному на яйцах.
- Избегайте употребления в пищу колбасных изделий и мясных деликатесов прямо из упаковки. Вместо этого вы можете:
 - Подогреть колбасные изделия в микроволновой печи или на плите.
 - Заморозить колбасные изделия и разморозить их в микроволновой печи непосредственно перед тем, как сделать бутерброд.
- Старайтесь не нюхать пищевые продукты, проверяя их свежесть. Вы можете случайно вдохнуть споры плесени.

- Маринованные и размороженные продукты не рекомендуется хранить при комнатной температуре; их следует хранить в холодильнике.
- Если вы разморозите пищу в микроволновой печи, приготовьте её сразу же после размораживания.
- Выбрасывайте консервы, на которых имеются вздутия, вмятины, отверстия и другие признаки нарушения герметичности.
- Используйте разную посуду и кухонные принадлежности – отдельно для сырых и для варёных продуктов.
- Выбрасывайте треснувшие посуду, кухонную утварь, кастрюли, сковородки и разделочные доски. Они слишком трудно поддаются отмыванию.

Температурные Режимы Приготовления и Сроки Хранения Пищи

Пищевые продукты	Температура Приготовления	Безопасно Хранить в Холодильнике
Мясной фарш (говяжий, бараний, свиной, телячий)	160 °F	1 - 2 дня
Курица, индейка	165 °F	1 - 2 дня
Запеканки, супы, жаркое, остатки еды	165 °F	3 – 4 дня
Мясные деликатесы или колбасные изделия, сосиски	165 °F	Если они не распакованы: 2 недели Если они распакованы: 3 - 5 дней
Блюда из яиц	160 °F	2 - 3 дня
Рыба	145 °F Готовить до тех пор, пока она не станет матовой, непрозрачной	1 день
Говядина, свинина, баранина	145 °F	3 - 5 дней
Яйца	Готовить до тех пор, пока желток и белок не сварятся вкрутую	Можно готовить до истечения срока годности; затем они годны к употреблению ещё в течение 3-х – 4-х дней
Морепродукты	Готовить до тех пор, пока не побелеют	1 день

Советы по Охлаждению и Хранению Продуктов

- Поддерживайте температуру в холодильнике на уровне чуть ниже 40° F (4.5° C).
- Поддерживайте температуру в морозильной камере на уровне 0° F (-18° C).
- Перекладывайте пищу из горячих сковородок в контейнеры, прежде чем положить их в холодильник. Для быстрого охлаждения пищи используйте мелкие контейнеры.
- Остатки еды необходимо класть в холодильник в течение 2-х часов с момента её приготовления.
- Выбрасывайте остатки пищи по прошествии 3-х - 4-х дней. См. Таблицу на стр.13, в которой приводится более подробная информация о сроках хранения продуктов.
- **Не** ешьте пищу, оставшуюся в условиях комнатной температуры в течение более чем 2-х часов. Это относится к мясу, картофельному салату и салату с макаронами, – употребляемым во время пикников с шашлыками и барбекю.

Питание в Ресторанах

- В течение первых трёх месяцев после вашей операции по поводу трансплантации избегайте употребления сырых фруктов и овощей. Их можно есть в приготовленном виде.
- **Не** питайтесь в ресторанах со шведским столом и в салат-барах.
- Избегайте употребления суши (как сырых, так и варёных).
- Не пользуйтесь зубочистками и не употребляйте мятных конфеток, предлагаемых в ресторанах в вазочка – для освежения полости рта.
- Задавайте вопросы обслуживающему персоналу об использованных ими методах приготовления заказываемых вами блюд.

Часть 2

Долгосрочные Изменения и Лечебное Питание

Приблизительно через 2 месяца после вашей операции по поводу трансплантации, необходимо сосредоточить внимание на следующих долгосрочных задачах:

- **Правильное Питание**
- **Лечебная Диета (DASH)** – помогает контролировать кровяное давление (Сокращение DASH означает следующее: “Диетологические методы прекращения гипертензии”).
- **Кальций и Витамин Д** – Помогают поддерживать крепость костей.
- **Здоровое сердце** – Выбирайте продукты, богатые полезными жирами и клетчаткой, чтобы контролировать уровень холестерина и триглицеридов в крови.
- **Контроль Веса** – Поддержание здорового веса полезно для вашего общего состояния здоровья.

Правильное Питание

- Придерживайтесь сбалансированной диеты, выбирая разнообразные, стимулирующие аппетит продукты. С целью увеличения потребления питательных веществ и клетчатки на протяжении всего дня включайте в свой рацион фрукты и овощи.
- Ознакомьтесь с рисунком, на котором изображена так называемая «тарелка здорового питания» (см. стр. 7). Наполняйте половину своей тарелки (1/2) овощами, одну её четверть (1/4) – белковой пищей, а другую (1/4) – углеводами.
- Выбирайте постные, нежирные источники белковой пищи – такие, например, как: курица, рыба, свинина, фасоль, орехи или тофу.
- Из углеводов выбирайте цельнозерновые изделия, такие, например, как: бурый рис и макаронные изделия из твёрдых сортов пшеницы. Цельное зерно богато клетчаткой и может понизить холестерин и контролировать уровень глюкозы в крови.
- Перекусывайте фруктами.
- Для потребления достаточного количества кальция обязательно включайте в свой рацион обезжиренные или маложирные молочные продукты.

Диета с Низким Содержанием Натрия

Диета с низким содержанием натрия (т.е., с низким содержанием соли) – полезна для всех. Если вы хотите контролировать своё давление, то забудьте о солонке и выбирайте продукты с низким содержанием натрия.

Натрий коварен! Соль продлевает срок хранения продуктов питания, поэтому продукты, фасованные в упаковках, а также готовые к употреблению полуфабрикаты обычно содержат большое количество соли. Чтобы знать, сколько натрия вы потребляете, очень важно читать этикетки «Пищевая Ценность» (“Nutrition Facts”).

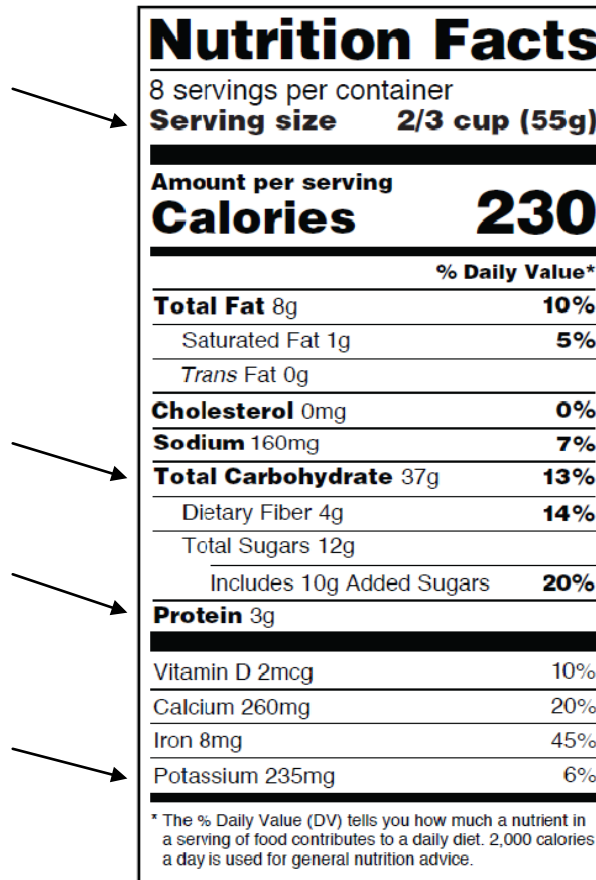
Полезные Советы по Снижению Потребления Натрия

Мы рекомендуем употреблять 2.000 мг натрия в день. Чтобы уменьшить потребление натрия:

- **Не** добавляйте соли ни во время приготовления пищи, ни за столом.
- Готовьте домашнюю еду, используя во всех случаях только свежие продукты. Используйте свежие сельскохозяйственные продукты и мясные изделия. Это позволит вам контролировать потребляемое вами количество натрия.
- Вместо соли приправляйте пищу специями, пряностями, лимонным соком или уксусом.
- Выбирайте продукты, на которых имеются этикетки: «Без добавления соли», «Соль не добавлялась» или «Несолёный».
- Ограничьте потребление фаст-фуда и фасованных продуктов питания.
- Ищите рецепты и кулинарные идеи в поваренных книгах, рекомендующих диеты с низким содержанием натрия, или в блогах.
- Читайте этикетку «Пищевая Ценность» (“Nutrition Facts”) – чтобы узнать о содержании натрия в упакованных продуктах питания. (см. пример на стр. 17):
 - В основном блюде избегайте использования продуктов, содержащих более 600 мг натрия на порцию.
 - В гарнире или в приправе избегайте использования продуктов, содержание натрия в которых превышает 150 мг на порцию.

Чтение Этикеток на Продуктах Питания

В 2016 году в практику была введена новая этикетка «Пищевая Ценность» (“Nutrition Facts”). При чтении этикетки обращайтесь основное внимание на размер порции, общее содержание углеводов, белков и калия.



Nutrition Facts	
8 servings per container	
Serving size	2/3 cup (55g)
Amount per serving	
Calories	230
% Daily Value*	
Total Fat 8g	10%
Saturated Fat 1g	5%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 160mg	7%
Total Carbohydrate 37g	13%
Dietary Fiber 4g	14%
Total Sugars 12g	
Includes 10g Added Sugars	20%
Protein 3g	
Vitamin D 2mcg	10%
Calcium 260mg	20%
Iron 8mg	45%
Potassium 235mg	6%

* The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

Здоровье Костей

Кальций и витамин Д способствуют поддержанию крепости костей. Однако длительное употребление преднизона увеличивает риск развития у вас остеопороза, переломов костей и ослабления суставов. Даже если вы не принимаете преднизон, удостоверьтесь в том, что вы получаете такое количество кальция, которое является достаточным для обеспечения здоровья ваших костей.

Следующие продукты питания богаты кальцием, витамином Д и фосфором. Большинство из них являются также хорошими источниками белка:

- 1 чашка молока (коровье молоко, соевое молоко и миндальное молоко с добавлением кальция и витамина Д)
- 1 чашка йогурта или 1/2 чашки греческого йогурта
- 1 унция сыра

- 1/2 чашки творога
- 3/4 макарон с сыром
- 3 унции тофу (обработанного кальцием)
- 3 унции консервированной лосося с костями

Попробуйте ежедневно съедать по 4 порции маложирных пищевых продуктов, богатых кальцием. Эти продукты также обеспечат дополнительное количество необходимых вам белков.

Если вы не будете питаться продуктами, богатыми кальцием, то вам придётся принимать пищевые добавки с кальцием. Поговорите со своим врачом или с диетологом о том, какой вид добавки будет для вас наилучшим.

Здоровье Сердца

Со временем в результате приёма такого лекарства, как такролимус, у вас в крови может повыситься уровень холестерина и триглицеридов. А это может способствовать повышению риска развития у вас заболевания сердца.

Поддержание образа жизни, направленного на сохранение здоровья сердца, поможет вам предотвратить развитие проблем с сердцем. Чтобы сохранить здоровье вашего сердца:

Используйте Физические Нагрузки

Занимайтесь активными видами деятельности в течение 30 - 60 минут по меньшей мере 5 дней в неделю. Следующие виды физической активности являются примерами нагрузок, полезных для здоровья сердца:

- Аэробика
- Езда на велосипеде
- Садоводство
- Работа по дому
- Бег
- Силовые упражнения
- Плавание
- Ходьба
- Йога

Ваши Цели по Выполнению Ежедневных Физических Нагрузок

Я буду: _____ в течение _____ минут _____ дней в неделю.
 _____ в течение _____ минут _____ дней в неделю.

Выбирайте Продукты, Полезные для Здоровья Сердца

- **Увеличьте потребление продуктов, богатых клетчаткой, до 25-ти – 35-ти граммов в день.** Так как клетчатка обладает способностью связывать жиры и холестерин, ваш организм не будет поглощать их в слишком большом количестве. К источникам клетчатки относятся фасоль, цельнозерновые продукты, фрукты и овощи.
- **Включайте в свою диету больше жиров, полезных для сердца.** Такие виды жирных кислот, как ненасыщенные жиры и омега-3 способны понизить уровень холестерина и триглицеридов у вас в крови:
 - Полезные для сердца жиры содержатся в авокадо, в оливковом и в рапсовом масле, в молотом льняном семени, в семенах Chia, в семенах конопли и в грецких орехах.
 - Ежедневно потребляйте 2-3 порции рыбы. Такие виды рыбы, как лосось, тунец и скумбрия являются хорошими источниками здоровых жиров.
- **Ограничьте потребление насыщенных жиров:**
 - Выбирайте нежирные или маложирные виды молочных продуктов.
 - Ограничьте потребление говядины до двух раз в неделю. При покупке мяса выбирайте постные части – такие, как: филе или вырезка из огузка.
 - Ограничивайте потребление жареной пищи и сливочного масла.
- **Ограничивайте потребление натрия.** (См.раздел “Диета с Низким Содержанием Натрия» на стр. 15.)
- **Проконсультируйтесь у своего доктора,** если у вас имеются вопросы по поводу употребления алкогольных напитков.

Контролируйте Свой Вес

Важно поддерживать здоровый вес тела как до, так и после трансплантации. Если вы будете поддерживать здоровый вес тела, то это будет способствовать:

- Уменьшению риска развития у вас кардиологического заболевания
- Снижению риска заболевания диабетом
- Улучшению у вас кровяного давления
- Лучшему контролю уровню глюкозы у вас в крови (если вы больны диабетом)

- Облегчению боли в области суставов и спины
- Повышению уровня вашей энергии

После пересадки вам органа вы в целом будете себя лучше чувствовать, и в вашей диете будет меньше ограничений, чем было до трансплантации. Благодаря этому ваш аппетит может также улучшиться.

Приём вами такого лекарства, как преднизон, может ещё в большей степени улучшить ваш аппетит. А это, в свою очередь, может привести к перееданию и увеличению веса.

Полезные Советы по Поддержанию Здорового Веса

- После трансплантации планируйте сделать регулярные физические нагрузки неотъемлемой частью вашего жизненного стиля. Физическая активность помогает контролировать вес и наращивать мышечную массу.
- Используйте для еды тарелку или миску меньшего, чем обычно, размера. Это создаст в вашем сознании иллюзию, что вы поглощаете большее количество пищи.
- В течение дня должно быть 3 основных приёма пищи небольшими порциями и одна лёгкая закуска.
- Ждите 20 минут, прежде чем начать есть добавочную порцию. Именно столько времени требуется вашему организму для появления у вас чувства насыщения после еды.
- Ограничивайте потребление сладостей и сахара. Потребление сахаристых кондитерских изделий может способствовать появлению у вас повышенного чувства усталости и ощущения голода в промежутках между приёмами пищи.
- Вместо закусок в промежутках между приёмами пищи жуйте жевательную резинку.
- Попробуйте эти низкокалорийные, маложирные закуски:
 - Запечённые чипсы с солью
 - Свежие фрукты
 - Маложирный йогурт
 - Обычный попкорн
 - Сырые овощи и низкокалорийный соус
 - Фруктовое мороженое на палочке без сахара

Мои цели по достижению здорового веса: _____.



Вступите в Команду Трансплантации!

Команда Трансплантации – это группа поддержки реципиентов органов и их доноров, члены которой участвуют в спортивно-оздоровительных мероприятиях по бегу и ходьбе. В состав этой группы входят как реципиенты трансплантата, так и их доноры, работники, предоставляющие им уход, их родственники и друзья – те люди, которые понимают истинную ценность здоровья, хорошей физической формы и возможности вновь обрести жизнь благодаря трансплантации органа.

Существующая с 2001 года Команда Трансплантации посвящает свою деятельность делу повышения осведомлённости населения в области донорства органов и обеспечения будущего здоровья тех, кто уже получил, или тех, кому ещё только предстоит получить трансплантацию органа. Во время наших тренировок или участия в массовых спортивно-оздоровительных мероприятиях по ходьбе, бегу трусцой и забегам на дистанции при проведении местных полумарафонов и других соревнований наша команда, в своей форме зелёного цвета, привлекает внимание людей к вопросу о важности и пользе донорства.

Зачем мне вступать в Команду Трансплантации?

- Вы получите большое удовольствие!
- Тренировки улучшат вашу физическую форму и повысят уровень энергии.
- Вы будете тренироваться в безопасной, дружественной и благоприятной среде с персональным тренером.
- Вы также обнаружите, что участие в Команде Трансплантации – независимо от того, будете вы участвовать в соревнованиях или нет – может оказаться для вас невероятно благотворным и вызвать у вас положительную мотивацию.

Вступив в Команду Трансплантации, вы не только принесёте пользу своему здоровью, но станете также образцом для подражания по поддержанию хорошего здоровья и физической формы для других. Более подробную информацию вы можете получить по электронному адресу: teamtx@u.washington.edu, или посетив сайт: www.uwmteamtransplant.com.

Не выживайте... а Процветайте!

Таблица: Влияние Лекарств, Принимаемых Вами После Трансплантации, на Ваше Питание

Побочные Эффекты	Какими Лекарствами Вызываются	Что Можно Предпринять
Понос	Антибиотики и Противовирусные препараты Циклоспорин Магниевые добавки Микофенолат Такролимус	<ul style="list-style-type: none"> - Не пейте жидкостей ни во время еды, ни за 30 минут до или через 30 минут после приёма пищи. - Ешьте продукты с растворимой клетчаткой, такие как: яблочное пюре, бананы или овсяную кашу.
Удержание жидкости в организме	Преднизон	<ul style="list-style-type: none"> - Ограничьте потребление пищи, богатой натрием и солёной пищи - См Таблицу на стр. 15.
Медленное заживление ран	Преднизон Сиролимус	<ul style="list-style-type: none"> - Получайте с пищей достаточное количество калорий и белков. - Поговорите со своим врачом о пищевых добавках.
Высокий уровень калия	Такролимус Циклоспорин	<ul style="list-style-type: none"> - Ограничивайте потребление продуктов, богатых калием - См. раздел “Калий” на странице 10.
Низкий уровень магния	Такролимус Циклоспорин	<ul style="list-style-type: none"> - Ваш врач может вам прописать пищевые добавки. - При соответствующих рекомендациях включайте в свой рацион продукты, являющиеся его источниками. - См. раздел “Магний” на странице 9.
Низкий уровень фосфора	Такролимус	<ul style="list-style-type: none"> - Ваш врач может вам прописать пищевые добавки. - При соответствующих рекомендациях включайте в свой рацион продукты, являющиеся его источниками - См. раздел “Фосфор” на странице 10.
Высокий уровень глюкозы	Циклоспорин Преднизон Сиролимус Такролимус	<ul style="list-style-type: none"> - Ограничивайте потребление продуктов, содержащих большое количество сахара, таких, как: десерты, конфеты, желе, содовые напитки и фруктовые соки. - Следите за размерами порций. - Ведите активный образ жизни. - См. “Глюкоза в Крови и Углеводы” на странице 8.

Побочные Эффекты	Какими Лекарствами Вызываются	Что Можно Предпринять
Высокое давление	Циклоспорин Такролимус	<ul style="list-style-type: none"> - Ограничивайте потребление натрия и солёных продуктов. - См. “Диета с Пониженным Содержанием Натрия” на странице 15.
Анемия	Циклоспорин Микофенолат преднизон Такролимус	<ul style="list-style-type: none"> - Ваш врач может вам прописать пищевые добавки и продукты, богатые железом. - Для лучшего усвоения ешьте продукты с высоким содержанием витамина С одновременно с продуктами, богатыми железом. - Не принимайте пищевые добавки с железом одновременно с продуктами или пищевыми добавками, богатыми кальцием.
Проблемы с эффективностью лекарств	Циклоспорин Сиролимус Такролимус	<ul style="list-style-type: none"> - Избегайте потребления грейпфрутов, грейпфрутового сока, гранатов, помело, гранатового сока и карамболы.
Повышение уровня холестерина и триглицеридов	Циклоспорин Преднизон Сиролимус Такролимус	<ul style="list-style-type: none"> - Ограничивайте потребление насыщенных жиров и трансжиров. - Употребляйте здоровые жиры, содержащиеся в таких продуктах, как: оливковое и рапсовое масло, орехи и лосось. - Ограничивайте потребление продуктов, содержащих большое количество сахара, таких, как: десерты, конфеты, желе, содовые напитки и фруктовые соки. - Следите за размерами порций. - Ведите активный образ жизни. - См. раздел “Здоровье Сердца” на странице 18.
Повышение аппетита и увеличение веса	Преднизон	<ul style="list-style-type: none"> - Поддерживайте активный образ жизни. - Следите за размерами порций. - Ограничивайте потребление продуктов, содержащих большое количество калорий. - Включайте в свой рацион продукты с высоким содержанием клетчатки. - Ограничивайте потребление напитков, содержащих сахар. - См. раздел “Контролируйте Свой Вес” на странице 19.

Побочные Эффекты	Какими Лекарствами Вызываются	Что Можно Предпринять
Потеря мышечной массы	Преднизон	<ul style="list-style-type: none"> - Питайтесь продуктами с высоким содержанием белков. - Ведите активный образ жизни.
Пониженная усваиваемость кальция и низкая плотность костной ткани	Преднизон	<ul style="list-style-type: none"> - Ежедневно питайтесь молочными продуктами. - Ваш врач может вам прописать кальций и пищевые добавки с витамином Д. - См. раздел “Кальций и Здоровье Костей” на странице 11.

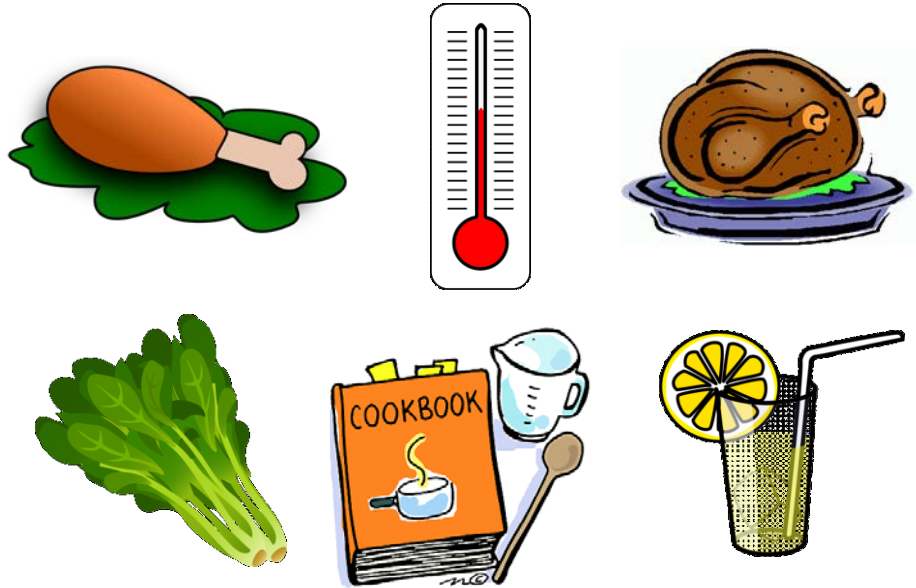
Вопросы?

Ваши вопросы для нас важны. Если у вас имеются вопросы или жалобы, звоните своему диетологу.

Диетолог: _____

Телефон: _____

Nutrition After Your Transplant *Making the best food choices*



After a transplant, you will have special nutritional needs. This booklet explains:

- Your nutritional needs right after surgery
- Food safety
- How medicines affect your nutritional needs
- Your long-term nutritional needs

Contents

Part 1

Nutrition Care Right After Transplant

Your Protein and Calorie Needs	3
Fluid Needs	7
Healthy Plate Model.....	9
Blood Glucose and Carbohydrates	10
Appetite and Blood Glucose	12
Mineral Needs	13
Magnesium	14
Phosphorus	15
Potassium.....	16
Calcium and Bone Health	17
Food Safety Tips	19

Part 2

Long-Term Changes and Nutrition Care

Eating Well	23
Low-Sodium Diet	24
Reading Food Labels.....	25
Bone Health	26
Heart Health	27
Managing Your Weight	29
Join Team Transplant!.....	31
<i>Table: How Transplant Medicines Affect Your Nutrition Care.....</i>	<i>32</i>

Part 1

Nutrition Care Right After Transplant

Your Protein and Calorie Needs

Eating extra protein and calories right after your transplant is important. Good nutrition helps your body:

- Heal your surgery wounds
- Fight infection
- Maintain muscle strength

Protein is even more important if you are on prednisone, since this medicine can cause muscle loss.

Protein is found in foods like lean meat, fish, poultry, eggs, milk, cheese, yogurt, beans, nuts, and seeds. There are about 7 grams of protein in 1 serving of protein foods.

Right After Transplant

- You will need to eat _____ grams of protein, eaten throughout the day.
- You will need to eat _____ calories a day.

After About 8 to 12 Weeks

- Decrease your protein intake to _____ grams of protein, eaten throughout the day.
- Your dietitian may adjust your calorie needs based on your wound healing, your activity level, and to promote long-term healthy weight maintenance.

High-Protein Foods

Protein Food	Serving Size	Protein Grams
Beans, cooked:		
- Black, garbanzo, kidney, pinto	½ cup	7
- Lentils, split peas	½ cup	8
Cheese:		
- Cottage cheese, low-sodium	¼ cup	6
- Hard (cheddar, Swiss)	1 oz.	7
- Ricotta	¼ cup	7
- Soft (goat, mozzarella)	1 oz.	5
- String	1 oz. (1 stick)	7

Protein Food	Serving Size	Protein Grams
Eggs	1 whole, 2 whites, or ¼ cup egg substitute	7
Fish, canned:		
- Anchovies, sardines	1 oz.	7
- Salmon, tuna	1 oz.	7
Fish, cooked:		
- Fillet	3 oz.	21
- Salmon patty	3 oz. patty	21
Meat, cooked:		
- Chicken breast	3 oz.	21
- Hamburger, lean	1 patty, 3 oz.	21
- Pork chop	3 oz.	21
- Steak, lean	3 oz.	28
Milk:		
- Whole, 2%, 1%, skim, or soy	1 cup	8
- Nonfat, powdered	¼ cup	10
- Whole, powdered	¼ cup	7
Nuts and seeds:		
- Almonds, peanuts, sunflower	1 oz.	6 to 7
- Cashews, flaxseed (ground), walnuts	1 oz.	4 to 5
- Nut butters	2 tablespoons	5 to 8
Protein drinks:		
- Boost High Protein, Boost Plus, Ensure High Protein, Ensure Plus	8 oz.	13 to 16
- Boost VHC, Nepro	8 oz.	19 to 22
- Carnation Instant Breakfast mixed with 1 cup milk	8 oz.	13
Quinoa, cooked	1 cup	8
Shellfish, cooked:		
- Crab	1 oz.	6
- Scallops, steamed	1 oz.	7
- Shrimp	1 oz.	6

Protein Food	Serving Size	Protein Grams
Tempeh	1 oz.	5
Tofu (soft, firm, extra firm)	3 oz.	5 to 9
Whey protein powder (protein content depends on brand)	1 oz.	12 to 20
Yogurt:		
- Greek	1 cup	14
- Regular, plain	1 cup	7

How to Boost Your Protein Intake

- Eat 5 to 6 small meals and snacks during the day instead of 3 large meals. Aim to include:
 - About 3 servings of protein at each meal
 - 1 to 2 protein servings at snacks
- Switch from regular yogurt to Greek yogurt. Greek yogurt has 2 times more protein than regular yogurt.
- Add diced meat, beans, cheese, nuts, or seeds to salads, soups, and casseroles.
- For easy snacks, keep ready-made, protein-rich foods on hand such as hard-boiled eggs, cheese sticks, single-serving yogurts, unsalted nuts, and trail mix.
- Spread nut butters or hummus on toast, crackers, or raw fruits and vegetables.
- Try ricotta or cottage cheese with fruit, vegetables, or mixed into casseroles.
- Add a glass of milk or protein drink to your meals or as a snack.
- Add protein powder or powdered milk to casseroles, soups, or oatmeal.
- Make your own smoothie using Greek yogurt, milk, protein powders, tofu, or other high-protein foods.
- Include whole grains such as quinoa and high-protein cereals and breads in your diet.

Fluid Needs

It is very important to drink enough fluids after transplant surgery. Liquids increase blood flow to all your organs, helping them work their best.

Some people have trouble meeting their fluid needs because they are used to limiting how much they drink. If your urine is dark yellow, you may not be drinking enough liquids. Not drinking enough fluid can also cause headache, tiredness, muscle weakness, and dizziness.

- Your goal is to drink at least _____ liters of fluid every day. This equals _____ cups or _____ oz.
- We may ask you to write down what you drink to help keep track of your fluid intake.

How to Meet Your Daily Fluid Goal

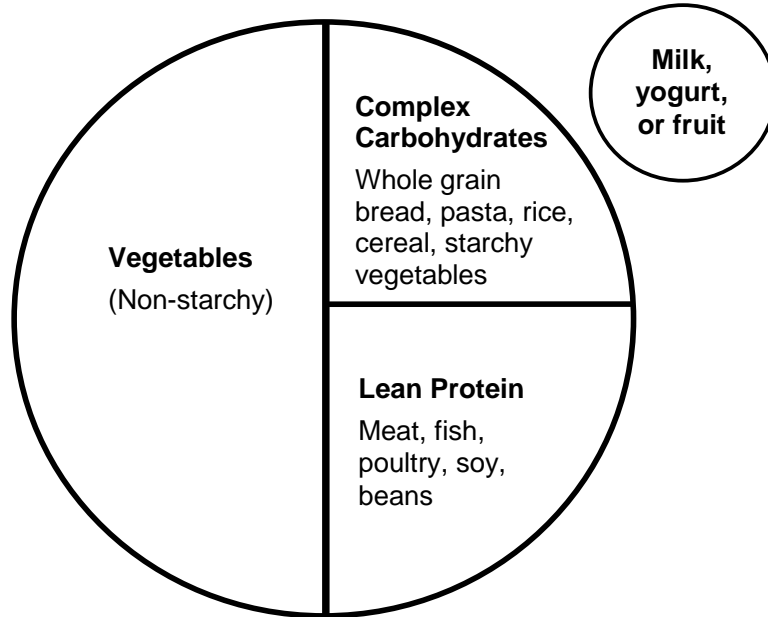
- Drink even when you're not thirsty. If you are thirsty, you may not be drinking enough.
- Sip liquids slowly and pace yourself during the day.
- Drink a small amount before, during, and after meals and snacks.
- Set a timer to ring every 1 to 2 hours to remind yourself to drink fluids.
- Carry a full water bottle wherever you go.
- Limit coffee, tea, and soda that contain caffeine.
- Do **not** drink energy drinks such as Red Bull, Monster, and Rock Star.
- Besides water, choose healthful drinks whenever you can. Some of these are:

Healthful Drinks

- Milk
- Smoothies or milkshakes
- Yogurt drinks
- Vegetable juice, such as low-sodium V8
- Flavored water (add fruit, vegetables, or herbs such as lemon, lime, apples, berries, cucumbers, or mint leaves)
- Soups (cream/milk and broth-based are best)
- Sparkling waters
- Nutritional supplements
- Other sugar-free drinks

Healthy Plate Model

Use the picture below to plan your meals. Include protein with all meals. Fill half your plate with **nonstarchy vegetables** (these do not contain a lot of carbohydrates, but provide good nutrients) and **fiber**, which helps you feel full.



Limit or avoid simple sugars such as juice, regular soda, sugar, syrups, and candy. These foods tend to quickly raise blood glucose levels without providing many nutrients.

Your goal for carbohydrates at each meal:

- Women: about 3 to 4 servings (45-60 grams carbs)
- Men: about 4 to 5 servings (60-75 grams carbs)

(1 serving = 15 grams carbohydrates)

Blood Glucose and Carbohydrates

Some of the medicines you are taking can raise your blood *glucose* (sugar) levels. **Carbohydrates in foods also raise your blood glucose levels.** To improve your blood glucose control, learn which foods raise these levels, eat the right portion sizes, and limit simple sugars in your diet.

Foods with Carbohydrates	Foods with Little or No Carbohydrates
Fruits and fruit juice	Most vegetables
Starches: Grains, beans, and starchy vegetables	Meat, poultry, fish, eggs, cheese, and meat substitutes
Milk and yogurt	Fats (butter, oil)
Sweets and snacks	

Examples of 1 Carbohydrate Serving

Fruits	<ul style="list-style-type: none">• ½ banana• 4 oz. juice• 1 small piece fruit
Starches	<ul style="list-style-type: none">• 1/3 cup cooked rice or pasta• 1 slice bread• ½ cup corn, beans, or peas• ½ cup hot cereal• 1 small tortilla
Dairy	<ul style="list-style-type: none">• 1 cup milk• 1 cup “lite” yogurt

Appetite and Blood Glucose

As you start to feel better after surgery, your appetite may increase. The medicine prednisone can cause an even greater increase in appetite. It can also raise your blood glucose levels.

If you find you have the “prednisone munchies,” try some of these tips:

- Chew gum between meals.
- Drink water or other fluids with no calories.
- Wait 15 to 30 minutes if you feel hungry before snacking to see if it is a craving or real hunger.
- Go for a walk first, then eat a small snack if you are still hungry.
- Between meals, snack on higher protein, lower carbohydrate foods such as:
 - 1 cup 2% or whole milk
 - 1 small container of Greek or plain yogurt
 - ½ sandwich made with meat or nut butter
 - ½ cup cottage cheese with ½ cup fruit
 - ½ cup hummus with cucumbers, peppers, and carrots
 - 1 oz. mozzarella string cheese and 2 to 3 rye crackers
 - 1 oz. cheddar cheese and 1 small apple
 - 2 tablespoons peanut butter and celery
 - 1 cup steamed edamame

Mineral Needs

Our bodies need minerals for good health. The minerals most affected by transplant drugs are magnesium, phosphorus, and potassium. We may ask you to increase or limit foods with these minerals based on results of your blood tests.

Being flexible with your diet is key to your recovery. Your dietitian can talk with you about what dietary changes are needed to keep your mineral levels stable.

For most transplant patients, blood levels of these minerals become stable by 2 to 3 months after transplant surgery.

Magnesium

Magnesium is vital for our bodies to work well. It helps maintain muscles, prevents cramping, helps control blood pressure and blood glucose, and keeps our heartbeat steady.

Tacrolimus and cyclosporine may deplete your magnesium. Most transplant patients need to take pills to keep their magnesium levels in a healthy range. If you eat magnesium-rich foods every day, you can reduce your need for more medicines. And, foods high in magnesium often contain fiber, protein, and phosphorus.

Tips for Increasing Magnesium

- Make your food your medicine. Eat a variety of high-magnesium foods every day.
- Crush magnesium tablets if they are hard to swallow. Crushing may help your body absorb the mineral.
- Some people have diarrhea when they take a high dose of magnesium. Tell your provider if this happens. A different form of magnesium may work better for you.

Foods High in Magnesium

- | | | |
|--------------------------------|--|--|
| - Beans and peas | - Fruits such as avocado, dried fruit, bananas | - Vegetables such as artichokes, potatoes, corn, spinach, tomatoes |
| - Chocolate and chocolate milk | - Nuts and seeds, nut butters | - Whole grains such as wild rice or steel-cut oats |
| - Coffee | - Quinoa | |
| - Fish and other seafood | - Soymilk | |

Phosphorus

Our bodies use phosphorus to form bones and teeth, support kidney and muscle function, keep our heartbeat normal, send nerve signals, and help us process nutrients.

It is important to include high-phosphorus foods in your diet if your blood levels are low. Sometimes phosphorus pills are needed if diet alone does not raise blood levels.

Phosphorus levels can also be a little high after transplant. This is a short-term problem. It does not usually mean you need to limit your dietary intake of phosphorus. Your healthcare provider will tell you if you need to follow a low-phosphorus diet after transplant.

Foods High in Phosphorus

- Bran cereal
- Dairy products
- Dried beans and lentils
- Fish
- Meat
- Pork
- Poultry
- Soy and soy products
- Split peas

Potassium

The mineral potassium keeps muscles and nerves working well. Too much or too little potassium can affect your heart.

Medicines such as cyclosporine, sirolimus, and tacrolimus can make your potassium blood levels higher than normal. You may need to limit your dietary intake of potassium for a short time, as directed by your healthcare provider. Once your medicine doses are stable, your potassium levels should become normal.

Potassium-rich foods have many health benefits. Once your blood levels are stable, it's important to increase your servings of potassium-rich foods.

Foods High in Potassium

- Apricots
- Artichokes
- Avocado
- Bananas
- Beans, dried (cooked)
- Beets and beet greens
- Broccoli, cooked
- Brussels sprouts
- Coconut, coconut milk, coconut water
- Dairy (milk, yogurt)
- Dark leafy greens (kale, spinach)
- Fruit, dried
- Fruit and vegetable juices
- Kiwi
- Mango
- Melons (cantaloupe, honey dew)
- Nectarines
- Nutritional supplements (Ensure, Glucerna)
- Oranges
- Potatoes, sweet potatoes
- Prunes, prune juice
- Some sports drinks
- Tomatoes, tomato products
- Winter squash (acorn, butternut, pumpkin)

Calcium and Bone Health

One long-term side effect of taking prednisone is bone and joint weakness. To help avoid *osteopenia* (low bone mass) and *osteoporosis* (brittle bones), you must eat enough calcium, phosphorous, and vitamin D every day. Even if you are not taking prednisone, calcium is important for your bone health.

Be sure to include several servings of calcium-rich food in your daily diet. If you do not choose to eat calcium-rich foods, you may need to take a calcium supplement.

It is also possible to get too much calcium from supplements. It can cause kidney stones, prostate cancer, or heart attacks.

Talk with your doctor or dietitian about the best way to meet your calcium needs.

Foods High in Calcium

Calcium content in these foods may vary.

Food	Serving Size
Bok choy, boiled or steamed	1 cup
Broccoli, boiled or steamed	1 cup
Collard greens, boiled or steamed	1 cup
Kale, boiled or steamed	1 cup
Milk	1 cup
Yogurt	1 cup
Cheese	1 oz.
Orange juice, with added calcium	1 cup
Salmon	3 oz.
Soy or almond milk, with added calcium	1 cup
Tofu, firm (processed with calcium)	½ cup
Sesame seeds	2 tablespoons

Food Safety Tips

Your immunosuppressant medicines increase your risk of infections. Food safety is very important to help prevent infections and foodborne illnesses. Keep these safety tips in mind:

Cleaning

- Before touching food, wash your hands for 20 seconds in warm, soapy water.
- Wash kitchen surfaces and tools with hot soapy water or bleach solution after each use.
- Wipe off the top of canned foods before opening them. Clean the can opener after each use.

Raw and Unpasteurized Foods

- Avoid unpasteurized products. These include some juices, apple cider, milk, and raw or moldy cheese such as camembert, feta, bleu, and queso fresco. Check food packaging for the word *pasteurized*.
- Avoid homemade fermented foods such as sauerkraut, kimchi, or yogurt.
- Avoid raw probiotics drinks such as kombucha.
- Wash all raw fruits and vegetables with water before eating, even if the food is going to be cut or peeled.
- Before eating leafy greens, berries, mushrooms, artichokes, and other fresh fruits and vegetables that are hard to clean, submerge them in water.
- Avoid raw bean or alfalfa sprouts. If cooked, they are OK to eat.
- Bagged, pre-washed vegetables, such as spinach and other leafy greens, still need to be washed before eating.
- Reheat frozen vegetables and entrees before eating.
- Ask your doctor if it is OK to eat homemade canned foods.

Food Handling

- Avoid eating raw eggs, meat, poultry, or fish. Cook meat to well-done and eggs until the yolks are hard. See the chart on page 13 for safe cooking temperatures.
- Avoid tasting raw or partly-cooked meats, poultry, eggs, fish, or shellfish. This includes cake batter or cookie dough that contains raw eggs.
- Avoid eat luncheon and deli meat directly from the package. Instead, you can:

- Heat luncheon meats in the microwave or on the stovetop before eating.
- Freeze luncheon meats and defrost them in the microwave when you are ready to make a sandwich.
- Avoid smelling foods to check for freshness. You may breathe in mold spores.
- Marinate and defrost foods in the refrigerator, not at room temperature.
- If you defrost foods in the microwave, cook it right after defrosting.
- Throw out canned foods that have bulges, dents, holes, or leaks.
- Use different dishes and utensils for raw and cooked foods.
- Throw away dishes, utensils, pots, pans, and cutting boards that are cracked. They are too hard to clean well.

Cooking Temperatures and Storage Times

Food	Cooking Temperature	Safe to Keep Refrigerated
Ground meat (beef, lamb, pork, veal)	160° F	1 to 2 days
Chicken, turkey	165° F	1 to 2 days
Casseroles, soups, stews, leftovers	165° F	3 to 4 days
Deli or lunch meat, hot dogs	165° F	If unopened: 2 weeks If opened: 3 to 5 days
Egg dishes	160° F	2 to 3 days
Fish	145° F Cook until opaque	1 day
Beef, pork, lamb	145° F	3 to 5 days
Eggs	Cook until yolk and white are firm	Cook by expiration date, then safe for 3 to 4 days
Shellfish	Cook until white	1 day

Refrigeration and Storage Tips

- Keep refrigerator temperatures just below 40° F (4.5° C).
- Keep freezer temperatures at 0° F (-18° C).

- Move food from hot pans to containers before putting it in the refrigerator. Use shallow containers to help food cool quickly.
- Refrigerate leftovers with 2 hours of preparing the food.
- Throw away leftovers after 3 to 4 days. See the chart on page 13 for more storage times.
- Do **not** eat foods that have been left out at room temperature for longer than 2 hours. This includes foods such as meat, potato salad, or pasta salad at picnics or barbecues.

Eating at Restaurants

- For the first 3 months after your transplant surgery, avoid raw fruits and vegetables. If cooked, they are OK to eat.
- Do **not** eat at buffet-style restaurants or from salad bars.
- Avoid sushi (raw or cooked).
- Avoid using toothpicks and mints in a bowl.
- Ask the server how the foods are prepared.

Part 2

Long-Term Changes and Nutrition Care

Starting about 2 months after your transplant surgery, it is time to start focusing on your long-term goals:

- **Eating well**
- **DASH diet** – Helps keep blood pressure under control (DASH stands for “dietary approaches to stop hypertension”).
- **Calcium and vitamin D** – Help keep your bones strong.
- **Heart health** – Choose healthy fats and high-fiber foods to control cholesterol and triglycerides.
- **Weight control** – A healthy weight is good for your overall health.

Eating Well

- Eat a balanced diet by choosing a variety of colorful foods. Include fruits and vegetables throughout the day to increase your nutrient and fiber intake.
- Review the healthy plate model (see page 7). Fill $\frac{1}{2}$ of your plate with vegetables, $\frac{1}{4}$ with protein foods, and $\frac{1}{4}$ with carbohydrate foods.
- Choose lean sources of protein such as chicken, fish, pork, beans, nuts, or tofu.

- For carbohydrates, choose whole grain items such as brown rice and whole wheat pasta. Whole grains are higher in fiber and may lower cholesterol and control blood glucose.
- Snack on fruit.
- Be sure to include nonfat or low-fat dairy for calcium.

Low-Sodium Diet

A low-sodium (low-salt) diet is healthy for everyone. To help keep your blood pressure under control, forget about the salt shaker and choose low-sodium foods.

Sodium is sneaky! Salt increases the shelf-life of food, so packaged and prepared foods usually contain a lot of salt. It is very important to read the “Nutrition Facts” label so that you know how much sodium you are eating.

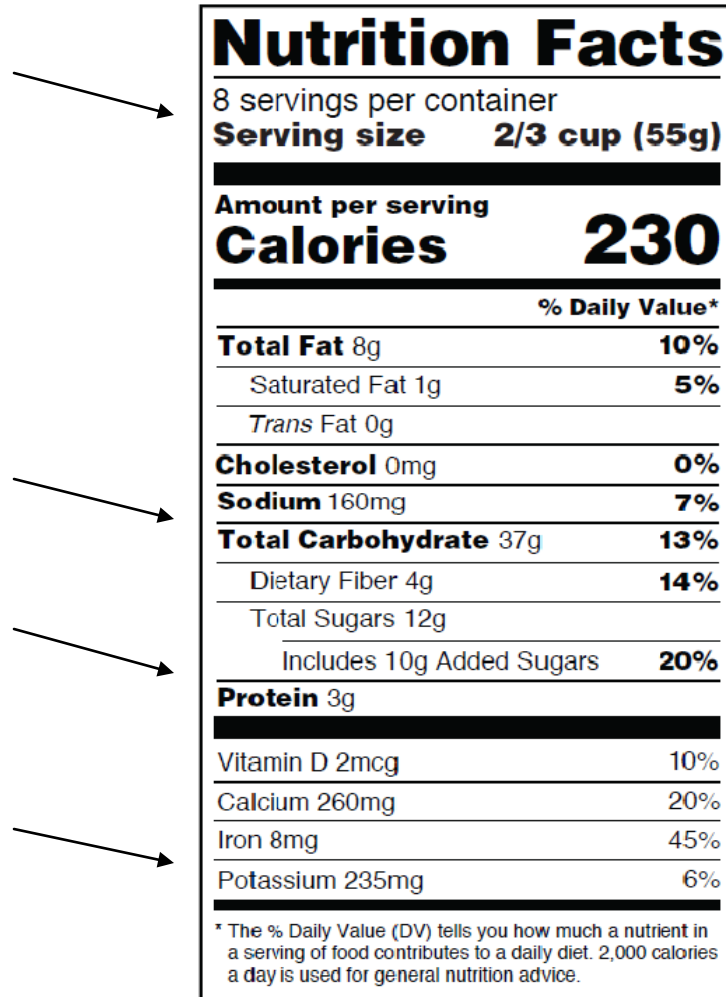
Tips to Reduce Sodium

We advise eating 2,000 mg of sodium a day. To help reduce your sodium intake:

- Do **not** add salt when cooking or at the table.
- Cook at home from scratch. Use fresh produce and meats. This allows you to control the amount of sodium.
- Season foods with spices, herbs, lemon juice, and vinegars instead of salt.
- Choose products labeled Without Added Salt, No Salt Added, or Unsalted.
- Limit your intake of fast foods and packaged foods.
- Check out low-sodium cookbooks or food blogs for recipes and ideas.
- Read the “Nutrition Facts” label to find the sodium content of packaged foods (see example on page 16):
 - For a main meal, avoid foods with more than 600 mg sodium per serving.
 - For a side dish or condiment, avoid foods with more than 150 mg sodium per serving.

Reading Food Labels

The “Nutrition Facts” label was updated in 2016. When you read a label, focus on serving size, total carbohydrate, protein, and potassium content.



Nutrition Facts	
8 servings per container	
Serving size	2/3 cup (55g)
Amount per serving	
Calories	230
% Daily Value*	
Total Fat 8g	10%
Saturated Fat 1g	5%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 160mg	7%
Total Carbohydrate 37g	13%
Dietary Fiber 4g	14%
Total Sugars 12g	
Includes 10g Added Sugars	20%
Protein 3g	
Vitamin D 2mcg	10%
Calcium 260mg	20%
Iron 8mg	45%
Potassium 235mg	6%

* The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

Bone Health

Calcium and vitamin D help keep your bones strong. But, long-term use of prednisone increases your risk of osteoporosis, bone fractures, and joint weakness. Even if you are not taking prednisone, make sure you are getting enough calcium to maintain your bone health.

These foods are high in calcium, vitamin D, and phosphorus. Most of them are also good sources of protein:

- 1 cup milk (cow’s milk, soy milk, and almond milk with added calcium and vitamin D)
- 1 cup yogurt or ½ cup Greek yogurt
- 1 oz. cheese

- ½ cup cottage cheese
- ¾ macaroni and cheese
- 3 oz. tofu (processed with calcium)
- 3 ounces salmon with bones, canned

Try to eat 4 servings of low-fat, calcium-rich foods every day. These will also add to your protein intake.

If you do not eat high-calcium foods, you will need to take a calcium supplement. Talk with your doctor or dietitian about what type of supplement would be best.

Heart Health

Over time, the medicine tacrolimus may raise your cholesterol and triglyceride levels. This can increase your risk of heart disease.

A heart-healthy lifestyle will help prevent heart problems. To keep your heart healthy:

Exercise

Exercise for 30 to 60 minutes at least 5 days a week. Some types of heart-healthy exercise are:

- Aerobics
- Biking
- Gardening
- Housework
- Running
- Strength training
- Swimming
- Walking
- Yoga

Weekly Exercise Goals

I will:

- _____ for _____ minutes _____ days a week.
- _____ for _____ minutes _____ days a week.

Choose Heart-Healthy Foods

- **Increase your fiber intake to 25 to 35 grams a day.** Fiber binds to fat and cholesterol so you don't absorb as much. Sources of fiber include beans, whole grains, fruits, and vegetables.
- **Add more heart-healthy fats to your diet.** Unsaturated fats and omega-3 fatty acids may lower cholesterol and triglycerides:
 - Heart-healthy fats are found in avocado, olive oil, canola oil, ground flaxseed, chia seeds, hemp seeds, and walnuts.
 - Eat 2 to 3 servings of fish every week. Salmon, tuna, and mackerel are good sources of healthy fats.
- **Limit your intake of saturated fats:**
 - Choose low-fat or nonfat dairy products.
 - Limit red meat intake to 2 times a week. When you eat meat, choose lean cuts such as loins or rounds.
 - Limit your intake of fried foods and butter.
- **Limit your sodium intake.** (See "Low-Sodium Diet" on page 15.)
- **Ask your doctor** if you have questions about drinking alcohol.

Managing Your Weight

It is important to be at a healthy weight before and after your transplant. Being at a healthy weight will:

- Reduce your risk of heart disease
- Lower your risk of getting diabetes
- Improve your blood pressure
- Improve your blood glucose control (if you have diabetes)
- Ease joint and back pain
- Increase your energy

After transplant, you will be feeling better and have fewer limits on your diet than you did before transplant. As a result, your appetite may increase.

Taking medicines such as prednisone may increase your appetite even more. This can lead to overeating and weight gain.

Tips for Keeping a Healthy Weight

- Plan to include regular exercise as part of your lifestyle after transplant. Exercise helps control weight and builds muscle.

- Eat from a smaller plate or bowl than usual. This tells your mind that you are eating more food.
- During the day, eat 3 small meals and 1 snack.
- Wait 20 minutes before getting extra helpings. It takes that long for your body to feel full after eating.
- Limit sweets and sugars. Eating sugary foods can leave you feeling more tired and cause hunger between meals.
- Chew on gum instead of eating between meals.
- Try these low-calorie, low-fat snacks:
 - Baked chips with salsa
 - Fresh fruits
 - Low-fat yogurt
 - Plain popcorn
 - Raw vegetables and low-calorie dip
 - Sugar-free popsicles

My healthy weight goal is _____.



Join Team Transplant!

Team Transplant is a running and walking support group for transplant recipients and donors. The group is made up of transplant recipients, donors, caregivers, family, and friends who value health, physical fitness, and the chance to regain life through organ transplant.

Since 2001, Team Transplant has been dedicated to raising organ donation awareness and ensuring the future health of those who have had, or will have, an organ transplant. As we train for and walk, jog, or run in local half-marathons and other races, our green-clad team brings attention to the issue of organ donation and its benefits.

Why should I join Team Transplant?

- You will have a lot of fun!
- The training will increase your fitness and energy levels.
- You will train in a safe, friendly, and supportive environment with your own personal coach.

- You will also find that being a part of Team Transplant – whether or not you compete in a race – can be incredibly rewarding and motivating.

When you join Team Transplant, you will not only benefit your own health – you will also be a symbol of health and fitness for others. To learn more, email teamt@u.washington.edu or visit www.uwmteamtransplant.com.

Don't just survive ... Thrive!

Table: How Transplant Medicines Affect Your Nutrition Care

Effects	Caused By	What You Can Do
Diarrhea	Antibiotics and antivirals Cyclosporine Magnesium supplements Mycophenolate Tacrolimus	- Do not drink liquids with your meals, or for 30 minutes before and after eating. - Eat foods with soluble fiber, such as applesauce, bananas, or oatmeal.
Fluid retention	Prednisone	- Limit sodium and salty foods. - See “Low Sodium Diet” on page 15.
Slow wound healing	Prednisone Sirolimus	- Eat enough calories and protein. - Talk with your healthcare provider about supplements.
High potassium levels	Tacrolimus Cyclosporine	- Limit high-potassium foods. - See “Potassium” on page 10.
Low magnesium levels	Tacrolimus Cyclosporine	- Your provider may prescribe supplements. - Include diet sources if advised. - See “Magnesium” on page 9.
Low phosphorus levels	Tacrolimus	- Your provider may prescribe supplements. - Include diet sources if advised. - See “Phosphorus” on page 10.
High blood glucose	Cyclosporine Prednisone Sirolimus Tacrolimus	- Limit foods that are high in sugar, like desserts, candy, jelly, soda, and fruit juice. - Control portion sizes. - Be physically active. - See “Blood Glucose and Carbohydrates” on page 7.

Effects	Caused By	What You Can Do
High blood pressure	Cyclosporine Tacrolimus	<ul style="list-style-type: none"> - Limit sodium and salty foods. - See “Low Sodium Diet” on page 15.
Anemia	Cyclosporine Mycophenolate Prednisone Tacrolimus	<ul style="list-style-type: none"> - Your provider may prescribe iron supplements and iron-rich foods. - Eat foods that are high in vitamin C at the same time you eat iron-rich foods to help absorption. - Do not take iron supplements at the same time as calcium-rich foods and supplements.
Problems with how medicines work	Cyclosporine Sirolimus Tacrolimus	<ul style="list-style-type: none"> - Avoid grapefruit, grapefruit juice, pomegranates, pomelos, pomegranate juice, and starfruit.
High cholesterol and triglyceride levels	Cyclosporine Prednisone Sirolimus Tacrolimus	<ul style="list-style-type: none"> - Limit saturated and trans fats. - Eat healthy fats like olive or canola oil, nuts, and salmon. - Limit foods that are high in sugar, like desserts, candy, jelly, soda, and fruit juice. - Control portion sizes. - Be physically active. - See “Heart Health” on page 17.
Increased appetite and weight gain	Prednisone	<ul style="list-style-type: none"> - Be physically active. - Control portion sizes. - Limit high-calorie foods. - Include high-fiber foods in your diet. - Limit drinks that contain sugar. - See “Managing Your Weight” on page 18.
Loss of muscle mass	Prednisone	<ul style="list-style-type: none"> - Eat high-protein foods. - Be physically active.
Decreased absorption of calcium and low bone density	Prednisone	<ul style="list-style-type: none"> - Eat dairy foods every day. - Your provider may prescribe calcium and vitamin D supplements. - See “Calcium and Bone Health” on page 11.

Notes

Questions?

Your questions are important. Talk with your dietitian if you have questions or concerns.

Dietitian: _____

Phone: _____