



Zalecenia żywieniowe po przeszczepie w okresie Wielkanocy

Podstawowe zasady:

- Jedz **4-5 posiłków dziennie** o stałych porach
- Wybieraj żywność:
 - świeżą
 - dobrze ugotowaną lub upieczoną
- Dbaj o odpowiednią ilość:
 - białka (mięso, ryby, jaja, nabiał)
 - płynów
- Ogranicz:
 - tłuszcze nasycone
 - cukry proste
 - żywność wysokoprzetworzoną

Produkty przeciwwskazane

Surowe i niebezpieczne mikrobiologicznie:

- surowe mięso i ryby (np. tatar, sushi)
- surowe jaja (kogel-mogel, domowy majonez, serniki na zimno)
- niepasteryzowane mleko i sery
- produkty przeterminowane i spleśniałe
- metka, surowa kiełbasa
- oscypek z mleka niepasteryzowanego
- biały ser z targu
- galarety mięsne i rybne - sprzyjają rozwojowi bakterii, ponieważ długo stoją w lodówce
- podroby (np. flaki, wątróbka)- wymagają bardzo dokładnej obróbki termicznej, ze względu na zawartość puryn mogą obciążać metabolicznie organizm
- domowe przetwory niewiadomego pochodzenia

Kiszonki (kapusta, ogórki) – wybieraj wyłącznie pasteryzowane

Na jakie produkty uważać?

Majonez

- tylko sklepowy (pasteryzowany),nie domowy
- w małych ilościach

Chrzan

- pasteryzowany (ze słoika)
- w umiarkowanych ilościach - może podrażniać przewód pokarmowy i powodować zgagę u osób wrażliwych

A vertical illustration on the left side of the page depicts a spring scene. It features a branch with budding white catkins, a yellow daffodil, a pink tulip, and a yellow tulip. Below these, a brown rabbit is shown sitting next to a pink flower and a yellow daffodil. At the bottom, there are more tulips, a green and blue striped Easter egg, and another branch with catkins.

Żurek

Przygotowuj na bazie pasteryzowanego zakwasu (np. sklepowego). Zupa powinna być świeża, z dobrze ugotowanymi składnikami (w tym jajkiem na twardo) i spożyta bezpośrednio po przygotowaniu.

Wędliny

Unikaj wędlin wędzonych na zimno. Wybieraj wędliny gotowane, pieczone oraz świeżo przygotowane mięso. Wędliny wędzone na gorąco są bezpieczniejsze, ale spożywaj je świeże i przechowuj krótko w lodówce.

Interakcje z lekami

- grejpfrut i sok grejpfrutowy
- pomelo,
- granat
- dziurawiec

Higiena żywności – najważniejsze zasady

- myj ręce przed jedzeniem
- dokładnie myj warzywa i owoce
- oddzielaj surowe mięso od innych produktów
- przechowuj żywność w lodówce ($\leq 4^{\circ}\text{C}$)
- nie przechowuj potraw dłużej niż 24 godziny
- unikaj jedzenia z niepewnych źródeł