النمط الغذائي بعد عملية غرس الكلية

أعداد/م .د .علي دخان عباس/كلية التمريض/جامعة بغداد

بعد عملية غرس الكلية وبعد فترة النقاهة تبدأ حيا ة مستلمي غرس الكلية بالعودة إلى نمط الحياة الطبيعي. وقد يتتطلب من مستلم غرس الكلية التعايش مع نمط معين من الحياة، أن عمليات غرس الكلية تتم منذ سنوات عديدة فإنه إلى الآن لم تحدد بصورة كافية النمط الغذائي لمرضى غرس الكلية فالنمط الغذائي السليم والمتوازن يساعد فى منع وعلاج كثير من الأمراض والمشاكل التى قد تظهر بعد غرس الكلية، وقد يكون له دور فعال فى حياة المريض بل والكلى المغروسة.

فللهدف من تنظيم نمط التغذية بعد غرس الكلية لهؤلاء المرضى هو ملاءمة النمط الغذائي للتغيرات الفسيولوجية والنفسية والمرضية التى تظهر بعد عملية غرس الكلية وتجنب أ ي أثار جانبية لبعض أنواع الأطعمة على الحالة المرضية لهم.

فمستلم غرس الكلية يعامل معاملة عادية غذائيا والهدف الاساسي هو المحافظة على الوزن المثالي للجسم كون الادوية المضادة للرفض تؤدي الى زيادة في الشهية لذا يجب التقليل من زيادة تناول الاغذية الحاوية على كاربوهيدرات ودهون بسيطة ولغرض أشباع شهية المريض يجب تناول الكاربوهيدرات المعقدة والغنية بالالياف الغذائية.ويجب ملاحظة حصول فرط شحميات الدم وفرط الكولسترولية بعد عملية غرس الكلية نتيجة التاثيرات الجانبية للادوية المثبطة للمناعة والتي تجعل المريض عرضة

للازمات القلبية ولتلافي ذلك يجب استبدال تناول الاغذية المشبعة بالدهون بالاغذية معقدة او احادية التشبع بالدهون،وتتمثل الدهون أحادية التشبع في الزيتون، الفول السوداني، أما المعقدة فتوجد في عباد الشمس، الذرة، فول الصويا، وبعض الأسماك.

*أهم العوامل الغذائية التي يجب مراقبتها لدى مستلمي غرس الكلية هي :

□.البروتين :

ينصح بتقليل كمية البروتين الذي يتطلب هضمه مجهود عال من الكلى إذ تشير الأبحاث الى أن الأنظمة المنخفضة بالبروتينات تمنع أو تقلل من تدهور الكلى. الأغذية الغنية بالبروتين هي البيض، اللحوم، الدواجن، الأسماك، الأجبان. وتتحدد كمية البروتين في البرنامج الغذائي عن طريق استشارة فردية تأخذ بعين الاعتبار تقييم وضع الكل ية الحالي .

□.الصوديوم :

الصوديوم يتسبب برفع في ضغط الدم وفي تجميع السوائل في البول. هذا فضلاً عن التأثير الجانبي للأدوية المثبطة للمناعة التي تسبب ارتفاع ضغط الدم فعلى مستلم غرس الكلية تجنب تناول الصوديوم (الأملاح) والتي تكون موجودة في البسكوت المالح، المكسرات،الوجبات السريعة، الزعتر ،اللحوم المدخنة ،المعلبات ،والمخللات .

□.البوتاسيوم :

ارتفاع مستوى البوتاسيوم في الدم يتطلب تجنّب الأغذية الغنية به، مثل معظم أنواع الخضار

والفواكه ما عدا الخيار، الخس، الكوسا، الباذنجان، الملفوف، القرنبيط، التفاح، الأجاص، العنب، الفراولة، والبطيخ. ومن الجدير بالذكر أنه لا يتوجب الإقلال من كمية البوتاسيوم المستهلكة إذا كان معدلها في الدم طبيعيا ويعزى ذلك الى التاثيرات الجانبية للادوية المثبطة للمناعة .

- الفوسفور :

عند ارتفاع مستوى الفوسفور في الدم، يجدر الإقلال من كميته المستهلكة . فللأغذية الغنية بالفوسفور هي تلك الغنية بالبروتين الحيواني مثل اللحوم، الدواجن، السمك، ومنتجات الحليب .

- السوائل :

كمية السوائل التي يحتاجها المستلم تعتمد على كمية البول التي يخرجها. ويستدعى تجنّب السوائل فقط في حال تراكمها في الجسم .

- الفيتامينات والأملاح المعدنية :

غالبا ما يحتاج مريض الكلية الى إضافة معادن وفيتامينات إلى غذائه مثل الكالسيوم، فيتامين د، والحديد . ومن المهم عدم تناولها دون اشراف طبي .

- السعرات الحرارية :

بسبب الحاجة إلى تقليل كمية البروتين، فينصح بزيادة السعرات الحرارية التي يستهلكها الشخص عن طريق الحبوب الكاملة (الخبز المصنوع من طحين قمح كامل، البرغل، الفريكة، الأرز البني)والدهون الصحية مثل زيت الزيتون.