



Si recientemente ha recibido un trasplante de riñón, probablemente se esté preguntando si su dieta será diferente de la que siguió antes del trasplante.

Después de un trasplante de riñón, la dieta sigue teniendo un papel importante. Si estaba en diálisis y se sometió a un trasplante de riñón, es posible que descubra que la dieta es más fácil de seguir que la que estaba haciendo durante la diálisis.

Medicamentos para el trasplante de riñón

Los medicamentos que necesita para prevenir el rechazo del nuevo riñón pueden afectar a su dieta. Algunos medicamentos comunes contra el rechazo que pueden afectar su dieta incluyen:

- Corticosteroides (prednisona).
- Ciclosporina (Sandimmune, Neoral, Gengraf).
- Tacrólimus (Prograf).
- Azatioprina (Imuran).
- Micofenolato (CellCept).
- Sirólimus (Rapamune).

Los medicamentos contra el rechazo pueden cambiar el modo en que funciona su cuerpo de diferentes maneras. Algunos medicamentos antirrechazo pueden aumentar el apetito, las grasas en sangre (como el colesterol y los triglicéridos), los niveles de azúcar en sangre, el potasio y la presión arterial. Algunos también pueden reducir el magnesio y otros minerales. Su equipo médico le vigilará para asegurarse de que recibe los nutrientes que necesita.

Aumento de peso

Muchas personas tienen mejor apetito después de someterse a un trasplante, lo que puede provocar un aumento de peso no deseado. Es importante comer porciones adecuadas para controlar el peso y el azúcar en sangre. Limite los alimentos con alto contenido calórico, como dulces, pasteles y otros alimentos ricos en grasas o azúcar. Puede ayudar a controlar las calorías comiendo:

- Alimentos ricos en fibra, como verduras y frutas.
- Carne magra, aves de corral sin piel y pescado.
- Productos lácteos sin grasa, como leche descremada.
- Bebidas sin azúcar como agua, té sin azúcar, café o leche.

Controlar el peso reducirá la probabilidad de tener problemas como enfermedad cardíaca, diabetes y presión arterial alta. Si se produce un aumento de peso no deseado, tendrá que hacer más ejercicio y seguir una dieta hipocalórica. Pídale a su médico que lo derive a un nutricionista de riñón para ayudarle a planificar comidas y refrigerios con menos calorías.

Nutrientes y minerales

TRASPLANTE RENAL Y SODIO

La mayoría de las personas siguen necesitando limitar la sal después de un trasplante, aunque es diferente en cada persona. Los medicamentos para el trasplante, especialmente los corticosteroides, pueden hacer que el cuerpo retenga líquido, y la sal empeora este problema.

El aumento de líquido en el cuerpo eleva la presión arterial. Controlar la presión arterial es muy importante para su trasplante. Su médico decidirá la cantidad de sodio que es mejor para usted. Es una buena idea limitar los alimentos ricos en sal, como por ejemplo:

- Sal de mesa.
- Embutidos, como jamón, tocino y salchichas.
- Fiambres, como mortadela, salami y perritos calientes.
- Cenas congeladas envasadas previamente.
- Fideos ramen, patatas envasadas y fideos envasados y mezclas de arroz.
- Sopas enlatadas y salsas para pasta.
- Alimentos encurtidos, como aceitunas, encurtidos y chucrut.
- Refrigerios, como papas fritas, frutos secos, pretzels y palomitas de maíz saladas.

TRASPLANTE RENAL Y PROTEÍNAS

Las proteínas son importantes por las siguientes razones:

- Construyen y reparan los músculos y los tejidos.
- Le ayudan a curarse después de la operación de trasplante.

Es posible que su ingesta de proteínas tenga que ser más alta de lo normal inmediatamente después del trasplante para ayudar a desarrollar el tejido muscular que se degradará por las dosis altas de corticosteroides. Más adelante, puede volver a tomar cantidades moderadas de proteínas. Algunos ejemplos de proteínas sanas son:

- Carne, pollo y pescado
- Leche, yogur y queso
- Huevos
- Mantequilla de maní
- Frijoles y guisantes

TRASPLANTE RENAL Y POTASIO

Mientras el riñón nuevo funcione bien, usted debería poder comer cantidades normales de potasio. Sin embargo, algunos medicamentos para el trasplante pueden aumentar los niveles de potasio, mientras que otros pueden disminuirlos. Los alimentos ricos en potasio incluyen:

- Naranjas
- Patatas
- Bananas
- Leche y yogur
- Tomates y derivados del tomate, como salsas para pizza y espaguetis

TRASPLANTE RENAL Y CALCIO Y FÓSFORO

Es posible que tenga que prestar mucha atención a sus niveles de calcio y fósforo. Si ha estado enfermo durante algún tiempo, es probable que su cuerpo carezca del equilibrio de calcio y fósforo necesario para tener huesos sanos, especialmente si anteriormente tenía enfermedad renal. En los meses posteriores al trasplante, su médico controlará la posible pérdida ósea y hablará con usted sobre la mejor manera de mantener sus huesos lo más sanos posible.

La mayoría de los adultos necesitan aproximadamente dos porciones de productos lácteos (leche baja en grasa, queso y yogur) por día. Su médico puede decidir que necesita más calcio, fósforo o vitamina D de lo que le proporciona la dieta y puede indicarle que tome un suplemento. No debe comenzar a tomar ningún suplemento por su cuenta ya que esto podría causar problemas con su trasplante. Recuerde revisar todas las plantas medicinales y suplementos con su equipo médico.



Mantenerse sano después del trasplante de riñón

Después del trasplante de riñón, tendrá que tomar medicamentos especiales, llamados inmunosupresores, medicamentos antirrechazo. Si bien estos medicamentos ayudan a reducir las probabilidades de que el cuerpo rechace el nuevo riñón. También pueden debilitar la capacidad del organismo para combatir las infecciones. Tomar estos medicamentos también aumenta el riesgo de enfermarse por microbios, como infecciones bacterianas, que pueden deberse a los alimentos que come.

Practique la manipulación segura de los alimentos:

- Tenga cuidado al comer afuera.
- Evitar ciertos alimentos de "alto riesgo".

Si tiene preguntas o necesita más información sobre un plan de alimentación saludable después del trasplante de riñón, pídale a su equipo de trasplante que lo remita a un nutricionista de riñón registrado.

Para obtener más información, comuníquese con la National Kidney Foundation

Línea de ayuda gratuita: **855.NKF.CARES**; o por correo electrónico: **nkfcares@kidney.org**