



## تغذیه بعد از پیوند

بعد از پیوند به ویژه در ماههای اول، نیاز شما به مواد غذایی افزایش می یابد. اما به دلایل مختلف مانند بی اشتهايي و تهوع ممکن است مشکلاتی در خوردن داشته باشید. برای برطرف شدن مشکلات تغذیه ای به ویژه در ابتدای بعد از پیوند نکته های زیر را رعایت کنید:

بی اشتهايي: اگر اشتهايي شما کم است حجم کم غذا را در وعده های متعدد مصرف کنید و به جای آب از مایعات دارای کالری مانند شیر و آبمیوه طبیعی استفاده کنید.

نفخ و احساس پری شکم: به این منظور باید غذا را با حجم کم و وعده های متعدد میل کنید. از غذاهای نفاخ مانند حبوبات پرهیز و از غذای پر پروتئین و کم چربی استفاده کنید. در ضمن به جای استفاده از مایعات هنگام غذاخوردن، بین وعده های غذایی از مایعات استفاده کنید.

حالت تهوع: اگر حالت تهوع شما زیاد است از مواد حاوی کربوهیدرات مانند غلات، نان و میوه ها استفاده کنید. استفاده از شربت آبلیمو هم مفید است. غذاهای چرب و تند، تهوع را تشدید می کنند. اگر مشکل شما ادامه یافت، تیم پیوند خود را مطلع کنید.

راهنمای تغذیه شما همانند همه افرادی است که می خواهند تغذیه سالم داشته باشند. به طور کلی بهتر است از خوردن غذای خیلی چرب، غذاهای آماده و نوشابه های گازدار پرهیز کنید، البته اگر بعد از پیوند فشار خون یا قند بالا دارید، تیم پیوند به شما دستورهای غذایی ویژه خواهند داد.

- ❖ مصرف گریپ فروت و انار با داروهای پیوند شما تداخل دارد و نباید مصرف شود.
- ❖ در نظر داشته باشید که با رژیم مناسب، وزن خود را در حد ایده آل نگه دارید. اضافه وزن برایتان مشکلات دیگری از جمله کبد چرب، ناراحتی قلبی و دیابت ایجاد میکند.
- ❖ مصرف سبزیجات تازه برای بهبود شما بسیار مفید است و در عین حال اگر از بهداشتی بودن سبزی مطمئن نیستید، بهتر است در ماههای اول که سیستم ایمنی شما ضعیف است سبزیجات پخته استفاده کنید.
- ❖ میوه های خشک نظیر کشمش، برگه زردآلو در صورتی که به دقت شسته شوند، مصرف شوند زیرا آلودگی قارچی این غذاها ممکن است برای شما مشکل ایجاد کند. گردو و بادام برای سلامتی شما مفیدند، ولی از سالم بودن آن اطمینان حاصل کنید.
- ❖ مصرف دو تا سه عدد تخم مرغ کامل (با زرده) و ماهی، دوبار در هفته برای شما پیشنهاد می شود.
- ❖ رب گوجه و ترشی را بهتر است در منزل تهیه کنید و کم نمک نیز باشد و مصرف کنسروها را محدود کنید.
- ❖ با توجه به مصرف داروهای چون پردنیزولون احتمال بالا رفتن قندخون شما زیاد است پس بهتر است مصرف غذاهای شیرین را کاهش دهید.
- ❖ بعد از پیوند یک رژیم غذایی حاوی پروتئین بالا برای تسریع در بهبودی، مبارزه با عفونت و جلوگیری از ضعیف شدن عضلات و فراهم کردن انرژی مانند ماهی، مرغ، سفیده تخم مرغ، شیر، ماست، گوشت قرمز، سویا و عدس برای شما توصیه می شود.
- ❖ روزانه میوه هایی مانند سیب، پرتقال یا آبمیوه تازه مصرف و داروهای گیاهی و عرقیات بدون نظر پزشک خودداری کنید.