

## Nutrición/Deshidratación

### Su guía para comer sano después del trasplante de riñón

Estas instrucciones de dieta tienen el propósito de ayudarlo a vivir un estilo de vida saludable con un riñón sano para prevenir otros problemas. Las directrices de la dieta son: la seguridad alimentaria, la optimización de calorías y la ingesta de proteínas para la sanación (mientras evita el aumento de peso), el monitoreo de la ingesta de carbohidratos para prevenir niveles altos de glucemia, manteniendo una dieta saludable para el corazón y el ajuste de los electrolitos en su dieta si es necesario. Dependiendo del nivel de la función renal en el riñón trasplantado, una dieta apropiada será prescrita - típicamente una dieta general! Si el nuevo riñón tiene función retardada, puede necesitar de sodio, de potasio o de restricción de líquidos temporalmente.

### Metas a corto plazo (Recuperación)

- Los requerimientos de calorías y proteínas inmediatamente después del trasplante son aumentados debido al estrés de la cirugía y las necesidades de sanación de heridas. La ingesta oral adecuada es importante para proporcionar los componentes básicos para la sanación y para ayudar a prevenir infección y la pérdida de músculo.
- Durante las primeras semanas de recuperación, asegúrese de incluir alimentos nutritivos en las comidas y meriendas. Por ejemplo: carne de res magra y cerdo, pollo, pavo y pescado; leche baja en grasa, queso y yogur; huevos; nueces;

pan integral y cereales; y frutas y verduras proporcionan las proteínas, vitaminas y minerales que necesita en lugar de alimentos calóricos vacíos como papas fritas y dulces.

- Si le falta el apetito o tiene pérdida de peso involuntario, contacte a la dietista de trasplante.
- Si usted tiene problemas con su peso (demasiado alto o demasiado bajo) o tiene poco apetito, póngase en contacto con el equipo de trasplante.
- Es importante que tome 1 a 2 litros de líquido (8 vasos de 8 onzas de líquido completos) por día, como mínimo. Algunas personas pueden ser ordenadas tomar 2 a 3 litros de líquido. Asegúrese de entender cuáles son sus necesidades de líquidos. Lo mejor es evitar los líquidos que contengan cafeína o limitar sus bebidas con cafeína para 1-2/día. Se permiten las bebidas alcohólicas; Sin embargo, la estricta moderación es necesaria. El alcohol tiene el potencial de afectar la forma en que el hígado descompone los medicamentos contra el rechazo y puede hacer que lo rechace.
- Mantenga el control de la glucosa en la sangre después de trasplante si usted es diabético. La prednisona (un medicamento anti-rechazo) y Prograf pueden elevar el azúcar en la sangre y causar la diabetes inducida por el medicamento en los no diabéticos. Si esto ocurre después del trasplante, usted tendrá una consulta con un educador de diabetes para recibir instrucciones.

## Nutrición/Deshidratación, continuo

### Metas a largo plazo

- **Mantener un peso adecuado.** El aumento de peso después de un trasplante puede ser un problema debido a la mejora del apetito y menos restricciones en la dieta. El aumento de peso puede ocurrir como resultado de los efectos secundarios de los medicamentos contra el rechazo. El aumento de peso después del trasplante aumenta el riesgo de presión arterial alta, diabetes, enfermedades del corazón, enfermedad de las articulaciones o los huesos y puede acortar su vida o la vida de su nuevo órgano. Queremos que usted sea lo más saludable posible para disfrutar de la vida de su nuevo órgano para el mayor tiempo posible. Para controlar su peso, limitar la ingesta de calorías en los alimentos y en las bebidas. Grasa añade más calorías a su dieta, así que trate de preparar sus comidas bajo en grasa y recortar grasas añadidas de su dieta para ahorrar calorías. Limitar / evitar la comida rápida. Tenga bocadillos bajos en calorías, las frutas, verduras y productos lácteos bajos en grasa a la mano para los bocadillos. Lea las etiquetas y preste atención a los tamaños de las porciones. Para mantener su mente alejada de los alimentos, trate de mantenerse ocupado con sus aficiones y actividades (lectura, la jardinería o trabajar en el patio, las tareas domésticas, el baile, la artesanía, etc). Manténgase en movimiento todos los días con el ejercicio y las actividades que le gustan para quemar más calorías. Haga un plan y aferrarse a él. Si usted lucha para controlar su peso, contacte al dietista de trasplante - ¿qué tienes que perder aparte de peso?!
- **El control del colesterol.** La genética, la dieta y el estilo de vida, la obesidad, la diabetes y los efectos secundarios de algunos medicamentos contra el rechazo afectan los niveles de colesterol. Niveles altos de colesterol y triglicéridos (grasa en la sangre) incrementan su riesgo de enfermedad del corazón, enfermedad vascular y el riesgo de rechazo crónico de su nuevo órgano. Idealmente, los niveles de colesterol debe ser menos de 200, HDL (colesterol bueno) debe ser mayor de 50, el colesterol LDL (colesterol malo) debe ser menos de 100 y los triglicéridos debe ser menos de 150.
- **El colesterol y LDL (colesterol malo).** Si tiene un alto nivel de colesterol total (más de 200) o un alto el colesterol LDL (colesterol malo más de 100), limite su dieta en grasas saturadas. La grasa saturada es la grasa que es sólida a temperatura ambiente (mantequilla, grasa de leche entera y quesos; grasas de carne y grasa; coco y el aceite de almendra de palma, manteca). Además, tendrán que limitar el tamaño de las porciones de todos los productos de origen animal (carnes magras, aves, pescado, huevos, lácteos bajos en grasa), ya que estos alimentos son fuentes naturales de colesterol animal. Su dieta debe consistir de cortes extra magros

## Nutrición/Deshidratación, continuo

de carne de res o de cerdo, pollo de carne blanca sin pellejo y pavo y pescado. Las carnes no deben ser fritas. Productos lácteos bajos en grasa como el 1 por ciento o leche descremada, queso, requesón y yogur están permitidos. Margarinas blandas o aerosoles, aderezos bajos en grasa, los aceites de oliva o aceite de canola. La mayor parte de su dieta debe consistir en frutas, verduras, panes integrales, cereales, pastas y arroz.

- **Los triglicéridos.** Si usted tiene un nivel de triglicéridos elevado (superior a 150), asegúrese de que está en un peso deseable (baje de peso si es necesario) y haga ejercicio regularmente. Debe evitar el alcohol. Asimismo, se recomienda limitar el consumo de hidratos de carbono. Los azúcares simples de las bebidas azucaradas, dulces, postres, dulces, bollería y cereales azucarados fácilmente pueden ser almacenados en forma de triglicéridos. Sustituya por productos sin azúcar en su lugar. La ingesta excesiva o grandes porciones de productos de pan blanco, arroz blanco o pastas también pueden conducir a niveles elevados de triglicéridos. Su dieta debe consistir en carnes magras y lácteos bajos en grasa (como el anterior) e incluyen una variedad de verduras, frutas, nueces, frijoles y granos enteros (con énfasis en la parte de control de granos enteros). Coma pescado (salmón, atún y el halibut) al menos dos veces a la semana y el uso moderado de aceite de oliva puede ser útil.

- **HDL o colesterol bueno.** A fin de mantener / aumentar el colesterol HDL (colesterol bueno superior a 50), es importante seguir las pautas anteriores bajas en grasa con una dieta rica en frutas, verduras y granos enteros. Evite fumar. Ejercicio (aumente el ritmo del corazón) con regularidad. Una dieta saludable para el corazón ayuda los niveles de colesterol y la presión arterial. Puede ayudar a disminuir el riesgo de enfermedades del corazón. Esto incluye comer una variedad de alimentos que son bajos en grasa, especialmente grasas saturadas y grasas trans. La dieta también es baja en colesterol y baja en sodio. Se recomienda añadir fibra y ácidos grasos Omega-3 en su dieta.

### Consejos en la preparación de alimentos saludables para el corazón

- Use utensilios de cocina antiadherente o un aerosol antiadherente sin grasa (como Pam, etc.)
- Hornear, hervir, asar, parrilla, microondas, hervir o asar en vez de freír los alimentos.
- Quite cualquier grasa y pellejo de la carne antes de cocinarla.
- Coloque la carne en una parrilla para que la grasa pueda drenarse; deseche grasa de la carne.
- Use hierbas y especias para dar sabor a la comida en vez de mantequilla y / o sal.
- Trate de usar los adobos para dar sabor y ablandar carnes. Cualquier cosa que

## Nutrición/Deshidratación, continuo

contenga ácido funcionará como un adobo (como los vinagres condimentados, zumos de limón o lima, zumo de frutas o frutas, etc.)

- Compre cortes de carne magra (90 por ciento magra o mayor).
- Cocine las sopas, guisados, chile, salsas para espaguetis y las salsas el día antes y refrigerar.
- Remueva la grasa sólida antes de recalentar.
- Cocine las verduras al vapor en agua o caldo bajo en sodio en lugar de grasa.
- Coma fruta para el postre.

**Para obtener más información sobre la alimentación saludable para el corazón o para ideas de recetas, visite estos sitios web:**

- <http://www.heart.org/HEARTORG/>
- [http://www.heart.org/HEARTORG/GettingHealthy/NutritionCenter/Recipes/Delicious-Decisions-Cookbooks-and-Recipes-from-American-Heart-Association\\_UCM\\_452733\\_SubHomePage.jsp](http://www.heart.org/HEARTORG/GettingHealthy/NutritionCenter/Recipes/Delicious-Decisions-Cookbooks-and-Recipes-from-American-Heart-Association_UCM_452733_SubHomePage.jsp)
- [www.diabetes.org](http://www.diabetes.org)
- **Salud de los Huesos.** Los medicamentos anti-rechazo pueden tener efectos secundarios negativos en la fuerza de los huesos. Además, cualquier salud ósea pobre, que estaba presente antes del trasplante puede hacer más probable la enfermedad ósea después del trasplante.

Coma alimentos ricos en calcio (lácteos y queso bajos en grasa). Tome suplementos de calcio y medicamentos según las indicaciones. Haga ejercicio para mantener los huesos fuertes. Evite fumar.

- **Los electrolitos.** Sus medicamentos pueden afectar los niveles de ciertos electrolitos en su cuerpo, especialmente potasio y magnesio. Es posible que deba disminuir o aumentar la ingesta de alimentos ricos en estos electrolitos.

### Glicemia

El control de su azúcar en la sangre si desarrolla el inicio de la diabetes después del trasplante (NODAT).

La diabetes es una enfermedad que afecta la manera en que su cuerpo produce y usa una hormona llamada insulina. Esto hace que la cantidad de glucosa (azúcar) en la sangre sea demasiado alta debido a los problemas con la insulina. La insulina es una hormona producida y liberada por el páncreas, y ayuda a convertir la glucosa en energía de modo que pueda ser utilizado por el cuerpo.

Es posible que ya sepa mucho sobre esta enfermedad común si usted tenía diabetes antes de su trasplante. Hay muchos factores que ponen a una persona en riesgo para la diabetes, incluyendo:

- Los antecedentes en la familia de la diabetes
- Obesidad

## Nutrición/Deshidratación, continuo

- Ser de raza negra o latina
- Ser mayor de 40 años
- Estilo de vida inactivo
- Los medicamentos anti-rechazo
- Hepatitis C

El tipo de diabetes que ocurre después del trasplante se llama “nuevo comienzo de diabetes después del trasplante” (NODAT). Se puede desarrollar después de un trasplante de órgano, pero es muy probable después del trasplante. Si ya tiene diabetes, los medicamentos contra el rechazo hará más difícil controlar la enfermedad por un tiempo.

### **Usted puede reducir su riesgo de tener diabetes si:**

- Mantiene un peso saludable
- Consuma una dieta saludable y haga ejercicio con regularidad
- No fume

### **Es importante tratar NODAT ya que si no se trata:**

- Aumenta el riesgo de que el órgano trasplantado fallará
- Aumenta el riesgo de muerte prematura, especialmente de cardiopatías y accidentes cerebrovasculares.
- Puede aumentar el riesgo de otras complicaciones observadas en la diabetes tipo 1 y 2, como la ceguera (retinopatía), daño en los nervios (neuropatía) o insuficiencia renal (nefropatía)

Sin embargo, el tratamiento puede disminuir el riesgo de complicaciones graves de esta condición.

**Si usted desarrolla NODAT, su médico le indicará el tratamiento que sea adecuado para usted como individuo. En general, el enfoque es similar al que se utiliza para proteger contra posibles complicaciones a largo plazo de la diabetes Tipo 2:**

- Estilo de vida saludable
- Los medicamentos orales o insulina (o ambos) para controlar su azúcar en la sangre
- Controles periódicos de su azúcar en la sangre

Mientras está en el hospital, educadores en diabetes y especialistas en nutrición hablará con usted acerca de la diabetes, su plan de tratamiento individual y cómo supervisarse usted mismo en su hogar. Le enseñarán cómo usar su máquina de azúcar en la sangre y cómo administrarse la insulina. Usted también tendrá que ser capaz de reconocer las señales de azúcar en la sangre alta y baja (hiperglucemia e hipoglucemia). También se evaluará el control total de azúcar en la sangre a intervalos por sus médicos de trasplante durante las visitas clínicas. Su endocrinólogo continuará vigilando su diabetes.

## Viviendo con Diabetes

Asegúrese de anotar todas las preguntas

## Nutrición/Deshidratación, continuo

que tenga para que aprenda todo lo que pueda sobre esta enfermedad. Obtenga apoyo de su familia, amigos y otros diabéticos, así como el equipo de trasplantes y el médico de atención primaria. Cuanto más se aprende, más se puede hacer para ayudar a mantener la diabetes bajo control. El control de la diabetes es el factor más importante en la prevención del desarrollo de la enfermedad cardíaca post-trasplante.

Se le dará un objetivo individual de glucosa en la sangre y se ajustarán los medicamentos para lograr este objetivo.

Desarrollar la diabetes después de un trasplante puede ser aterrador y añade un poco más de problemas en su vida diaria. Va a tener que vigilar lo que come y monitorear el azúcar en la sangre regularmente. Pero usted se acostumbrará. Ser cuidadoso y tomar el control de su enfermedad hace una gran diferencia. Y la buena noticia es que la diabetes después de un trasplante no tiene que ser permanente. Si

usted no tuvo diabetes antes del trasplante, el azúcar en la sangre puede volver a la normalidad con los cambios en la medicina del trasplante o se puede requerir tratamiento siempre. Su médico determinará sus necesidades en base a los registros de su azúcar en la sangre.

Nunca cambie ni suspenda alguno de sus tratamientos sin antes consultar con su médico o coordinador de trasplante.

### Potasio

#### Alimentos ricos en potasio

#### Verduras

#### Bajos niveles de potasio (0-100 mg)

- Pepinos
- Frijoles verdes
- Pimientos verdes
- Lechuga: todas las variedades
- Ejote: en lata (baja en sodio o enjuagados)

#### Moderado en potasio (100-200 mg)

- Espárragos: frescos, cocidos
- Brócoli
- col
- Zanahorias
- Coliflor
- apio
- Collard, mostaza o nabo
- maíz
- Berenjena
- Champiñones: enlatados, frescos
- Cebollas
- Guisantes
- Rábanos
- Espinacas: fresco
- Nabos
- La calabaza de verano; calabacín

#### Alto en potasio (200-350 mg)

- Los frijoles, conservas de carne de cerdo
- Las remolachas
- Remolacha Verdes
- Coles de Bruselas
- Col de China
- Papas fritas francés
- Colinabo: frescos, cocidos
- Okra
- Papas: hervida, puré
- Calabaza: enlatados



## Nutrición/Deshidratación, continuo

- Rutabagas
- Espinacas: cocido
- Camotes / ñames
- Tomate: 1 mediano
- Tomate o Jugo de vegetales: (bajo en sodio)
- Calabaza de invierno: bellota y butternut

### Muy ricos en potasio (>350 mg)

- Aguacate
- Remolacha Verdes
- Patata: al horno
- Salsa de Espagueti
- Salsa de tomate / Pasta

### Frutas y Jugos

#### Bajos niveles de potasio (0-100 mg)

- Puré de manzana
- Néctar de Melocotón
- Los arándanos
- Nectar de pera
- Jugo de arándano
- Peras: enlatados
- Salsa de arándano
- limón
- Jugo de Uva

#### Potasio Moderado (100-200 mg)

- Manzana
- Jugo de Manzana
- Nectar de albaricoque

- Grosellas
- Moras
- Uvas: (15 pequeños)
- Cerezas
- Papaya
- Higos: enlatados
- Mango
- Cóctel de Frutas
- Jugo de limón
- Melocotón fresco
- Piña: enlatadas
- Jugo de Piña
- Ciruelas: enlatados
- Ciruelas
- Pasas: (2 cucharadas)
- Frambuesas
- ruibarbo
- Tangerina
- Sandía: (1 taza)

#### Alto en potasio (200-300 mg)

- Albaricoques: enlatadas o secas
- Plátano maduro: (1/2)
- Melón: (1/8 pequeñas)
- Dátiles: (1/4 de taza)
- Higos: 2 entero
- Kiwi: (medio)
- Nectarinas
- Naranja: fresca
- Jugo de Naranja
- Peras
- El jugo de ciruela
- Ciruelas
- Honey Dew Melon: (1/8 pequeñas)

## Nutrición/Deshidratación, continuo

### Magnesio

#### Alimentos ricos en magnesio

#### Verduras

#### Bajos en magnesio (menos de 40 mg)

- Castañas: 1 oz
- Frijoles: todos los tipos, cocinado, 1/2 taza
- Verdolaga: cocido, 1/2 taza
- Habas cocidos, cocido 1/2 taza
- Guisantes cocidos, 1/2 taza
  
- Chestnuts: 1 ounce
- Kidney Beans: all types, cooked, 1/2 cup
- Purslane: cooked, 1/2 cup
- Broadbeans: cooked, 1/2 cup
- Split Peas: cooked, 1/2 cup

#### Magnesio Moderado (40-69 mg)

- Pasta de tomate: en lata, 1/2 taza
- Habichuelas Blancas: cocidas, 1/2 taza
- Camote: en lata, puré, 1/2 taza
- Frijoles negros cocidos, con 1/2 taza
- Dock: (acedera), cocido, 1/2 taza
- Nueces y semillas: todos tipo, 1 oz
- Frijoles blancos cocidos, 1/2 taza
- Frijoles al horno: 1/2 taza
- Frijoles blancos cocidos, con 1/2 taza
- Potaje de frijoles y elotes: cocido, 1/2 taza
- Remolacha verdes cocidos, con 1/2 taza

- Frijoles de Lima: bebé, cocido, 1/2 taza
- Frijoles refritos: en lata, 1/2 taza
- Frijoles Mung cocidos, con 1/2 taza
- Alcachofa: cocido, 1 mediana
- Los cereales de grano entero: listos para comer, 1 oz
- Guisantes negros: secos, cocidos, 1/2 taza
- Okra: cocido, 1/2 taza
- Frijoles grandes del norte: 1/2 taza
- Calabacin bellota: al horno, 1/2 taza de cubitos
- Frijoles de Lima: grande, cocido, 1/2 taza

#### Alto contenido de magnesio (70 mg y más arriba)

- Espinacas: cocido, 1/2 taza
- Acelga: cocido, 1/2 taza
- La soja cocidos, con 1/2 taza
- Semillas de calabaza: 1 oz
- Brócoli: cocidas, 2 tallos grandes
- Nueces: todos los tipos, crudo, 1/2 taza
- Tofu: crudo, regular, 1/2 taza
- Nueces: todos los tipos, asados, 1/2 taza

### Productos Lácteos

#### Bajos en magnesio (por debajo de 40 mg)

- Yogur: variedades bajas en grasa, 1 taza (8 onzas)
- Leche: todos los tipos, 1 taza (8 onzas) = 35 mg



## Nutrición/Deshidratación, continuo

### Productos de Carne

#### Magnesio Moderado (40-69 mg)

- Productos de carne vegetariana, hechas de soja, 1 oz

Lo mejor es dirigir todas sus preguntas relacionadas con la nutrición con un dietista registrado ( RD ) . Un RD ha tenido un entrenamiento específico y puede proporcionarle la mejor información sobre los alimentos que consume y las posibles restricciones de dieta que usted puede necesitar. Su equipo de trasplante tiene un RD disponibles para usted. Por favor, póngase en contacto con:

**Molly Stirek, RD, LMNT**  
**402.552.3648**

### Deshidratación

Los síntomas de rechazo y la infección se describen en las secciones anteriores de este manual. Los síntomas de deshidratación son también importantes para que usted sepa ya que la deshidratación es a menudo una causa de un aumento en los niveles de creatinina y BUN . La deshidratación (y presión arterial baja) también pueden causar necrosis tubular aguda (NTA ) en la que el riñón puede cerrar temporalmente , causando un aumento de la creatinina y BUN .

### Las señales de deshidratación

- Presión arterial baja (especialmente al ponerse de pie )
- Mareos al ponerse de pie
- Pulso acelerado
- Pérdida de peso
- Fatiga , pérdida de fuerza , la confusión
- Sequedad de boca
- Ciertos valores de laboratorio pueden aumentar , tal como su BUN , la creatinina y el hematocrito
- Disminución de la producción de orina
- Estreñimiento / dolor abdominal

Tome uno o dos litros de líquidos (8 vasos) por día como mínimo . Algunas personas pueden necesitar tomar dos a tres litros de líquidos al día.