

Azienda Ospedaliera S. Camillo – Forlanini

Alimentazione dopo il trapianto Conoscere, conservare,



Il presente opuscolo è frutto di una ricerca a cura del gruppo infermieristico del Day Hospital Trapianti di cuore della Cardiochirurgia :
Loredana, Alessandra, Giovanna , Andrea ;
e dei cardiotrapiantati : Massimo Pozzi, Massimo Solipaca e Giacomino Perfetti.

Premessa

Ci preme chiarire che lo scopo di questa “ mini guida “ è quella di condividere informazioni e indicazioni utili alle persone che hanno avuto un trapianto di cuore. Per favorire il processo di recupero e far si che venga vissuto più serenamente possibile.

LISTA DEGLI ALIMENTI SICURI

PROTEINE

Ad alto rischio : Uova crude e cotte (*no durante il primo anno dal trapianto*).

Sostituzione sicura : dopo il primo anno solo cotte e a lungo. Devono essere comprate confezionate e vanno controllate le date di scadenze.



CARNE

Ad alto rischio : carne cruda (*per sempre*).

Sostituzione sicura : consumare solo cotta e preferibilmente carne bianca.

Metodi di cottura : sempre senza aggiunta di grassi e olio :

- lessatura
- in forno
- alla griglia
- al vapore
- ai ferri
- arrosto



FRUTTA E VERDURA

Ad alto rischio : verdura cruda (*no nei primi tre mesi del trapianto*), pompelmo anche se succo (*proibito per sempre*).

Sostituzione sicura : verdura cotta in acqua bollente , frutta cotta, succhi di frutta, omogenizzati alla frutta.

Dopo i tre mesi dal trapianto, si può anche reintrodurre nell'alimentazione la frutta e la verdura cruda ma prima di essere consumata devono essere ben lavate (tenere a bagno con amuchina poi sciacquare). La frutta è consigliabile consumarla sbucciata.



FARINE

Ad alto rischio : prodotti derivati del frumento crudi o poco cotti

Sostituzione sicura : prodotti derivati del frumento cotti incluso pane, cereali cotti, (pizze in genere a forno pulito).

La pasta può essere condita con salsa di pomodoro o pomodoro fresco e ben cotto.



LATTE E DERIVATI

Ad alto rischio : latticini freschi, mozzarelle, stracchino, ricotta, gorgonzola, yogurt, burro ecc... (*no durante il primo anno dal trapianto, poi consumare con moderazione*).

Sostituzione sicura : formaggi stagionati e pastorizzati, parmigiano, pecorino, provolone, gruviera, ecc...

Il latte pastorizzato deve essere consumato bollito.



DOLCI

Ad alto rischio : creme di pasticceria, gelati artigianali con creme, dolci in genere con creme e panna (*no durante il primo anno dal trapianto, poi consumare con moderazione*).

Sostituzione sicura : zucchero, fette biscottate, dolci senza creme, miele, marmellate confezionate, biscotti secchi, crostate, gelati alla frutta confezionati, (ma non a lungo), evitare quelli preparati in casa.



AFFETTATI

Ad alto rischio : insaccati, prosciutto crudo, salame, salcicce, bresaola, coppa

(no durante il primo anno dal trapianto, poi consumare con moderazione).

Sostituzione sicura : prosciutto cotto, arrosto di tacchino, arrosto di maiale.



PESCE

Ad alto rischio : mitili: cozze, vongole, ostriche e pesce crudo (*per sempre*), crostacei (*no durante il primo anno dal trapianto poi consumare con moderazione*).

Sostituzione sicura : pesce solo cotto.

Metodi di cottura : sempre senza aggiunta di grassi e olio :

- lessatura
- in forno
- alla griglia
- al vapore
- ai ferri
- arrosto



BEVANDE

Consigliate : tè, camomilla, succhi.

Spremute di frutta fresca (*no nei primi tre mesi dal trapianto*).

Con moderazione : ½ bicchiere di vino a pasto, 1 bicchiere di birra a pasto (birra solo se pastorizzata), 1 bicchiere di coca cola/aranciata, 1 tazzina di caffè (non più di due volte al giorno).

Sostituzione sicura : 1-2 lt di acqua minerale al giorno non gassata, non da rubinetto.



CONDIMENTI

Consigliati : olio di oliva, olio di semi da usare sempre crudo, aceto bianco, rosso e balsamico.



SPEZIE

Erbe aromatiche : rosmarino, basilico, prezzemolo.

Evitare : germogli vegetali (erba medica, baccelli e altri germogli).

Consumare con moderazione pepe e peperoncino.



CIBI IN SCATOLA

Ad alto rischio : preparati in casa anche se conservati nei contenitori di vetro e plastica .

Sostituzione sicura : cibi conservati in lattina, vetro e plastica acquistati. Vanno controllate le date di scadenza. Prodotti surgelati, tonno e simili. Salsa di pomodoro. Sottaceti e sottolio confezionati.





ASSOCIAZIONE
CARDIOTRAPIANTATI
ITALIANI

Stampato a cura di ACTI Roma ONLUS ETS
Sede in Via Monte Forcelletta, 11- 00054 Fiumicino RM

Codice Fiscale 97356970588 Inscritta all' anagrafe delle O.N.L.U.S Regione Lazio
Tel.+393426719415 - e-mail actiromaonlus@actiroma.it - www.actiroma.it



Edizione Luglio 2015