

Výživa po transplantaci kostní dřeně

V období a to hlavně prvních 100 dní po transplantaci je organismus stále náchylný na vznik infekcí. Transplantovaní mohou být ohroženi vznikem infekce mimo jiné i v souvislosti s příjmem stravy, proto je stále hlavní zásadou vyvarovat se bakteriálně kontaminované stravě, která může být zdrojem choroboplodných zárodků, představující zdroj infekce pro pacienta s omezenou obranyschopností trávicího a imunitního systému. Mimo to, je velice důležité držet si co nejlepší nutriční stav. Jak se stravovat, co ve stravě upřednostňovat a čemu se vyvarovat u pacienta po transplantaci kostní dřeně nám sdělila nutriční specialista ÚHKT.

Jaká jsou stravovací doporučení pro období před samotnou transplantací kostní dřeně a po ní, v době rekonvalescence?

Stravovací doporučení se v těchto dvou obdobích od sebe moc neliší. Většina pacientů je před transplantací již předléčena chemoterapií při které se dodržuje tzv. nízkobakteriální strava, která se v období transplantace jen o trochu zpřísní. Co je ale důležité, aby pacient do transplantace pokud možno vstupoval v co nejlepším nutričním stavu, kterého dosáhne kvalitní stravou se zvýšeným množstvím bílkovin a to samé je pak důležité i v období rekonvalescence. Konkrétní doporučení je potřeba stanovit přímo na pacienta a jeho aktuální stav.

Co je nízkobakteriální dieta?

Není to ani tak dieta jako spíše opatření, jak se vyvarovat potravinám náchylným na bakterie, mikroby, plísně aj. Má tři stupně. Ale pro všechny jsou společná opatření, která bych rozdělila na 4 skupiny -

1. vynechání všech živých a probiotických kultur (lactobacily, bifidobakterie, probiotika, jogurtová kultura aj.)

2. vynechání plísňových a zrajících sýrů

3. vynechání všech ořechů a sušeného ovoce

4. poslední skupina se týká sypaných čajů a turecké mleté kávy.

Dále jsou to jen opatření jako - vyvarování se veškerému pultovému prodeji, polotovarům, zákuskům, restauracím. Veškeré masné výrobky a sýry by měly být pouze vakuově baleny, Dodržování hygienických zásad a veškerou stravu konzumovat kvalitní, omytou a maximálně 24 hod. Více o jednotlivých obdobích se pak dozvíte blíže od nutriční terapeutky po nástupu do nemocnice.

Jakými potravinami mohou případně pacienti posílit imunitní systém bezprostředně po transplantaci kostní dřeně?

Posílení imunitního systému těsně po transplantaci není zcela na místě, neboť pacientům je naopak imunita potlačována, aby nevznikaly reakce štěpu proti hostiteli tzv. GVHD.

Je rozdíl ve složení doporučené stravy pro pacienty po autologní transplantaci a alogenní (od cizího dárce) transplantaci? Pokud ano, jaký?

V podstatě žádný rozdíl není. Platí stejná nízkobakteriální strava.

Je potřeba hlídat složení a porce jídla?

Ano. Když je pacient správně živěn ať je v jakémkoliv období, snižuje se riziko vzniku infekce a dalších následných komplikací a zkracuje se pobyt v nemocnici.

Které potraviny jsou pro transplantované pacienty nejvhodnější a naopak, čeho se v jídelníčku vyvarovat?

Pacienti po transplantaci často trpí významným nechutenstvím, nebo mají nějaké zažívací obtíže. Proto jsou vhodné kalorické potraviny s vysokým obsahem bílkovin a nejlépe takové, na které mají chuť a u kterých mají vyzkoušeno, že je dobře tolerují (nezvrací, nemají průjem, aj.).

Jsou nějaká stravovací omezení pro pacienty, kteří mají nějakou speciální dietu (celiakie, diabetes) nebo mají jiné stravovací zvyklosti (vegetariáni, vegani)? Doporučuje se u nich úprava stravy po transplantaci?

Stravovací omezení jsou v tomto případě stejná jako u ostatních transplantovaných. Je pouze potřeba zohlednit jejich dieta, aktuální nutriční stav a zvýšená potřeba bílkovin.

Co je možné v rámci výživy transplantovaným pacientům doporučit, aby zamezili ztrátě svalové hmoty vlivem léčby a podávaných léků?

Stravu bohatou na bílkoviny. Bílkoviny jsou stavebním materiálem pro všechny svaly, tkáně a buňky.

Jaké jsou zdroje bílkovin?

Maso, mléko, mléčné výrobky (nejvíce tvaroh, termizované krémy, jako např. pribináčky), sýry (zejména tvrdé a termizované), vejce, luštěniny (S těmi je potřeba nakládat velice opatrně. A při jakýchkoliv zažívacích obtížích je raději vůbec nekonzumovat), sója a některé obiloviny (špalda, amarant atd.)

Mohou pacienti po transplantaci konzumovat potraviny jako například plísňové sýry, vejce na měkko, nepasterizované mléko, syrové či nakládané ryby...?

Pacienti po transplantaci se řídí ještě zhruba 3 měsíce pokyny nízkobakteriální stravy. Tudíž nemohou.

Jaká je nejvhodnější úprava stravy před jejich konzumací?

Jakákoliv pokud možno tepelná. V případě smažení, je lepší si nejdříve na malém množství vyzkoušet, zda úprava bude tolerována. Ovoce a zeleninu lze konzumovat syrovou, ale záleží na období, v jakém se nacházíte.