

OWOCE	- Wszystkie świeże, bądź mrożone po obróbce termicznej - Surowe: jedynie te, które można obrać (np. jabłko) jednak zaleca się wcześniejsze dokładne umycie pod bieżącą wodą oraz sparzenie	- Owoce surowe, których nie można obrać (np. maliny, śliwki) - Grejpfrut (wchodzi w interakcje z lekami) - Owoce oleiste łupane: orzechy, migdały - Owoce suszone - np. morele, rodzynki
PRODUKTY ZBOŻOWE	- Produkty zakupione w opakowaniu - Domowe pieczywo - Ugotowany ryż, makaron, kasze	- Produkty kupowane bez opakowania
NAPOJE	- Woda mineralna w małych butelkach do jednorazowego spożycia - Woda przegotowana - Herbata - Świeżo gotowane kompoty - Soki owocowe/ warzywne w małych opakowaniach	- Woda z kranu (nieprzegotowana) - Sok z pomidorów - Soki niepasteryzowane - Alkohol
SŁODYCZE	- Dżemy, marmolady (szczelnie zamknięte przed pierwszym otwarciem i przechowywane w lodówce do 48h) - Czyste czekolady bez orzechów, owoców	- Czekolady z orzechami, owocami - Lody, sorbety - Kremy
PRZYPRAWY	- Ketchup w jednorazowych opakowaniach lub krótko przechowywany po otwarciu w lodówce - Przyprawy, zioła dodawane podczas obróbki kulinarnej	- Przyprawy, zioła dodawana do potraw po zakończeniu gotowania

### ZALECENIA ŻYWIENIOWE PO PRZESZCZEPIE SERCA

W pierwszych miesiącach po przeszczepie (około 6 miesięcy- później według wskazań lekarza), kiedy układ odpornościowy jest osłabiony, bardzo istotny jest odpowiedni sposób odżywiania, który zminimalizuje ryzyko zakażenia drogą doustną. Stosowana dieta powinna również dostarczać odpowiednich ilości składników odżywczych oraz uwzględniać dodatkowe obciążenia, jakie mogą występować u pacjenta np. cukrzyca, niewydolność nerek itp.

Poniższe wskazówki kierowane są do pacjentów po przeszczepie serca, jednak nie uwzględniają dodatkowych obciążeń chorobowych.

### WSKAZÓWKI OGÓLNE

- Przed przygotowywaniem posiłków należy bezwzględnie myć ręce.
- Posiłki powinny być spożywane bezpośrednio po ich przygotowaniu. Nie należy konsumować pozostałości po wcześniejszym posiłku, a także przechowywać potraw w temp. pokojowej dłużej aniżeli 2 godziny.
- Spożywane produkty powinny być poddawane obróbce termicznej
  - Szczególnie zalecane: gotowanie w wodzie/na parze, pieczenie, duszenie bez tłuszczu
  - Nie należy spożywać surowych produktów np. tatar
- Owoce- gotowane, bądź pieczone
  - Na surowo można spożywać jedynie te, które można obrać (banan, jabłko, gruszka, pomarańcza itp.), konieczne jednak jest ich uprzednie dokładne umycie pod bieżącą ciepłą wodą, następnie sparzenie wrzątkiem
- Warzywa- gotowane, bądź pieczone
  - Zielona sałata (dokładnie umyta) powyżej 12 m-ca po przeszczepie
  - W późniejszym okresie zaleca się obieranie, mycie pod bieżącą wodą oraz parzenie surowych warzyw
- Unikanie potraw tłustych, ciężkostrawnych, smażonych, wzdymających (np. soczewica, groch, fasola), ostrych przypraw, alkoholu
- Należy pamiętać o odpowiednim przechowywaniu żywności

- Należy zwracać uwagę na datę ważności produktów
- Mleko przechowywane po otwarciu w lodówce należy spożyć do 24 h
- Nie wolno spożywać produktów, które mogą zawierać pleśń, bądź podejrzewamy iż są nieświeże
- Jeżeli produkt zawiera pleśń nigdy jej nie odcinamy- zawsze należy wyrzucić cały produkt
- Podczas zakupów
  - Należy wybierać produkty szczelnie zapakowane, bez śladów uszkodzenia, zabrudzenia oraz o nieświeżym zapachu

#### PRZED PRZYGOTOWYWANIEM JEDZENIA NALEŻY:

- Umyć dokładnie ręce
- Umyć ciepłą wodą z płynem do naczyń przyrządy kuchenne oraz miejsce przygotowywania jedzenia (np. blat kuchenny)
- Umyć w gorącej wodzie z płynem oraz wyparzyć plastikowe deski do krojenia (nie zaleca się drewnianych desek, gdyż te stwarzają większe ryzyko rozwoju bakterii)
- Dokładnie umyć, wyparzyć sztućce

#### PRZYGOTOWYWANIE POTRAW:

- Rozmrażanie mięsa dozwolone jest jedynie w lodówce (nigdy nie rozmrażamy mięsa w temp. pokojowej, czy w mikrofalach)
- Mięso/ryby zawsze należy gotować/piec do całkowitego ugotowania/upieczenia
- Mięso należy piec w temp.  $\geq 150$  stopni
- Nie powinno się nadziewać mięsa (nadzienie najlepiej piec osobno)
- Jeżeli używana jest kuchenka mikrofalowa, konieczne jest utrzymywanie jej wnętrza w czystości. Podczas podgrzewania najlepiej przykryć produkt
- Nie można dopuszczać do kontaktu gotowego jedzenia z surowymi produktami.

#### JAKIE PRODUKTY WYBIERAĆ?

	DOZWOLONE	NALEŻY UNIKAĆ
NABIAŁ	- Mleko UHT w kartonie, - Śmietanka UHT w kartonie, - Jogurty naturalne w małych opakowaniach	- Nieprzegotowane mleko świeże lub pasteryzowane (również jako dodatek)
	- Ser biały w małych opakowaniach, - Ser żółty pakowany w hermetyczne opakowania	- Ser biały, świeży, pakowany na wagę - Sery pleśniowe
	- Jajka na twardo, - Dobrze usmażona jajecznica	- Surowe jajka (oraz desery na bazie surowych jaj) - Majonez
MIĘSO	- Mięso świeże, bądź mrożone po obróbce termicznej - Wędliny gotowane lub pieczone - Przetwory mięsne w opakowaniach próżniowych - Ryby świeże, bądź mrożone po obróbce termicznej	- Mięso surowe, wędzone, suszone - Wędliny surowe, wędzone, suszone - Przetwory mięsne krojone przy zakupie - Mięso/ryby konserwowane w domu - Ryby surowe, wędzone, suszone - Owoce morza
TŁUSZCZE	- Oleje, oliwa z oliwek, margaryna miękka, masło	- Smalec, słonina, margaryna twarda (w kostce)
WARZYWA	- Wszystkie świeże, bądź mrożone po obróbce termicznej	- Surowe warzywa - Surowa sałata do 12 m-ca po przeszczepie - Ogórki kwaszone/ kwaszone kapusta - Grzyby marynowane - Surówki pakowane na wagę