

ПИТАНИЕ И ТРАНСПЛАНТАЦИЯ



Знайте, какая у вас стадия болезни почек

Знаете ли вы, что даже после трансплантации почки вы все еще считаетесь пациентом с болезнью почек? Существует пять стадий хронической болезни почек. Они приведены в таблице ниже. Ваш лечащий врач определяет стадию болезни почек на основании степени их повреждения и скорости клубочковой фильтрации (СКФ), которая является показателем функции почек. Выявленная стадия болезни почек определяет методы лечения. Если у вас возникают вопросы о стадии болезни почек или о лечении, задайте их своему лечащему врачу.

Стадии заболевания почек у реципиентов почечного трансплантата

Стадия	Описание	Скорость клубочковой фильтрации (СКФ)*
1 T [†]	Поражение почек (например, белок в моче) при нормальной СКФ	90 или выше
2 T [†]	Поражение почек с небольшим снижением СКФ	60-89
3 T [†]	Умеренное снижение СКФ	30-59
4 T [†]	Сильное снижение СКФ	15-29
5 T [†]	Почечная недостаточность	менее 15

*Показатель СКФ позволяет врачу понять степень функции ваших почек. При ухудшении стадии заболевания показатель СКФ снижается.

T[†] – трансплантат



Если вам недавно была проведена трансплантация органа, то вы, вероятно, задаетесь вопросом, будет ли ваш рацион отличаться от того, которого вы придерживались до трансплантации.

В этой брошюре описаны изменения в рационе, которые могут потребоваться для того, чтобы чувствовать себя наилучшим образом. Дополнительную помощь в планировании рациона вам могут оказать ваш врач и сертифицированный диетолог.

Нужно ли мне придерживаться особого рациона питания?

Да. После трансплантации органа рацион по-прежнему играет большую роль. Если вы получали диализ и получили почечный трансплантат, вам может показаться, что придерживаться указанного рациона проще, чем рациона, который был вам назначен, когда вы получали диализ.

Холестерин и триглицериды

Количество жиров (холестерина или триглицеридов) в крови может быть высоким. Высокий уровень холестерина и триглицеридов может стать причиной сердечно-сосудистых заболеваний. Следующие меры помогут вам снизить количество жиров и холестерина в крови:

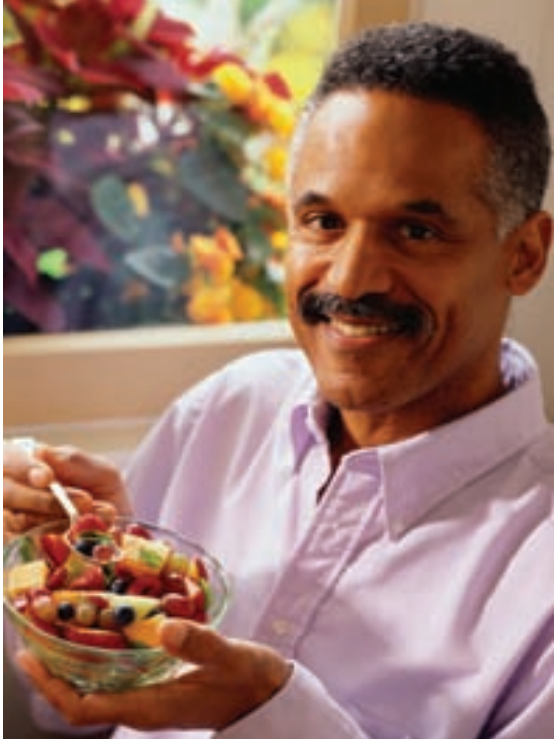
- Сбросьте вес, если он превышает желаемую норму.
- Ограничьте употребление алкогольных напитков.
- Ограничьте потребление яичных желтков до трех-четырех в неделю.
- Ограничьте потребление всех видов жиров и масел. Ешьте нежирное мясо, птицу и рыбу. Потребляйте нежирные молочные продукты.
- Ограничьте использование салатных заправок или замените их обезжиренными альтернативами.
- Избегайте жарки продуктов.
- При приготовлении блюд не используйте кулинарный жир, сливочное масло или маргарин.
- Потребляйте небольшое количество масел, маргарина или обычного майонеза. Избегайте продуктов, в перечне ингредиентов которых на первых позициях присутствуют слова «гидрогенизированный» или «частично гидрогенизированный».
- Замените десерты с высоким содержанием жира (например, мороженое, пирог, торт или печенье) фруктами или другими нежирными десертами.

Продукты с высоким содержанием углеводов

Вам нужно знать некоторые важные факты о продуктах с углеводами:

- Углеводы образуются из сахаров и крахмала.
- Они служат топливом и энергией для вашего организма.
- Когда вы принимаете стероидные препараты, это затрудняет использование дополнительных углеводов вашим организмом. Это может привести к повышению уровня сахара в крови и вызвать диабет.

По этим причинам в вашем рационе должно быть меньше «простых» углеводов. К простым углеводам относятся сахар, сладости и газированная вода. В ежедневный рацион необходимо включить «сложные» углеводы, например, макароны, хлеб, несладкие каши и злаки.



Нужно ли мне по-прежнему придерживаться рациона с малым количеством соли?

Большинству реципиентов трансплантата по-прежнему необходимо ограничивать потребление соли, хотя это зависит от конкретного человека. Посттрансплантационные лекарственные препараты, особенно стероидные препараты, могут вызывать задержку жидкости в организме. Соль усугубляет эту проблему, поскольку ее потребление способствует увеличению задержки жидкости в организме и повышению артериального давления. Контроль артериального давления очень важен для здоровья трансплантата. Ваш врач выдаст вам рекомендации относительно оптимального для вас количества натрия.

Если вам предписано ограничить потребление натрия или соли, ниже представлены некоторые распространенные продукты с высоким содержанием натрия:

- поваренная соль или соль с приправами
- соленые приправы, например, соевый соус или терияки
- копчености, например, ветчина, бекон и колбаса
- мясная нарезка, например, салями и болонская колбаса
- консервированные и быстрорастворимые супы и лапша рамен
- промышленно замороженные главные блюда или обеды
- консервированные продукты, например, маринованные огурцы

Белок

Белок важен по следующим причинам:

- Формирование и восстановление мышц и тканей.
- Помощь в заживлении тканей после операции.



К продуктам, богатым белком, относятся:

- мясо, птица, рыба
- молоко, йогурт и сыр
- яйца
- сушеная или приготовленная фасоль и горох

Калий

Если трансплантат функционирует должным образом, вы можете получать нормальное количество калия с пищей. Однако некоторые посттрансплантационные лекарственные препараты могут повышать уровень калия в крови, в то время как другие препараты, которые вам необходимо принимать, будут его снижать. Если уровень калия в крови слишком высок или слишком низок, врач может порекомендовать вам изменить количество калия, потребляемого с пищей. В этом случае вы получите консультацию врача-диетолога.

Продукты с высоким содержанием калия:

- апельсины
- бананы
- авокадо
- томатный соус
- картофель (белый или сладкий)
- молоко и йогурт
- заменители соли

Кальций и фосфор

Возможно, вам следует обратить пристальное внимание на уровень кальция и фосфора. После длительной болезни в вашем организме, вероятно, произошел дисбаланс кальция и фосфора, что повлияло на здоровье костей, особенно если у вас была болезнь почек. Трансплантация сердца, печени, легких или почек подвергает вас риску потери костной ткани.

В течение нескольких месяцев после трансплантации ваш лечащий врач будет проводить анализы на предмет возможной потери костной ткани и обсуждать с вами варианты оптимальных методов поддержания здоровья костей. В то же время каждому взрослому человеку ежедневно требуется около двух порций молочных продуктов (молоко, сыр и йогурт).

Если врач или диетолог не запретили вам употреблять эти продукты, старайтесь включать их в свой рацион. Ваш врач может решить, что вам требуется больше кальция и фосфора, и может назначить вам прием кальциевых и фосфорных добавок. Не начинайте самостоятельный прием каких-либо добавок, так как это может повлиять на здоровье трансплантата.

Повлияет ли прием лекарств на состав моего рациона?

Да. На ваш рацион будет влиять прием необходимых лекарств, назначаемых для предотвращения отторжения трансплантата. Распространенные лекарственные препараты против отторжения трансплантата, которые могут повлиять на ваш рацион:

- стероидные препараты (преднизолон)
- циклоспорин (сандиммун неорал и др.)
- такролимус (програф и др.)
- азатиоприн
- микофенолат

Этот список будет пополняться по мере разработки новых препаратов. Эти препараты могут изменить работу вашего организма следующим образом:



Стероидные препараты (преднизолон)

Наиболее распространенные последствия приема стероидов:

- повышенный аппетит, что приводит к нежелательному увеличению веса
- повышение количества жиров в крови (холестерин или триглицериды)
- повышение уровня сахара в крови
- повышение количества натрия (соли) и задержка жидкости в организме
- ускорение процесса разрушения тканей мышц и костей.

Высокие дозы стероидных препаратов увеличивают масштаб указанных последствий для организма.

Частые побочные явления

Наиболее распространенные возможные побочные явления других важных посттрансплантационных препаратов:

- повышение количества жиров в крови (холестерин или триглицериды)
- повышение уровня сахара в крови
- повышение артериального давления

Также часто происходят изменения, связанные с показателями количества калия, магния и фосфора. Эти показатели могут прийти в норму по мере того, как врач будет постепенно снижать дозу лекарств, необходимых для предотвращения отторжения трансплантата.



Наберу ли я вес?

У многих пациентов после трансплантации улучшается аппетит, и они набирают лишний вес.

Взвешивайтесь чаще. Избегайте высококалорийных продуктов, например, жирной пищи, сладостей, выпечки и других продуктов с высоким содержанием жира и сахара. Вы можете контролировать количество калорий, употребляя в пищу следующие продукты:

- сырые овощи и фрукты
- нежирное мясо, птицу и рыбу без кожи
- нежирные молочные продукты
- напитки без сахара, например, диетическую газированную воду.

Контроль веса поможет предотвратить развитие таких проблем, как сердечно-сосудистые заболевания, диабет и высокое артериальное давление. Если вы набрали лишний вес, вам необходимо увеличить физическую активность и придерживаться низкокалорийного рациона питания.

Попросите лечащего врача направить вас к сертифицированному диетологу, чтобы вы могли составить рацион, состоящий из низкокалорийных блюд и перекусов.

Очень важно составить план физической активности. Помимо контроля веса, регулярная физическая активность помогает:

- укрепить сердечную мышцу
- улучшить физическую форму и внешний вид
- повысить выносливость
- сохранить здоровье костей

Обязательно составьте программу физической активности и получите разрешение приступить к ее выполнению от лечащего врача.

Что мне делать, если у меня диабет?

После трансплантации в вашем рационе может содержаться больше белка и меньше простых углеводов из-за действия стероидных и прочих лекарственных препаратов. Следите за своим питанием и уровнем сахара в крови вместе с лечащим врачом и сертифицированным диетологом.

Что еще мне нужно знать?

Вы можете быть удивлены или встревожены тем, что после трансплантации вам придется некоторое время придерживаться особого рациона. Например, иногда почечные трансплантаты медленно приживаются, поэтому врач попросит вас некоторое время придерживаться рациона, полезного для почек. Обычно такое изменение вводится на короткое время. Вас также могут попросить пить много воды (то, от чего вам раньше советовали воздерживаться).

Ваш лечащий врач и диетолог помогут вам справиться с этими изменениями. Помните, что для вашего общего здоровья и здоровья трансплантата очень важно изменить режим питья и питания по рекомендации лечащего врача.

Где я могу получить дополнительную информацию?

Если у вас есть вопросы, получите консультацию лечащего врача. Он знает вас и сможет ответить на соответствующие вопросы.

Если вы хотите больше узнать о почечной недостаточности, существует более пятидесяти публикаций Национального почечного фонда, в которых освещаются многие вопросы, например:

- Факторы риска ХБП, например, гипертония и сахарный диабет
- Осложнения ХБП, например, сердечно-сосудистые заболевания, анемия или заболевания костей
- Питание пациентов с ХБП, а также сведения об углеводах, белках, натрии, фосфоре и калии
- Лечение болезни почек на ранних стадиях
- Лечение болезни почек путем трансплантации или диализа.