

TRATAMIENTO MÉDICO NUTRICIONAL EN SITUACIONES ESPECÍFICAS

Tratamiento nutricional en el trasplante de órganos sólidos

INFORMACIÓN PARA PACIENTES

Patricia Mezerhane Ricciardi, María del Castañar García Gómez, Coral Montalbán Carrasco. Servicio de Endocrinología y Nutrición. Hospital Universitario Marqués de Valdecilla. Santander. Cantabria.

Recomendaciones dietéticas

El paciente debe llevar una dieta equilibrada que combine todos los grupos de alimentos: vegetales, carnes, pescados y lácteos, adaptada a sus necesidades concretas.

Está prohibido el consumo de sustancias tóxicas como tabaco, alcohol o drogas: son extremadamente dañinos, aumentan el riesgo de rechazo del órgano y el fallo del trasplante.

Se aconseja cocinar todos los alimentos que no se puedan lavar o pelar de forma adecuada, en especial los primeros 6-12 meses después del trasplante. La cocción debe llevarse a cabo a temperaturas elevadas (horno, olla exprés, hervido o guisado) para que todo el alimento se caliente bien y tenga el menor número de gérmenes. No se deben consumir los alimentos "medio crudos".

No consumir **huevos** frescos (como mayonesa casera), y las tortillas deben estar bien hechas, con el huevo cuajado.

Se deben tomar alimentos ricos en **fibra**, ya que ayudan a saciar el apetito, mantener el peso ideal, regular los niveles de colesterol y glucosa en sangre y prevenir las enfermedades del aparato digestivo.

Se debe restringir el consumo de **grasas** animales: carnes grasas (cerdo, cordero, pato), vísceras, leche entera y derivados, y embutidos crudos (jamón, chorizo, salchichón), aunque se puede comer jamón cocido o pavo envasado al vacío. En cuanto al jamón serrano o ibérico, si viene envasado al vacío y con marca registrada y registro sanitario, se puede consumir.

Hay que limitar los alimentos ricos en **azúcares** refinados, como los dulces, pasteles, bollería industrial, etc., y también debe restringir el consumo de sal para reducir el riesgo de edemas e hipertensión arterial.

Para evitar la infección por *Anisakis* hay que congelar el **pescado** (también los ahumados) a una temperatura igual o inferior a 20 °C, un mínimo de 24-48 h antes de consumirlos.

No se debe tomar la medicación inmunosupresora con zumo de pomelo ni con té, ya que interfieren en la absorción de estos fármacos y pueden alterar sus niveles.



Figura 1. Recomendaciones dietéticas.

Manipulación de alimentos

La mayoría de las enfermedades de transmisión alimentaria se pueden prevenir con una manipulación apropiada de los alimentos.

Hay que lavarse bien las manos antes y después de manipular los alimentos y mantener bien limpios todos los utensilios de cocina y la encimera; no colocar carnes crudas en el mismo sitio que verduras y hortalizas.

Lavar y pelar frutas y verduras, sobre todo si se van a consumir crudas. Observar que no presenten signos externos de deterioro o zonas con hongos o gusanillos dentro.

También se deben lavar las latas antes de abrir las.

Siempre debe tomarse leche pasterizada, quesos y yogur pasterizado y envasado. No se consumirán productos lácteos frescos.

Los zumos de frutas deben estar envasados en tetrabrik.

Iniciar la preparación de los alimentos lo más cerca posible del consumo, minimizando el tiempo de exposición a temperatura ambiente.