

Nutrición / Deshidratación

Nutrición

Su guía para comer sano después del trasplante de órganos

Estas instrucciones de dieta tienen el propósito de ayudarlo a vivir un estilo de vida saludable con un órgano sano para prevenir otros problemas.

Metas a corto plazo

- 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.
- Si usted tiene problemas con su peso (demasiado alto o demasiado bajo) o tiene poco apetito, póngase en contacto con el equipo de trasplante.
- Beba 1 a 2 litros de líquido (de 8 a 10 vasos de 8 onzas de líquido completos) por día, como mínimo. Algunas personas pueden ser ordenadas tomar más líquidos y algunas personas tomar menos líquido basado en su situación médica

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.
- Llame a la oficina de trasplante o su médico de cabecera si usted tiene preguntas acerca de su peso.
- Su médico de cabecera o su equipo de trasplante estarán observando su nivel de colesterol y triglicéridos anualmente. Si usted tiene alguna preocupación con respecto a su nivel de colesterol o triglicéridos, por favor póngase en contacto con su médico de cabecera o con nuestro equipo de trasplante.

Para obtener información sobre comer para un corazón saludable o para ideas de recetas, puede visitar estos sitios web:

www.americanheart.org

American Heart Association

www.diabetes.org

American Diabetes Association

www.jdrf.org

Juvenile Diabetes Reserach Foundation

Nutrición / Deshidratación, continuo

Salud de los Huesos

Los medicamentos anti-rechazo pueden tener efectos secundarios negativos en la fuerza de los huesos. Además si tenía pobre salud ósea antes del trasplante puede hacer la enfermedad ósea después del trasplante más probable. Coma alimentos ricos en calcio (lácteos bajos en grasa y queso). Los suplementos de calcio pueden ser ordenados por el equipo de trasplante después del trasplante. Ejercicios de Levantar peso mantienen los huesos fuertes. Evite fumar.

- Debilidad, pérdida de fuerza, confusión
- Sequedad de boca
- Disminución de orina
- El estreñimiento o dolor de estómago

Tome 1 a 2 litros de líquidos (8 a 10 vasos llenos) por día como mínimo. Algunas personas pueden ser ordenadas tomar de 2 a 3 litros de líquidos al día.

Glicemia

Usted puede tener diabetes como resultado de tomar los medicamentos contra el rechazo prednisona y tacrolimus. Si su nivel de azúcar en la sangre no están bien controlados con dieta y / o medicamentos, se le puede pedir que siga una dieta diabética.

Mientras está en el hospital, educadores en diabetes y especialistas en nutrición hablarán con usted si desarrolla diabetes.

Las señales de deshidratación

- Presión arterial baja (especialmente al ponerse de pie)
- Mareos al ponerse de pie
- Pulso acelerado
- Pérdida de peso
- Calambres en brazos, manos, piernas y pies