

Có thắc mắc?

Thắc mắc của quý vị rất quan trọng. Hãy gọi bác sĩ hoặc chuyên viên chăm sóc sức khỏe của quý vị nếu quý vị có thắc mắc hoặc quan ngại. Nhân viên y viện UWMC cũng sẵn sàng giúp đỡ quý vị.

Bác Sĩ Chuyên Khoa Dinh Dưỡng /Chuyên Viên Dinh Dưỡng:

Đề Tìm Hiểu Thêm

Chế độ dinh dưỡng thích hợp đóng một vai trò lớn trong vấn đề sức khỏe toàn diện của quý vị. Ăn uống đúng cách sẽ giúp quý vị:

- Kiểm soát áp huyết của quý vị
- Giảm bớt lượng cholesterol
- Duy trì trọng lượng lành mạnh
- Củng cố trọng lượng cơ thể
- Giữ xương khỏe mạnh

Nếu quý vị có bất cứ thắc mắc nào về vấn đề dinh dưỡng, xin gặp bác sĩ chuyên khoa dinh dưỡng ở lần khám bệnh sắp tới của quý vị. Hoặc gọi cho bác sĩ chuyên khoa dinh dưỡng về cây ghép để làm hẹn tại Viện Dinh Dưỡng.

Giáo Dục Bệnh Nhân

Khoa Thực Phẩm và Dinh Dưỡng



Dinh Dưỡng Sau Khi Quý Vị Được Cây Ghép

Các mẹo vặt để lựa chọn thực phẩm thích hợp

Sau khi cấy ghép, quý vị sẽ có những nhu cầu dinh dưỡng đặc biệt. Tập sách này giải thích:

- Các dược phẩm ảnh hưởng đến nhu cầu dinh dưỡng của quý vị như thế nào
- Nhu cầu về chất đạm của quý vị
- Trọng lượng và thể dục
- An toàn thực phẩm

Những đề nghị về chế độ ăn uống trong tập sách này chỉ là những hướng dẫn chung. Cách tốt nhất là nói chuyện với một bác sĩ chuyên khoa dinh dưỡng hoặc chuyên viên dinh dưỡng về các nhu cầu dinh dưỡng cụ thể của quý vị.

UW Medicine

UNIVERSITY OF WASHINGTON
MEDICAL CENTER

Food and Nutrition Services
Box 356057

1959 N.E. Pacific St. Seattle, WA 98195

© University of Washington Medical Center
Nutrition After Your Transplant
Vietnamese

Published PFES: 03/2002, 07/2010, 10/2012
Clinician Review: 07/2012

Reprints on Health Online: <http://healthonline.washington.edu>

UW Medicine

UNIVERSITY OF WASHINGTON
MEDICAL CENTER

Các Trang Mạng Về An Toàn Thực Phẩm

- **FoodSafety.gov**
www.foodsafety.gov
Tin tức về an toàn thực phẩm từ chính phủ Hoa Kỳ.
- **FIGHT BAC!**
www.fightbac.org
Các mẹo vặt về cách giữ thực phẩm an toàn khỏi vi khuẩn.

Liệt kê một số thực phẩm chứa chất đạm mà quý vị ưa thích ở đây:

Khẩu Phần Chất Đạm

Hãy dùng danh sách các thực phẩm được nấu chín để giúp quý vị ước đoán lượng chất đạm quý vị đưa vào cơ thể. Một khẩu phần thịt khoảng cỡ bộ bài bằng 3 ounce và được tính là 3 khẩu phần chất đạm.

Độ Lớn Của Khẩu Phần	Các Khẩu Phần Chất Đạm
Miếng thịt băm hamburger trung bình	3
Đùi gà	2
Cánh gà	1 ½
Thịt bít tết nạc cỡ 3 inch x 4 inch	4
Cá miếng lóc xương cỡ 3 inch x 3 inch	3
Sườn lợn cỡ trung bình	3
1 cốc ớt	2
½ ức gà nhỏ	3
1 cốc xúp đóng hộp làm với sữa	1
1 cốc xúp đóng hộp làm với nước	½

Thực Đơn Mẫu

Đây là thực đơn mẫu cho 1 ngày. Thực đơn bao gồm 9 khẩu phần chất đạm. Những thực phẩm giàu chất đạm được in đậm.

BUỔI SÁNG	Các Khẩu Phần Chất Đạm
½ cốc nước cam 1 quả trứng chiên hoặc thực phẩm thay trứng 1 lát bánh mì nướng Cà phê 1 cốc da ua	1 1
BUỔI TRƯA	
1 cốc sữa ít chất béo Bánh sandwich thịt gà tây với 2 oz. thịt gà tây Trái cây tươi	1 2
BUỔI TỐI	
½ cốc đậu đen 3 oz cá nướng với chanh ½ cốc gạo lức ½ cốc rau quả trộn Nửa trái lê Cà phê	1 3
ĂN DẶM	
Trái cây	
TỔNG CỘNG	9

- Nếu quý vị làm thực phẩm tan đá bằng lò vi ba, hãy nấu ngay sau khi đá tan.
- Ướp và làm tan đá ở trong tủ lạnh chứ không phải ở nhiệt độ trong phòng.
- Dùng nấu gà vịt nhỏ nguyên con trong lò vi ba.
- Đặt thịt, cá hoặc gà đã nấu chín hoặc nướng lên một đĩa sạch sau khi chín.
- Vứt bỏ đĩa, dụng cụ nhà bếp, nồi, và chảo bị nứt. Rất khó rửa sạch những đồ dùng này.

Thực Phẩm Sống và Chưa Được Tiệt Trùng

- Dùng ăn trứng, thịt, cá, hoặc gà vịt sống. Hãy nấu nướng thịt cho chín và trứng cho tới khi lòng đỏ cứng lại.
- Dùng ăn đậu đông lạnh chưa được nấu, đậu que sống, hoặc mầm linh lăng, hoặc hành xanh sống. Những thức này dùng được nếu nấu chín.
- Dùng ăn thịt đóng bao hoặc thịt nấu sẵn ngay từ gói. Chúng có thể chứa Listeria, một loại vi khuẩn có thể gây ngộ độc thực phẩm. Thay vì thế, quý vị có thể:
 - Hâm thịt được đóng gói trước khi ăn.
 - Đông lạnh thịt đóng gói và làm tan đá trong lò vi ba khi quý vị sẵn sàng để làm bánh sandwich.
- Tránh các sản phẩm không được tiệt trùng. Những thực phẩm này bao gồm một số nước trái cây, rượu táo, sữa, và một số phó mát đặc, phó mát mềm, phó mát kem, phó mát xanh, và phó mát trắng.

- Thịt đóng gói **được dán kín hơi, không bị hở** có thể giữ từ 2 đến 3 tuần, nhưng nên ăn trong vòng 5 đến 7 ngày khi đã mở gói ra.
- Dùng ngón thức ăn để kiểm tra xem thức ăn có còn tốt hay không. Quý vị có thể hít mốc hoặc nấm vào trong người. Nếu thức ăn lên mốc, hãy vứt bỏ và lau chùi sạch chỗ cất thức ăn đó.
- Khi hâm xúp, nước thịt, và thịt hầm, hãy để sôi vài phút để diệt vi khuẩn.
- Dùng nếm thức ăn trông có vẻ khả nghi hoặc có mùi.

Thực Phẩm Đóng Hộp

- Vứt bỏ những hộp bị phồng, lõm, thủng lỗ, rỉ hoặc hở.
- Lau sạch lon trước khi mở ra.
- Lau sạch cái khui đồ hộp của quý vị sau khi dùng. Dùng nước nóng và xà bông rửa chén hoặc rửa trong máy rửa chén.

Chuẩn Bị Thực Phẩm

- Rửa tay quý vị kỹ lưỡng trước khi chuẩn bị thức ăn. Xát xà bông và rửa trong 20 giây để diệt tất cả các vi khuẩn.
- Dùng dùng cùng một thìa cho thực phẩm sống và chín.
- Dùng nếm thịt, gà vịt, trứng, cá hoặc tôm cua còn sống hoặc chưa chín hẳn, kể cả bột làm bánh kem hoặc bột làm bánh quy có chứa trứng.

Tăng Khẩu Phần Chất Đạm Của Quý Vị

Để tăng khẩu phần chất đạm của quý vị trong thực đơn mẫu, hãy thêm:

2 oz. cá hoặc thịt gà vào bánh sandwich hoặc thức ăn dặm	Thêm 2 khẩu phần chất đạm
Thêm một quả trứng vào bữa điểm tâm	Thêm 1 khẩu phần chất đạm
1 ly sữa (8 oz.)	Thêm 1 khẩu phần chất đạm
½ cốc phó mát trắng ít chất béo	Thêm 2 khẩu phần chất đạm
Dùng Boost Plus, Ensure Plus, Boost High Protein, hoặc Instant Breakfast với sữa	Thêm 2 khẩu phần chất đạm

Muối

Sau khi cấy ghép, một số dược phẩm có thể gây huyết áp cao và/hoặc phù. Chế độ ăn uống ít chất sodium (muối) sẽ giúp kiểm chế cả hai tình trạng này.

Thông thường thì cần phải giới hạn lượng muối đưa vào cơ thể của quý vị hàng ngày ở mức từ 2,000 đến 3,000 milligram (mg) hoặc từ 2 đến 3 gram (g). Mức độ khắc khe như thế nào sẽ phụ thuộc vào các triệu chứng của quý vị.

Hãy làm theo những mẹo vặt này:

- Tránh thêm muối ở bàn ăn hoặc trong lúc nấu nướng.
- Ướp thức ăn bằng thảo mộc và gia vị. Hãy thử những đề nghị sau đây:

Thịt bò	Mù tạc khô, kinh giới, hành, ngải đắng, húng tây, tiêu, quế, hoặc hạt cần tây
Thịt gà	Húng, ngò, kinh giới, ngải giấm, ớt bột, ngải đắng, ngò tây, hoặc húng tây
Thịt lợn	Kinh giới, hành, tỏi, rau húng, hương thảo, nước cốt táo, hoặc táo tằm gia vị
Cá	Húng, ngải giấm, mù tạc khô, hoặc tiêu
Rau quả	Tỏi, mè, nước chanh, ngò tây, ớt chuông xanh, nhục đậu khấu, hoặc bạc hà

- Hạn chế ăn đồ phụ gia chẳng hạn như mù tạc, sốt cà chua, dưa chua, nước tương ít chất muối, và nước tương Worcestershire.

Các Mẹo Vặt An Toàn Thực Phẩm

An toàn thực phẩm là việc rất quan trọng giúp ngăn ngừa nhiễm trùng. Xin nhớ những mẹo vặt này:

Làm Lạnh và Cát Giữ

- Giữ nhiệt độ tủ lạnh của quý vị dưới 40°F (4.5°C).
- Giữ nhiệt độ tủ đông đá của quý vị ở 0°F (-18°C).
- Giữ các thực phẩm lạnh trong tủ lạnh hoặc để trên đá.
- Khi cất giữ cá và thịt sống:
 - Cá sống: Làm lạnh ngay lập tức. Vứt bỏ sau 24 giờ
 - Gà vịt sống: Làm lạnh ngay lập tức. Vứt bỏ sau 2 đến 3 ngày.
 - Thịt tươi: Làm lạnh ngay lập tức. Vứt bỏ sau 3 đến 4 ngày.
- Đừng ăn những thực phẩm đã nguội hoặc ấm ở nhiệt độ trong phòng, kể cả những thực phẩm như thịt, cá, gà vịt, và đậu que, khoai tây hoặc xà lách trộn mì ống ở các buổi dã ngoại hoặc liên hoan nấu nướng ngoài trời.

Thức Ăn Thừa

- Làm lạnh thức ăn thừa trong vòng 2 giờ sau khi làm thức ăn.
- Chuyển thức ăn từ chảo nóng sang các hộp đựng trước khi bỏ vào tủ lạnh. Dùng các hộp đựng cạn để giúp thức ăn nhanh nguội.
- Bỏ thức ăn thừa sau 3 đến 4 ngày.

Các Mẹo Vật Để Tăng Trọng Lượng

Nếu quý vị thiếu trọng lượng trước khi cấy ghép, tăng trọng lượng từ từ (1/2 đến 1 pound mỗi tuần) là tốt nhất. Những mẹo vật này có thể giúp quý vị tăng trọng lượng.

- Dùng Milk Mixture: Hòa 1 cốc sữa bột được tách chất béo với 1 quart sữa. Để lạnh trước khi uống hoặc dùng thay vì sữa thường khi nấu ăn. Thức uống này giúp tăng chất đạm và năng lượng.
- Dùng sữa thay vì nước để nấu ngũ cốc nóng và xúp.
- Bỏ thêm thịt cắt nhỏ và xúp.
- Dùng thức ăn đậm có chất đạm cao chẳng hạn như da ua, pho mát mềm và trái cây, và pudding được làm bằng sữa hoặc Milk Mixture.
- Pho mát phết dạng kem hoặc bơ đậu phộng dùng với trái cây tươi hoặc rau quả chẳng hạn như cần tây, táo lát, hoặc lê.
- Thêm bột Instant Breakfast vào sữa hoặc Milk Mixture.
- Dùng nước xốt với thịt và khoai tây.
- Thêm kem hoặc dầu ô liu vào những thực phẩm như khoai tây, bánh mì, ngũ cốc nóng, hoặc mì.

Dùng thực phẩm tiện lợi ít lượng muối chẳng hạn như món ăn đông lạnh ít lượng muối, xúp đóng hộp, và rau quả. Hãy thử tìm những món ăn **dưới 600 mg muối trong 1 khẩu phần**.

- Hạn chế dùng thịt được chế biến như thịt nguội, thịt xông khói, thịt bò ngâm giấm, xúc xích, và thịt đóng gói.
- Hạn chế ăn uống tại các tiệm bán thức ăn liền. Hãy hỏi những thức ăn không chứa muối và nhờ để riêng đồ gia vị/nước xốt. Hãy chọn những món nướng hoặc nướng thay vì chiên với lớp bột dày.
- Dùng chip, bánh xoắn, và bánh quy giòn ít muối, ít chất béo.
- Học cách đọc các nhãn hiệu thức ăn. Đây là một số cụm từ thường được dùng trên những thực phẩm đóng gói:

Cụm từ	Cụm từ này có nghĩa gì
“không có muối” hoặc “không có muối”	Ít hơn 5 mg muối trong 1 khẩu phần
“Lượng muối rất thấp”	Ít hơn 35 mg muối trong 1 khẩu phần
“Giảm lượng muối”	Giảm 25% lượng muối
“Ít muối”	Giảm 50% lượng muối
“Lượng muối thấp”	Ít hơn 140 mg muối trong 1 khẩu phần

Chất Béo và Cholesterol

Sirolimus, cyclosporine, tacrolimus, và prednisone có thể gia tăng mức cholesterol. Để giảm nguy cơ bị bệnh tim, hãy làm theo những ý đề nghị này:

- Chọn các sản phẩm bơ sữa ít chất béo chẳng hạn như sữa được tách chất béo hoặc ít chất béo, da ua không có chất béo hoặc ít chất béo, phó mát ít chất béo, và sữa đặc được tách chất béo.
- Chọn thịt nạc có ít mỡ và cắt bỏ phần mỡ thừa. Cắt bỏ da khỏi thịt gà vịt. Ăn cá thường xuyên hơn. Ăn khẩu phần trung bình.
- Chọn các cách nấu nướng ít chất béo chẳng hạn như nung, nướng, hấp, nướng vỉ, hoặc nấu bằng lò vi ba (không bỏ thêm chất béo).
- Hạn chế dùng dầu và chất béo. Hãy chọn dầu có lượng chất béo không bão hòa đơn cao chẳng hạn như dầu ô liu hoặc dầu hạt cải. Hãy chọn đồ phết không chứa acid béo.
- Ăn những thực phẩm có chất xơ cao chẳng hạn như nguyên hạt, trái cây tươi và rau quả.
- Ăn những thực phẩm tốt có chứa chất béo omega-3 hàng ngày. Một vài ví dụ như cá hồi, đậu óc chó, và hạt lanh.

Bảng bên dưới liệt kê những hoạt động thể dục và số năng lượng một người nặng 150 pound có thể đốt khi tập mỗi hoạt động thể dục trong 30 phút.

Thể Dục	Năng Lượng Đốt Trong 30 Phút
Đi bộ (2 mph - dặm một giờ)	120
Đi bộ (3 mph)	160
Đi bộ (4 mph)	220
Đi xe đạp (6 mph)	120
Đi xe đạp (12 mph)	205
Đánh gôn	150
Khiêu vũ	150 đến 210 phút
Làm vườn	195
Lái xe	50
Trượt tuyết xuống dốc	290
Trượt ván	350
Chạy bộ (7 mph)	460
Bơi lội (5.5 phút/ 220 yard)	300
Bơi lội (11 phút/ 220 yard)	150
Dọn dẹp nhà cửa	100
May vá (trong lúc ngồi)	30 đến 45 phút

Tập Thể Dục

Tập thể dục và hoạt động thường xuyên rất quan trọng trong vấn đề kiểm soát trọng lượng. Tập thể dục cũng giúp tăng cường sức mạnh, làm cơ thể săn chắc, và giúp quý vị cảm thấy khỏe mạnh. Bắt đầu đi bộ từ từ khoảng 10 phút. Đi bộ hàng ngày rất có lợi và là phương cách tốt để bắt đầu tập thể dục.

Bác sĩ của quý vị sẽ cho quý vị biết khi nào quý vị có thể bắt đầu lại các hoạt động bình thường và khi nào có thể tập thể dục với tác động ít.

Xin lưu ý là bất cứ hoạt động nào cũng giúp kiểm chế trọng lượng, tăng cường sự rắn chắc của cơ bắp, và giúp duy trì trọng lượng xương. Hãy gia tăng hoạt động của quý vị khi quý vị ăn ngon miệng hơn và mức độ sinh lực tăng thêm.

- Các ví dụ về một số thực phẩm ít chất béo bão hòa là trái cây khô, bánh giòn làm bằng lúa mạch, ngô rang nở loại thường, pho mát Ý được tách một phần chất béo, nước chấm khai vị với rau quả, bánh xoắn làm bằng mì nguyên hạt, và bánh que rắc mè.
- Hạn chế thức ăn tráng miệng có nhiều chất béo chẳng hạn như cà rem, bánh kem, bánh nướng, và kẹo sôcôla và chỉ một lần mỗi tuần. Dùng một lượng nhỏ thức ăn tráng miệng làm bằng nước quả, kem trái cây, da ua đông lạnh ít chất béo, hoặc bánh kem.

Bác sĩ chuyên khoa dinh dưỡng của quý vị có thể giúp quý vị dự tính các bữa ăn để giảm chất béo và cholesterol trong chế độ ăn uống.

Giới Thiệu Các Sách Nấu Ăn

- *Everyday Cooking with Dr. Dean Ornish: 150 Easy, Low-Fat, High-Flavor Recipes (Nấu Ăn Hàng Ngày Với Bác Sĩ Dr. Dean Ornish: 150 Công Thức Nấu Ăn Dễ Dàng, Ít Chất Béo, Nhiều Hương Vị)* của Bác Sĩ Dean Ornish
- *Sách Nấu Ăn Với Ít Chất Muối Của Hiệp Hội Tim Mạch Hoa Kỳ, Xuất Bản Lần Thứ Ba: A Complete Guide to Reducing Sodium and Fat in Your Diet (Hướng Dẫn Đầy Đủ Cách Giảm Muối và Chất Béo Trong Chế Độ Ăn Uống Của Quý Vị)*, do Clarkson Potter xuất bản
- *Eating Well for Optimum Health (Ăn Uống Lành Mạnh Để Có Sức Khỏe Tốt Nhất)* của Bác Sĩ Andrew Weil
- *Feeding the Whole Family (Nuôi Dưỡng Cả Gia Đình)* của Cynthia Lair
- *Cooking Without a Grain of Salt (Nấu Ăn Không Dùng Muối)* của Elma W. Bagg, Susan Bagg Todd, và Robert Ely Bagg
- *Don't Eat Your Heart Out (Đừng Cảm Thấy Cay Đắng)* của Joseph Piscatella
- *500 Low Sodium Recipes: Lose the Salt Not the Flavor in Meals the Whole Family Will Love (500 Công Thức Nấu Ăn Ít Chất Muối: Loại Bỏ Muối Nhưng Không Làm Mất Hương Vị Trong Các Bữa Ăn Cả Gia Đình Ưa Thích)* của Dick Logue

Các Trang Mạng Về Dinh Dưỡng

- **American Dietetic Association (Hiệp Hội Chế Độ Ăn Uống Hoa Kỳ)**
www.eatright.org
Tin tức dựa trên cơ sở khoa học về thực phẩm và dinh dưỡng.
- **United States Department of Agriculture (USDA – Bộ Canh Nông Hoa Kỳ)**
www.choosemyplate.gov
Kế hoạch ăn uống được cá nhân hóa và các công cụ tương tác để giúp quý vị dự tính và thẩm định lựa chọn thực phẩm của quý vị.
- **American Heart Association (Hiệp Hội Tim Mạch Hoa Kỳ)**
www.heart.org
Đánh “Nutrition Center” (Trung Tâm Dinh Dưỡng) vào ô tìm kiếm để có danh sách các bài báo và công thức nấu ăn.
- **Eating Well (Ăn Uống Lành Mạnh)**
www.eatingwell.com
Tin tức về dinh dưỡng và các công thức nấu ăn có lợi cho sức khỏe.

Các Mẹo Vật Giúp Quý Vị Giữ Trọng Lượng Thăng Bằng

Cảm giác muốn ăn uống nhiều có thể gia tăng sau khi quý vị cấy ghép vì quý vị cảm thấy khỏe mạnh hơn và ít bị giới hạn hơn trong chế độ ăn uống so với thời gian trước khi quý vị cấy ghép. Nếu quý vị đang dùng thuốc Prednisone, quý vị có thể còn cảm thấy muốn ăn uống nhiều hơn nữa. Điều này có thể dẫn đến tình trạng ăn uống quá độ và tăng trọng lượng.

- Tránh những thức ăn có nhiều chất béo và đường (chẳng hạn như chip, bánh quy khô ăn dặm, kẹo, thức ăn chiên xào, và đồ tráng miệng) và ăn những thực phẩm ít chất béo hơn và cung cấp ít năng lượng hơn.
- Theo dõi trọng lượng của quý vị bằng cách ghi lại con số mỗi tuần một lần.
- Dự tính tập thể dục thường xuyên như một phần trong cách sống của quý vị sau khi cấy ghép. Tập thể dục sẽ giúp kiểm soát trọng lượng và củng cố cơ bắp. Cơ bắp tiêu hao năng lượng nhiều hơn mỡ.

Canxi

Ảnh hưởng phụ lâu dài khi dùng thuốc prednisone là làm cho xương và khớp xương yếu đi. Để bù lại ảnh hưởng này, điều rất quan trọng là phải có đủ chất canxi và photpho hàng ngày. Thậm chí khi quý vị không dùng thuốc prednisone, việc bảo đảm quý vị có đủ chất canxi để giữ xương của quý vị khỏe mạnh cũng rất quan trọng.

Những thực phẩm này giàu chất canxi, photpho, và sinh tố D. Hầu hết là những nguồn chất đạm rất tốt.

- 1 cốc sữa
- 1 cốc da ua
- 1 ounce phó mát
- 1 cốc pudding làm bằng sữa
- ¾ cốc mì ống và phó mát
- 3 oz. đậu hũ, nấu chín (được chế biến có chất canxi)
- 1 cốc sữa đậu nành đầy đủ chất
- 1 cốc nước cam có thêm chất canxi

Hãy thử chọn 4 loại thực phẩm ít chất béo, giàu canxi mỗi ngày như một phần trong tổng số lượng chất đạm quý vị ăn uống. Nếu quý vị không ăn những thực phẩm này, quý vị cần phải dùng thuốc bổ sung chất canxi. Hãy nói chuyện với bác sĩ hoặc bác sĩ chuyên khoa dinh dưỡng của quý vị để biết những gì sẽ tốt nhất cho quý vị.

Kali

Chất kali có trong tất cả các thực phẩm. Cyclosporine, tacrolimus, và sirolimus có thể gia tăng mức kali trong thời hạn ngắn, và quý vị có thể cần phải hạn chế ăn uống các thực phẩm có chất kali cao. Sau đây là một số mẹo vặt để kiểm soát lượng kali trong chế độ ăn uống.

- Hạn chế ăn uống những trái cây và rau quả, đặc biệt là cam, chuối, cà chua, khoai tây, đậu que và hạt. Nếu cần thiết, bác sĩ chuyên khoa dinh dưỡng của quý vị có thể cho quý vị một danh sách bao gồm toàn bộ những thực phẩm có chất kali cao và thấp.
- Hạn chế sữa và da ua từ 1 đến 2 cốc mỗi ngày.
- Dùng dùng các chất thay thế muối. Hãy nêm thức ăn bằng thảo mộc và gia vị.
- Tránh các sản phẩm có chứa *potassium chloride* (KCL)

Magiê

Các dược phẩm cyclosporine và tacrolimus có thể làm mất magiê. Đa số các bệnh nhân được cấy ghép chỉ nhờ vào thuốc viên để bảo đảm họ có đủ chất magiê. Thực phẩm là những nguồn magiê tốt có thể giúp quý vị giảm bớt số lượng thuốc viên quý cần phải uống. Tuy vậy, hầu hết các thực phẩm này cũng có lượng kali cao. Hãy nói chuyện với bác sĩ chuyên khoa dinh dưỡng của quý vị trước khi dùng thêm các thực phẩm có chất magiê cao.

Thử Dùng Những Thực Phẩm Ít Chất Béo và Cung Cấp Ít Năng Lượng:

- Trái cây tươi
- Xà lách hoặc rau quả với nước chấm ít năng lượng
- Chíp nướng dùng với nước xốt cà chua
- Phó mát ít chất béo
- Ngô rang nở loại thường
- Món ăn đông lạnh ít chất béo
- Da ua ít chất béo
- Bánh quy nướng với phó mát ít chất béo
- Kem que không có đường
- Món đậu ít chất béo

Nếu Quý Vị “Thèm Ăn Do Prednisone”, Hãy Thử:

- Nhai kẹo gum thay vì ăn giữa các bữa.
- Trì hoãn ăn dặm khoảng 15 đến 30 phút để hạn chế bớt lượng thức ăn đưa vào cơ thể.
- Uống nước lạnh hoặc các thức uống năng lượng thấp.
- Ăn dặm những thực phẩm ít chất béo và ít năng lượng từ danh sách bên trên.
- Đi bộ thay vì ăn uống.

Kiểm Soát Lượng Đường Trong Máu

Nhiều dược phẩm quý vị đang dùng có thể làm tăng lượng đường trong máu của quý vị. Trong khi lượng đường có thể tốt hơn khi liều lượng thuốc của quý vị giảm xuống, việc điều chỉnh chế độ ăn uống của quý vị có thể giúp quý vị duy trì lượng đường trong máu tốt hơn.

1. Hạn chế những nguồn đường đơn này:

Kẹo	Thạch
Bánh ngọt	Mứt cam
Kẹo gum	Mật đường
Sữa sôcôla	Bánh nướng
Bánh quy	Nước ngọt có ga
Bánh rán donut	Đường
Trái cây khô	Thức ăn ngọt tráng miệng
Mật	Da ua ngọt
Mứt	Nước đường

2. Làm theo đúng dự tính các bữa ăn thường lệ và **ĐỪNG** bỏ các bữa ăn.

3. Duy trì trọng lượng của quý vị.

4. Tập thể dục. Việc này sẽ giúp kiểm soát lượng đường trong máu.

5. Xem chừng độ lớn của khẩu phần:

- **Trái cây:** _____ khẩu phần/ngày
1 khẩu phần = ½ trái chuối
1 trái táo hoặc cam cỡ trung bình
½ cốc trái cây đóng hộp không có đường
¼ cốc trái cây khô
10 trái nho hoặc sơ ri
½ cốc nước trái cây, không thêm đường
- **Bơ sữa:** _____ khẩu phần/ngày
1 khẩu phần = 1 cốc (8 oz.) sữa
1 cốc (8 oz.) da ua, loại “lite” (ít)

- **Rau quả:** _____ khẩu phần/ngày
1 khẩu phần = 1 cốc rau quả sống
½ cốc rau quả nấu chín
- **Bánh mì/Ngũ Cốc/Tinh Bột:** _____ khẩu phần/ngày
1 khẩu phần = 1 lát bánh mì
½ bánh English muffin (bánh nướng xốp)
¼ bánh bagel (bánh mì vòng)
1/3 cốc gạo hoặc mì ống
½ cốc ngũ cốc nóng
1 củ khoai tây nhỏ
1 bánh ngô tròn cỡ 6 inch
¾ cốc ngũ cốc ăn liền, không có đường
- **Chất béo:** _____ khẩu phần/ngày

Nước

- Quý vị có thể phải ăn uống hạn chế nước trước khi cấy ghép. Tuy vậy, sau khi cấy ghép, điều rất quan trọng là quý vị cần bảo đảm quý vị có đủ nước bằng cách uống đầy đủ các thức uống lỏng.
- Quý vị nên uống _____ lít hoặc _____ cốc thức uống mỗi ngày.
- Quý vị có thể uống một vài thức uống có chứa chất caffeine chẳng hạn như cà phê, trà và nước ngọt – nhưng xin nhớ là các thức uống này có tác dụng như *thuốc lợi tiểu* và sẽ làm tăng lượng nước tiểu của quý vị. Điều độ là chìa khóa then chốt. Hạn chế uống từ 1 đến 2 cốc cà phê hoặc 1 lon nước ngọt mỗi ngày.
- Những thức ăn và thức uống này được tính vào lượng nước uống tổng cộng của quý vị:

Nước cacao	Nước trái cây	Nước ngọt
Cà phê	Sữa	Trà
Đá lạnh	Kem sữa	Nước
Thạch Jell-O	Kem que	

Questions?

Your questions are important. Call your doctor or health care provider if you have questions or concerns. UWMC clinic staff members are also available to help.

Dietitian/Diet
Technician:

To Learn More

Proper nutrition plays a large role in your overall health. Eating right helps you:

- Control your blood pressure
- Lower your cholesterol
- Maintain a healthy weight
- Rebuild body mass
- Maintain strong bones

If you have any questions about nutrition, ask to see the dietitian at your next clinic visit. Or, call the transplant dietitian to make an appointment in the Nutrition Clinic.



Nutrition After Your Transplant

*Tips for making the right food
choices*

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

- How medicines affect your nutritional needs
- Your protein needs
- Weight and exercise
- Food safety

The dietary suggestions in this handout are guidelines only. It is best to talk about your specific dietary needs with a dietitian or diet technician.

UW Medicine

UNIVERSITY OF WASHINGTON
MEDICAL CENTER

Food and Nutrition Services

Box 356057

1959 N.E. Pacific St. Seattle, WA 98195

© University of Washington Medical Center
Published PFES: 03/2002, 07/2010, 10/2012
Clinician Review: 07/2010

Reprints on Health Online: <http://healthonline.washington.edu>

UW Medicine

UNIVERSITY OF WASHINGTON
MEDICAL CENTER

Websites on Food Safety

- **FoodSafety.gov**
www.foodsafety.gov
Food safety information from the United States government.
- **FIGHT BAC!**
www.fightbac.org
Tips on how to keep food safe from bacteria.

List some of your favorite protein foods here:

Protein Servings

Use this list of cooked foods to help you estimate your protein intake. A portion of meat the size of a deck of cards is about 3 ounces and counts as 3 protein servings.

Portion Size	Protein Servings
Average hamburger patty	3
Chicken thigh	2
Chicken drumstick	1½
3-inch by 4-inch lean steak	4
3-inch by 3-inch fish fillet	3
Average pork chop	3
1 cup chili	2
½ small chicken breast	3
1 cup canned soup made with milk	1
1 cup canned soup made with water	½

Sample Menu

Here is a sample menu for 1 day. It includes 9 protein servings. The protein-rich foods are in bold print.

MORNING	Protein Servings
½ cup orange juice 1 scrambled egg or egg substitute 1 slice toast Coffee 1 cup yogurt	1 1
NOON	
1 cup low-fat milk Turkey sandwich with 2 oz. turkey Fresh fruit	1 2
EVENING	
½ cup black beans 3 oz. baked fish with lemon ½ cup brown rice ½ cup mixed vegetables Pear halves Coffee	1 3
SNACK	
Fruit	
TOTAL	9

- If you defrost food in the microwave, cook it right after defrosting.
- Marinate and defrost foods in the refrigerator, not at room temperature.
- Do not cook whole stuffed poultry in the microwave.
- Put cooked or grilled meat, fish, or chicken on a clean plate when it is done.
- Throw away dishes, utensils, pots, and pans that are cracked. They are too hard to clean well.

Raw and Unpasteurized Foods

- Do not eat raw eggs, meat, fish, or poultry. Cook meat to well-done and eggs until the yolks are hard.
- Do not eat frozen peas that have not been cooked, raw bean or alfalfa sprouts, or raw green onions. If cooked, they are OK to eat.
- Do not eat luncheon and deli meats directly from the package. They may contain *Listeria*, a bacteria that can cause food-borne illness. Instead, you can:
 - Heat luncheon meats before eating.
 - Freeze luncheon meats and defrost them in the microwave when you are ready to make a sandwich.
- Avoid unpasteurized products. These include some juices, apple cider, and milk, and some types of feta, brie, camembert, blue, and *queso fresco* cheese.

- Lunchmeats in **vacuum-sealed, unopened** packages can be kept for 2 to 3 weeks, but should be eaten within 5 to 7 days once the package has been opened.
- Do not smell food to check for freshness. You could inhale molds or fungus. If a food is moldy, throw it out and clean the area where it was stored.
- When reheating soups, broths, and stews, boil for several minutes to kill any bacteria.
- Do not taste food that looks suspicious or smells bad.

Canned Foods

- Throw out cans that have bulges, dents, holes, ruts, or leaks.
- Wipe off cans before opening them.
- Clean your can opener after using it. Use hot water and dish soap or clean it in the dishwasher.

Preparing Food

- Thoroughly wash your hands before preparing food. Work up a good lather and wash for 20 seconds to kill the most germs.
- Do not use the same spoon for raw and cooked foods.
- Do not taste raw or partially cooked meats, poultry, eggs, fish, or shellfish. This includes cake batter or cookie dough that contains eggs.

Increasing Your Protein Servings

To increase the number of protein servings in the sample menu, try adding:

2 oz. of fish or chicken to a sandwich or snack	Adds 2 protein servings
An extra egg to breakfast	Adds 1 protein serving
A glass of milk (8 oz.)	Adds 1 protein serving
½ cup cottage cheese	Adds 2 protein servings
Boost Plus, Ensure Plus, Boost High Protein, or Instant Breakfast with milk	Adds 2 protein servings

Sodium

After transplant, certain medicines may cause high blood pressure and/or fluid retention. A low-sodium (salt) diet will help control both of these conditions.

Usually, limiting your daily sodium intake to 2,000 to 3,000 milligrams (mg) or 2 to 3 grams (g) is needed. How strict you need to be will depend on your symptoms.

Follow these tips:

- Avoid adding salt at the table or during cooking.
- Season foods with herbs and spices. Try some of these suggestions:

Beef	Dry mustard, marjoram, onion, sage, thyme, pepper, bay leaf, or celery seed
Chicken	Basil, chervil, marjoram, tarragon, paprika, sage, parsley, or thyme
Pork	Marjoram, onion, garlic, savory, rosemary, applesauce, or spiced apples
Fish	Basil, tarragon, dry mustard, or pepper
Vegetables	Garlic, sesame seeds, lemon juice, parsley, basil, green pepper, nutmeg, or oregano

- Limit your intake of condiments such as mustard, ketchup, relish, low-sodium soy sauce, and Worcestershire sauce.

Food Safety Tips

Food safety is important to help prevent infections. Keep these tips in mind:

Refrigeration and Storage

- Keep your refrigerator temperature just below 40°F (4.5°C).
- Keep your freezer temperature at 0°F (-18°C).
- Keep cold foods refrigerated or on ice.
- When storing raw fish and meats:
 - Raw fish: Refrigerate right away. Throw away after 24 hours.
 - Raw poultry: Refrigerate right away. Throw away after 2 to 3 days.
 - Red meat: Refrigerate right away. Throw away after 3 to 4 days.
- Do not eat foods that have cooled or warmed to room temperature. This includes foods such as meats, fish, poultry, and bean, potato, or pasta salad that may be at picnics or barbecues.

Leftovers

- Refrigerate leftovers within 2 hours of preparing the food.
- Transfer food from hot pans to containers before putting it in the refrigerator. Use shallow containers to help food cool quickly.
- Throw out leftovers after 3 to 4 days.

Tips for Weight Gain

If you were underweight before your transplant, a slow weight gain (½ to 1 pound a week) is best. These tips may help you gain weight.

- Use Milk Mixture: Mix 1 cup powdered skim milk with 1 quart milk. Chill before drinking or use instead of plain milk when cooking. This increases protein and calories.
- Use milk instead of water for cooking hot cereals and soups.
- Add extra chopped meats to soups.
- Try high-protein snacks such as yogurt, cottage cheese and fruit, and puddings made with milk or Milk Mixture.
- Spread cream cheese or peanut butter on raw fruits or vegetables such as celery, apple slices, or pears.
- Add Instant Breakfast powder to milk or Milk Mixture.
- Use gravy on meats and potatoes.
- Add cream or olive oil to foods such as potatoes, breads, hot cereals, or noodles.

Use lower-sodium convenience foods such as low-sodium frozen entrees, canned soups, and vegetables. Try to find entrees that have **less than 600 mg sodium in 1 serving**.

- Limit use of processed meats such as ham, bacon, corned beef, sausage, and packaged lunchmeats.
- Limit fast-food meals. Ask for unsalted foods and to have condiments/sauces served on the side. Choose items that have been baked or broiled instead of fried with heavy coatings.
- Use low-sodium, low-fat chips, pretzels, and crackers.
- Learn to read food labels. Here are some phrases often used on packaged foods:

Phrase	What It Means
“Sodium-free” or “Salt-free”	Less than 5 mg sodium in 1 serving
“Very low sodium”	Less than 35 mg sodium in 1 serving
“Reduced sodium”	Sodium reduced by 25%
“Light in sodium”	Sodium reduced by 50%
“Low sodium”	Less than 140 mg sodium in 1 serving

Fat and Cholesterol

Sirolimus, cyclosporine, tacrolimus, and prednisone can raise cholesterol levels. To reduce your risk of heart disease, follow these suggestions:

- Choose low-fat dairy products such as skim or low-fat milk, nonfat or low-fat yogurt, low-fat cheeses, and condensed skim milk.
- Choose lean cuts of meat with little marbling and trim off excess fat. Remove skin from poultry. Eat fish more often. Eat moderate portion sizes.
- Choose low-fat cooking methods such as baking, broiling, steaming, grilling, or microwaving (without added fat).
- Use oils and fats sparingly. Choose oils high in monounsaturated fat such as olive oil or canola oil. Choose spreads without trans fats.
- Eat high-fiber foods such as whole grains, fresh fruits, and vegetables.
- Eat good sources of omega-3 fats every day. Some examples are salmon, walnuts, and ground flax seeds.

The table below lists several exercises and the number of calories a 150-pound person will burn when doing each exercise for 30 minutes.

Exercise	Calories Burned Over 30 Minutes
Walking (2 mph)	120
Walking (3 mph)	160
Walking (4 mph)	220
Bicycling (6 mph)	120
Bicycling (12 mph)	205
Golf	150
Dancing	150 to 210
Gardening	195
Driving a car	50
Downhill skiing	290
Cross country skiing	350
Jogging (7 mph)	460
Swimming (5.5 minutes/ 220 yards)	300
Swimming (11 minutes/ 220 yards)	150
House cleaning	100
Sewing (while sitting)	30 to 45

Exercise

Exercise and regular activity are important for weight control. It also increases your strength and lean body mass, and gives you a sense of well-being. Start slowly with a 10-minute walk. A daily walk is very helpful and a good way to begin exercising.

Your doctor will let you know when you can resume normal activities and when to include low-impact exercise.

Keep in mind that any activity will help control weight, enhance muscle tone, and help maintain bone mass. Increase your activity as your appetite and energy level improves.

- Examples of some low-saturated fat items are dried fruit, rye krisps, plain popcorn, part-skim mozzarella, hummus with vegetables, whole-wheat pretzels, and sesame sticks.
- Limit intake of high-fat desserts such as ice cream, cake, pie, and chocolates to once a week. Use small amounts of sherbet, sorbet, low-fat frozen yogurt, or angel food cake.

Your dietitian can help you plan meals to reduce dietary fat and cholesterol.

Cookbook Suggestions

- *Everyday Cooking with Dr. Dean Ornish: 150 Easy, Low-Fat, High-Flavor Recipes*, by Dr. Dean Ornish
- *American Heart Association Low-Salt Cookbook, 3rd Edition: A Complete Guide to Reducing Sodium and Fat in Your Diet*, published by Clarkson Potter/Publishers
- *Eating Well for Optimum Health*, by Dr. Andrew Weil
- *Feeding the Whole Family*, by Cynthia Lair
- *Cooking Without a Grain of Salt*, by Elma W. Bagg, Susan Bagg Todd, and Robert Ely Bagg
- *Don't Eat Your Heart Out*, by Joseph Piscatella
- *500 Low Sodium Recipes: Lose the Salt Not the Flavor in Meals the Whole Family Will Love*, by Dick Logue

Nutrition Websites

- **American Dietetic Association**
www.eatright.org
Science-based information about food and nutrition.
- **United States Department of Agriculture (USDA)**
www.choosemyplate.gov
Personalized eating plans and interactive tools to help you plan and assess your food choices.
- **American Heart Association**
www.heart.org
Type “Nutrition Center” in search box for a list of articles and recipes.
- **Eating Well**
www.eatingwell.com
Nutritional information and healthy recipes.

Tips for Keeping Your Weight in Balance

Your appetite may increase after transplant since you will be feeling better and have fewer dietary restrictions than you did before transplant. If you are taking prednisone, you may have an even greater increase in your appetite. This can lead to overeating and weight gain.

- Avoid foods high in fat and sugar (such as chips, snack crackers, sweets, fried foods, and desserts) and eat lower-fat and lower-calorie foods.
- Keep track of your weight by recording it once a week.
- Plan to include regular exercise as part of your lifestyle after transplant. Exercise helps control weight and builds muscle. Muscle burns more calories than fat.

Calcium

A long-term side effect of prednisone use is bone and joint weakness. To offset this effect, it is important to get enough calcium and phosphorus daily. Even if you are not taking prednisone, it is important to make sure you are getting enough calcium to maintain your bone health.

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

- 1 cup milk
- 1 cup yogurt
- 1 ounce cheese
- 1 cup pudding made with milk
- ¾ cup macaroni and cheese
- 3 oz. tofu, cooked (processed with calcium)
- 1 cup enriched soy milk
- 1 cup calcium-fortified orange juice

Try to choose 4 low-fat, calcium-rich foods every day as part of your total protein intake. If you do not eat these foods, you will need to take a calcium supplement. Talk with your doctor or dietitian about what kind would be best.

Potassium

Potassium is in all foods. Cyclosporine, tacrolimus, and sirolimus can raise serum potassium levels in the short term, and you may need to limit your intake of high-potassium foods. Here are some tips to control dietary potassium.

- Limit intake of fruits and vegetables, especially oranges, bananas, tomatoes, potatoes, beans, and nuts. If needed, your dietitian can give you a more extensive list of high- and low-potassium foods.
- Limit milk and yogurt to 1 to 2 cups a day.
- Do not use salt substitutes. Season foods with herbs and spices.
- Avoid products that include *potassium chloride* (KCL).

Magnesium

The drugs cyclosporine and tacrolimus can cause magnesium loss. Most transplant patients rely on tablets to make sure that they are getting enough magnesium. Foods that are good sources of magnesium may help you reduce the number of tablets you have to take. However, most of these foods are also high in potassium. Talk with your dietitian before increasing your intake of high-magnesium foods.

Try These Low-fat and Low-Calorie Foods:

- Fresh fruits
- Salad or vegetables with low-calorie dressing
- Baked chips with salsa
- Low-fat cheese
- Plain popcorn
- Low-fat frozen entrees
- Low-fat yogurt
- Baked crackers with low-fat cheese
- Sugar-free popsicles
- Low-fat bean dishes

If You Get the “Prednisone Munchies,” Try:

- Chewing gum instead of eating between meals.
- Delaying snacking 15 to 30 minutes to limit overall intake.
- Drinking water or low-calorie beverages.
- Snacking on low-fat and low-calorie foods from the list above.
- Going for a walk instead of eating.

Blood Sugar Control

Many of the medicines you are taking can cause your blood sugar to rise. While this may improve as your medicine doses decrease, adjusting your diet can help you maintain better blood sugar control.

1. Limit these sources of simple sugars:

Candy	Jelly
Cake	Marmalade
Chewing gum	Molasses
Chocolate milk	Pie
Cookies	Soda pop
Donuts	Sugar
Dried fruit	Sweetened desserts
Honey	Sweet yogurt
Jam	Syrup

2. Follow a regular meal plan and **DO NOT** skip meals.
3. Maintain your weight.
4. Exercise. It will help control blood sugar.
5. Watch portion sizes:

- **Fruits:** _____ servings/day

1 serving = ½ banana
 1 medium size apple or orange
 ½ cup unsweetened canned fruit
 ¼ cup dried fruit
 10 grapes or cherries
 ½ cup juice, no sugar added

- **Dairy:** _____ servings/day

1 serving = 1 cup (8 oz.) milk
 1 cup (8 oz.) yogurt, “lite”

- **Vegetables:** _____ servings/day
 1 serving = 1 cup raw vegetables
 ½ cup cooked vegetables
- **Breads/Cereals/Starches:** _____ servings/day
 1 serving = 1 slice bread
 ½ English muffin
 ¼ bagel
 ⅓ cup rice or pasta
 ½ cup hot cereal
 1 small potato
 1 6-inch tortilla
 ¾ cup unsweetened, ready-to-eat cereal
- **Fats:** _____ servings/day

Hydration

- You may have been on a fluid-restriction diet before transplant. After transplant, it is important to make sure that you are staying well-hydrated by drinking enough fluids.
- You should be drinking ____ liters or ____ cups of fluid each day.
- You may drink some caffeinated beverages such as coffee, tea, and colas – but remember that they act as *diuretics* and will increase your urine output. Moderation is key. Limit yourself to 1 to 2 cups of coffee or 1 can of cola or diet cola a day.
- These foods and beverages count toward your overall fluid intake:

Cocoa	Juice	Soda pop
Coffee	Milk	Tea
Ice chips	Milkshakes	Water
Jell-O	Popsicles	