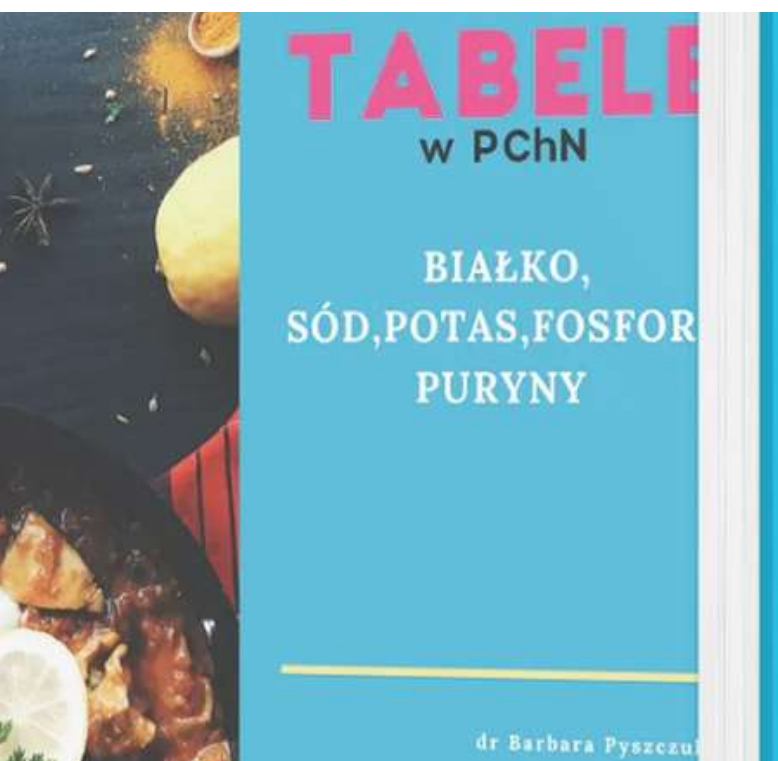
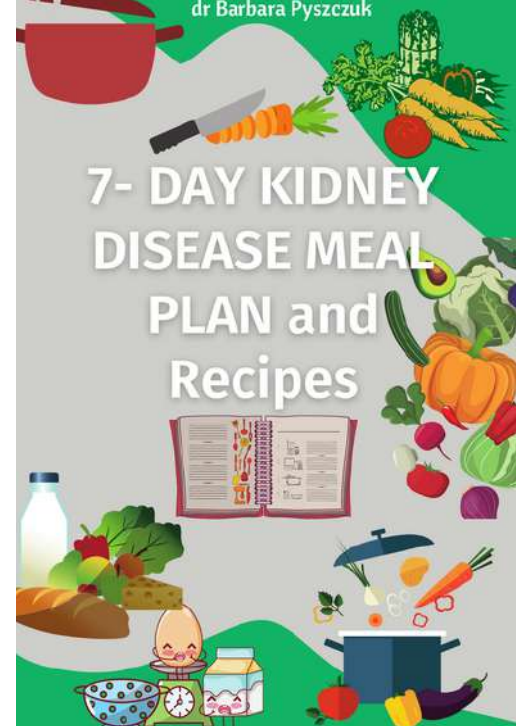
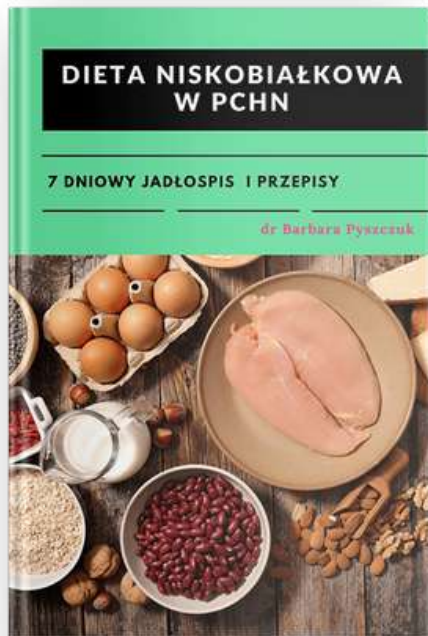


Spis treści

Życie po przeszczepie nerki – co musisz wiedzieć?	
Żywnienie po przeszczepie nerki – na co zwrócić uwagę?	
Jak zmienia się dieta po przeszczepie?	
Zalecenia ogólne:	
Kluczowe wytyczne żywieniowe	
1. Spożycie białka – ile i jakie źródła wybierać?	
2. Tłuszcze – unikaj złych, wybieraj dobre	
3. Sól – kontroluj jej ilość!	
4. Potas – czy musisz go ograniczać?	
5. Węglowodany – zapobieganie cukrzycy po przeszczepie	
6. Wapń i fosfor – zdrowie kości	
8. Nawodnienie – pij odpowiednią ilość płynów	
Czego unikać po przeszczepie?	
Bezpieczeństwo żywności – unikaj zakażeń	
Zioła i przyprawy	
Produkty niewskazane	
Jak bezpiecznie przygotowywać posiłki?	
Jakie diety są rekomendowane chorym po	
transplantacji narządu?	
Wykaz produktów spożywczych wskazanych i niewskazanych do spożycia przez pacjenta będącego po zabiegu przeszczepienia nerki	
Jadłospis	



doktorbarbara.pl/sklep/



Życie po przeszczepie nerki – co musisz wiedzieć?

Przeszczepienie nerki to wielka szansa na lepsze życie bez dializ, ale jednocześnie wymaga dbałości o zdrowie i przestrzegania pewnych zasad. Po operacji Twój organizm potrzebuje czasu, aby dostosować się do nowej nerki, a Ty musisz pamiętać o kilku kluczowych kwestiach:

1. Regularne przyjmowanie leków immunosupresyjnych – pomagają one zapobiec odrzuceniu nerki.
2. Dostosowanie diety - Odpowiednia dieta przyspiesza regenerację, wspomaga gojenie się ran, zmniejsza ryzyko infekcji i minimalizuje skutki uboczne leków immunosupresyjnych
3. Kontrola zdrowia – regularne badania pozwolą wcześniej wykryć

www.doktorbarbara.pl

<https://www.facebook.com/doktorbarbara/>



Kup książkę

Żywnienie po przeszczepie nerki – na co zwrócić uwagę?

Opiekę dietetyczną można podzielić na kilka etapów: przed operacją, w trakcie pobytu w szpitalu oraz po powrocie do domu. W pierwszych dniach po zabiegu dieta jest ściśle kontrolowana, podobnie jak przy innych poważnych operacjach. Ważne jest monitorowanie stanu odżywienia, aby organizm miał siłę na regenerację i przyjęcie przeszczepionego narządu.

Okres przed przeszczepieniem

Ważne jest, aby przed operacją dostarczać organizmowi odpowiednią ilość białka i kalorii. Dzięki temu zmniejsza się ryzyko infekcji, rany szybciej się goją, a mięśnie pozostają w dobrej kondycji. Należy także dbać o odpowiedni poziom wapnia i fosforu, które są niezbędne dla zdrowych kości. Jeśli pacjent ma nadwagę, warto dążyć do zmniejszenia ilości tkanki tłuszczowej, ponieważ może to poprawić wyniki przeszczepu.

Okres okołoperacyjny

Tuż przed i zaraz po operacji kluczowe jest zapobieganie nadmiernemu zatrzymywaniu płynów w organizmie oraz dbanie o prawidłowy poziom minerałów (elektrolitów). Zabieg oraz proces gojenia zwiększają zapotrzebowanie na energię i białko. Stres oraz leki stosowane po przeszczepie, takie jak kortykosteroidy, mogą powodować szybszy rozkład białek w organizmie, dlatego ważne jest odpowiednie odżywianie.

Okres po przeszczepieniu

W pierwszych dniach po przeszczepie dieta ma kilka głównych celów:

- Wspieranie regeneracji organizmu i gojenia się rany.
- Ochrona przed infekcjami, które mogą wystąpić po zabiegu i w wyniku leczenia osłabiającego odporność.

www.doktorbarbara.pl

<https://www.facebook.com/doktorbarbara/>



Dieta śródziemnomorska



Dieta po przeszczepie – 14-dniowy plan posiłków



doktorbarbara.pl

✉ bp@doktorbarbara.pl

dr Barbara Pyszczuk

[Kup książkę](#)

Obiad 15:00



Curry z kurczakiem, kalafiozem i bazylią

598 kcal | B: 36 g - T: 27 g - W: 52 g
 Fosfor: 447.58 mg Potas: 1361.99 mg

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

1. Pierś kurczaka oczyścić ze skórek i kostek, pokroić w kostkę. Włożyć do miseczki, doprawić solą, wymieszać ze startym imbirem i czosnkiem oraz mieszanką przypraw. Odstawić na godzinę.
2. Różyczki kalafiora opłukać i pokroić na małe kawałki. Ugotować ryż zgodnie z instrukcją na opakowaniu. Na patelni lub w woku rozgrzać oliwę, włożyć mięso oraz kalafiora i obsmażyć przez około 2 minuty, od czasu do czasu zamieszać.
3. Wlać mleko kokosowe i zagotować. Doprawić szczyptą soli, dodać stewię i gotować przez około 15 minut na większym ogniu do miękkości kalafiora.
4. Doprawić sokiem z limonki, posypać bazylią.
5. Podawać z ryżem.

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Kurczak pierś	144	120 g	120	g
Bazylia świeża	1	5 g	0.5	garść
Ryż brązowy	181	50 g	50	g
Stewia	4	1 g	1	g
Mleczko kokosowe light 6%	133	200 g	20	łyżka
Oliwa z oliwek	88	10 g	1	łyżka
Kalafior	25	100 g	1	filiżanka
Cynamon mielony	2	1 g	1	szczypta
Imbir mielony	3	1 g	1	szczypta
Kardamon mielony	3	1 g	1	szczypta
Czosnek	6	4 g	1	ząbek
Korzeń imbiru	4	5 g	2.5	łyżeczka
Sok z limonki	2	9 g	3	łyżeczka

Kolacja 19:00



Rozgrzewające kaszotto z imbirem

507 kcal | B: 18 g - T: 18 g - W: 74 g
 Fosfor: 401.75 mg | Potas: 1173.46 mg

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

1. W garnku z grubym dnem rozgrzać oliwę.
2. Dodać surową kaszę i tymianek. Mieszając chwilę razem podsmażyć, w międzyczasie dodać połowę obranego i startego imbiru. Doprawić do smaku.
3. Wlać gorący bulion i zagotować pod przykryciem. Zmniejszyć ogień, przykryć i gotować przez ok. 20 minut.
4. Dodać obraną i startą marchewkę, wymieszać, przykryć i gotować przez 2 - 3 minuty.
5. Dodać pokrojoną w kosteczkę czerwoną paprykę oraz resztę imbiru i mieszając gotować już bez przykrycia przez kolejne 2 - 3 minuty, często mieszając.
6. Dodać rozdrobnione pomidory z puszki, doprawić, wymieszać i gotować przez ok. 5 minut, co chwilę mieszając.
7. Gotowe danie posypać parmezanem.

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Oliwa z oliwek	88	10 g	1	łyżka
Kasza jaglana	227	60 g	4	łyżka
Tymianek suszony	3	1 g	1	łyżeczka
Korzeń imbiru	4	5 g	2.5	łyżeczka
Wywar warzywny	13	125 g	0.5	szklanka
Papryka czerwona	26	100 g	0.6	duża sztuka
Marchew	20	60 g	1	średnia sztuka
Pomidory krojone w puszcze	64	200 g	0.5	puszka
Ser Parmezan	63	16 g	2	łyżka

Dzień 2

Codziennie | 1988 kcal | B: 69 g - T: 93 g - W: 248 g
 Fosfor: 1403.14 mg | Potas: 4460.24 mg

Śniadanie 08:00



Bananowe placuszki z jogurtem

572 kcal | B: 12 g - T: 29 g - W: 73 g
 Fosfor: 394.12 mg | Potas: 823.11 mg

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

1. Banana przełożyć do miski i zblendować lub rozdrobnić widelcem.
2. Dodać mleko, karob, proszek, chia i mąki. Wymieszać.
3. Rozgrzać patelnię z olejem i łyżką nałożyć porcję ciasta, uformować placuszki i smażyć na niewielkim ogniu z dwóch stron.
4. Placki podawać z jogurtem i owocami, posypać płatkami migdałów.

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Banan	53	60 g	0.5	średnia sztuka
Napój migdałowy wzbogacony w wapń	18	120 g	0.5	szklanka
Mąka z karobu	7	3 g	0.5	łyżeczka
Proszek do pieczenia	1	1 g	0.5	łyżeczka
Nasiona chia	58	12 g	1	łyżka
Mąka jaglana	76	20 g	2	łyżka
Mąka ryżowa	73	20 g	2	łyżka
Olej rzepakowy	44	5 g	1	łyżeczka
Jogurt kokosowy naturalny bez cukru (PlantON)	94	100 g	4	łyżka
Truskawki	31	96 g	8	średnia sztuka
Migdały płatki	116	20 g	2	łyżka

Przekąska 12:00



Salatka owocowa z pomarańczą i migdałami

296 kcal | B: 8 g - T: 16 g - W: 37 g
 Fosfor: 177.7 mg | Potas: 588.8 mg

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

1. Winogrona pokroić na połówki, a pomarańczę w kostkę - przełożyć do miseczki, połączyć z migdałami.

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Winogrona	47	70 g	1	garść
Pomarańcza	76	120 g	0.5	duża sztuka
Migdały	174	30 g	1	garść