

## NUTRIČNÍ DOPORUČENÍ PO TRANSPLANTACI

Správná, vyvážená strava je důležitou součástí ozdravného procesu, která Vám po operaci umožní udržení svalové hmoty, díky čemuž se zase brzy dostanete do formy.

I přestože se po transplantaci se při sestavování svého jídelníčku můžete řídit obecnými doporučeními racionální výživy, bude nutné s ohledem na snížený stav Vaší imunity dbát i na možná rizika. Konzumace nevhodných potravin nebo nedostatečná hygiena při přípravě pokrmů či stolování může vést k rozvoji tzv. **alimentárních nákaz** (infekcí a otrav z potravin), které při potlačené imunitě mohou mít i velmi komplikovaný průběh.

Samostatnou skupinou jsou potraviny, které mohou **nepříznivě zvyšovat hladinu imunosupresivních léků**, a mezi tyto řadíme zejména **grep a pomelo** – doporučujeme se **vyvarovat se konzumaci těchto** druhů ve všech podobách, ať už čerstvé, tak i džusové nebo jako součást oblíbených smoothie nápojů, ochucených nealkoholických nápojů či ovocných salátů apod.

Racionální strava spolu s přiměřenou pohybovou aktivitou jsou důležitými pilíři, které nám pomáhají **udržovat optimální tělesnou hmotnost**. Ta v důsledku kortikoterapie a tedy i zvýšené chuti k jídlu může narůstat a představovat tak pro celé tělo, ale obzvláště pro srdce a cévy, zbytečnou zátěž. Racionální strava by měla být **pestrá, vyvážená, s dostatečným obsahem kvalitních bílkovin** (maso, mléčné výrobky, vejce, luštěniny) **a vlákniny** (celozrnné výrobky, ovoce, zelenina).

Během dne se snažte o **pravidelnost** a při přípravě pokrmů **využívejte nejlépe základní potraviny**, nikoliv polotovary, **snažte se omezit smažení** (zejména na velkém množství tuku) **a dosolování**. Máte-li nějaká přidružená onemocnění, která vyžadují svá vlastní dietní omezení, poraďte se o vhodné skladbě jídelníčku s nutričním terapeutem či Vaším lékařem.

### NA CO SI DÁT POZOR?

- ✗ **maso a uzeniny**: syrové nebo nedostatečně tepelně upravené maso a ryby, uzené ryby (př. uzený losos, uzená makrela), syrové ústřice a další mořské plody. Pozor na oblíbené **sushi** (obsahuje syrovou rybu), a to včetně bezmasých druhů – v rámci přípravy mohlo dojít ke **křížení, a tedy kontaminaci povrchů** (např. na stejném prkénku se krájí syrová ryba, poté syrová zelenina).  
Rizikové jsou i **fermentované salámy** – např. Poličan, Křemešník, Uherák. Informaci o případné fermentaci najdete vždy na obalu.
- ✗ **vejce**: nedostatečně tepelně upravené (naměkko, míchaná vejce, volská oka aj.) nebo syrové, a to i v rámci některých pokrmů (tiramisu a jiné dezerty s krémem). Majonézu si v malém množství dopřát můžete, **vyvarujte se ale majonézám vyráběným**

**podomácku** – kupované majonézy a tatarky typu Hellmann's obsahují pasterované žloutky, tedy jsou bezpečné, pořizujte je však v menším balení, odebírejte ze sklenice porce vždy čistou lžičkou, po otevření skladujte v lednici a okamžitě spotřebujte.

- × **mléčné výrobky**: čerstvé mléko a sýry (nepasterované), plísňové sýry (typu Hermelín, Camembert, Niva aj.)
- × **ovoce, zelenina a houby**: pomelo, grep (interakce s léky); další druhy, které nelze důkladně omýt nebo oloupat; syrové kysané zelí nebo kimchi, obzvláště podomácku fermentované výrobky. **Vyhýbejte se konzumaci čerstvých nebo sušených hub**, občas můžete jídelníček zpestřit sterilovanými žampiony.
- × **orechy a sušené plody**: představují známé riziko výskytu plísní (vč. sušeného ovoce), zařadit je můžete nejlépe jen po dostatečné tepelné úpravě (např. součást pečeného dezertu, moučníku)
- × **nápoje**: studniční voda a teplá voda z řadu, čaje z podomácku sbíraných/sušených bylinek; u ovocných nebo zeleninových šťáv a moštů se přesvědčte, že byly ošetřeny pasterizací

## **HYGIENA, NÁKUP A SKLADOVÁNÍ POTRAVIN**

---

- doporučujeme **vyvarovat se pultovému prodeji** – raději sýry/uzeniny pořizujte **balené**, uchovávejte v lednici a po otevření rychle spotřebujte; zmrzlina lépe **v podobě baleného nanuku nebo ve vaničce**, nežli kopečková nebo točená
- vyhýbejte se podnikům rychlého občerstvení
- plody ovoce a zeleniny vybírejte **kvalitní, nepotlučené**; před konzumací důkladně **omyjte či oloupejte**. Meloun kupujte **vcelku** a před rozkrojením **omyjte**, poté rychle zkonzumujte.
- maso (zejména drůbeží) před zpracováním **neomývejte pod tekoucí vodou** – může dojít ke kontaminaci okolní plochy a blízko odložených předmětů
- před vařením se **snažte oddělit zpracování masa od jiných potravin**, které další tepelnou úpravou neprochází – doporučujeme na maso využívat jen jedno určené prkénko a při vaření, stolování a skladování i oddělené nádoby
- rizikové potraviny (maso, ryby, vejce) je nutné vždy **dostatečně tepelně upravit**
- jednotlivé porce z velkých balení (např. 500g/1000g jogurty, kompoty aj.) odebírejte **čistým náčiním, nejzte přímo z kelímku**, po otevření uchovejte v lednici a urychleně spotřebujte
- obecně **dbajte zvýšené hygieny** (mytí rukou, čistota ploch a náčiní), častěji měňte houbičky na nádobí
- k pití a vaření používejte vodu, která byla hygienikem schválena jako pitná voda – máte-li pochybnosti o kvalitě zdroje, používejte raději vodu balenou