



## ALIMENTACION POST TRASPLANTE

El objetivo de la alimentación en el post trasplante es lograr una recuperación de la cirugía y mantener o recuperar un estado nutricional óptimo. Hay que tener en cuenta que una adecuada alimentación es parte del tratamiento.

Es fundamental realizar una ALIMENTACION SALUDABLE, por ello es importante que consumir los distintos nutrientes que componen los alimentos, estos son los llamados hidratos de carbono, proteínas, grasas, vitaminas, minerales y agua.

Por otra parte, se debe tener en cuenta que luego del Trasplante las defensas están muy bajas por el uso de los inmunosupresores, por este motivo hay más riesgo de enfermarse. La alimentación puede ser causa de infecciones alimentarias y debemos prevenirlas.

Las pautas de alimentación van a depender del tipo de trasplante y de la evolución propia de cada paciente, pero en líneas generales:

**Para el post trasplante inmediato:** Como se mencionó, es una etapa de mucha demanda de calorías, proteínas y nutrientes para el organismo y es muy importante brindarlos a través de una **alimentación saludable** con alto aporte calórico y proteico. Al mismo tiempo está indicada una dieta de baja carga bacteriana (respetar pautas higiénicas para la compra, preparación y conservación de alimentos, consumir alimentos cocidos, elaborados en el hogar) ya que los pacientes están inmunosuprimidos por la medicación.

**Para el post trasplante tardío.** En esta etapa lo importante es mantener un adecuado peso corporal a través de ALIMENTACION SALUDABLE y actividad física.

Después del trasplante suele haber ganancia de peso y alteraciones metabólicas como glucemia elevada, dislipidemias (alteración de las grasas de la sangre como por ejemplo el colesterol, los triglicéridos), hipertensión arterial, etc. Esto se debe en parte a que el paciente come más, ya que muchas de las restricciones de la enfermedad previa no son necesarias. Y también a la medicación indicada. Hay que hacer mucha educación en este aspecto ya que todas estas alteraciones metabólicas influyen de forma negativa en los resultados del trasplante a largo plazo.

En el caso del trasplante renal hay que cuidar el **aporte proteico** y **de sodio** para no sobrecargar al nuevo riñón.

*Debemos recordar que es importante en todo el tratamiento tanto pre y post trasplante la consulta con el Licenciado en Nutrición, que es el profesional competente para realizar un plan de alimentación individualizado y adecuado a la situación de cada paciente.*

Lic. Patricia Souza MN 5867 Lic. Maria Cecilia Cricelli M.N 5470