



Voeding na niertransplantatie

Na de niertransplantatie vervallen over het algemeen de dieet beperkingen die u vóór de transplantatie had. Als de getransplanteerde nier goed werkt plast u de afvalstoffen weer uit.

Toch moet u na de transplantatie rekening houden met een aantal aandachtspunten. Bijwerkingen van de afweerderdrukkende medicijnen (immunosuppressiva) hebben namelijk gevolgen voor uw voeding en leefstijl. Daarnaast is het belangrijk dat u een gezonde voeding gebruikt voor het behoud van een goede gezondheid.

Voorkom infecties

Door de hoge doseringen afweerderdrukkende medicijnen bent u gevoeliger voor infecties. Dit geldt ook voor voedselinfecties. Onderstaande richtlijnen ten aanzien van voedselkeuze en hygiëne leveren een bijdrage aan het voorkomen van voedselinfecties en besmetting met het hepatitis E virus.

Voedingsmiddelen kunnen schadelijke bacteriën, virussen en/of schimmels bevatten. Gebruik hiervan wordt nadrukkelijk afgeraden. Denk hierbij aan:

- rauw vlees, zoals biefstuk, rosbief, carpaccio en tartaar. Alle soorten vlees, wild, kip en gevogelte moeten door en door gaar zijn;
- rauwe of gedroogde vleeswaren, zoals filet americain, rosbief, rauw ham, parmaham, ossenworst, theeworst, boerenmetworst, chorizo, salami, cervelaat, Franse droge worst. Goed verhit zijn deze producten wel toegestaan;
- leverworst, leverpastei en paté;
- voorverpakte gerookte vis, zoals gerookte zalm, gerookte / gestoomde makreel en gerookte paling;
- rauwe vis, zoals tonijn en sushi. Haring dagvers en tonijn uit blik zijn wel toegestaan;
- rauwe schaal- en schelpdieren, zoals oesters;
- rauwe melk (rechtstreeks van het dier);

- zachte rauwmelkse kaas (op de verpakking staat: au lait cru of bereid van rauwe melk). Boerenkaas en schimmelkaas van gepasteuriseerde melk is wel toegestaan;
- rauwe / zacht gekookte eieren, gebakken ei waarbij de dooier en het wit niet helemaal gestold zijn en gerechten waarin rauwe eieren zijn verwerkt en daarna niet zijn verhit. De dooier moet altijd gestold zijn.

Let op de hygiëne bij het kopen, bewaren en bereiden van uw voeding. Zie info 4.40 'Voedselveiligheid'.

Sterfruit

Gebruik geen sterfruit of producten met sterfruit als de functie van uw transplantaatnier minder dan 60 ml/min is. Zie info 4.14 'Sterfruit'.











Goede voeding

Het Voedingscentrum heeft de richtlijnen Goede Voeding vertaald in de Schijf van Vijf. Naast algemene richtlijnen voor gezond eten zijn ook aanbevolen hoeveelheden vastgesteld. Wilt u meer weten? Zie www.voedingscentrum.nl.











In de tabel ziet u de aanbevolen hoeveelheden voor vrouwen en mannen. Hiermee krijgt u alle voedingsstoffen die u nodig heeft. Daarnaast is de kans op het ontstaan van diverse chronische ziekten en overgewicht kleiner.



vrouwen:

| | 31-50 jaar | 51-69 jaar | vanaf 70 jaar |
|---|--|--|--|
|  | 250 gram groente | 250 gram groente | 250 gram groente |
|  | 2 porties fruit | 2 porties fruit | 2 porties fruit |
|  | 4-5 sneetjes bruin-of volkorenbrood | 3-4 sneetjes bruin- of volkorenbrood | 3-4 sneetjes bruin- of volkorenbrood |
|  | 4-5 opscheplepels volkoren graanproducten of 4-5 aardappelen | 3-4 opscheplepels volkoren graanproducten of 3-4 aardappelen | 3 opscheplepels volkoren graanproducten of 3 aardappelen |
|  | 1 portie vis, peulvruchten of vlees | 1 portie vis, peulvruchten of vlees | 1 portie vis, peulvruchten of vlees |
|  | 25 gram ongezoeten noten | 15 gram ongezoeten noten | 15 gram ongezoeten noten |
|  | 2-3 porties magere of halfvolle zuivel | 3-4 porties magere of halfvolle zuivel | 4 porties magere of halfvolle zuivel |
|  | 40 gram kaas (30+ met minder zout) | 40 gram kaas (30+ met minder zout) | 40 gram kaas (30+ met minder zout) |
|  | 40 gram smeer- en bereidingsvetten | 40 gram smeer- en bereidingsvetten | 35 gram smeer- en bereidingsvetten |
|  | 1.5-2 liter vocht zonder toegevoegd suiker | 1.5-2 liter vocht zonder toegevoegd suiker | 1.5-2 liter vocht zonder toegevoegd suiker |

mannen:

| | 31-50 jaar | 51-69 jaar | vanaf 70 jaar |
|---|--|--|--|
|  | 250 gram groente | 250 gram groente | 250 gram groente |
|  | 2 porties fruit | 2 porties fruit | 2 porties fruit |
|  | 6-8 sneetjes bruin-of volkorenbrood | 6-7 sneetjes bruin- of volkorenbrood | 4-6 sneetjes bruin- of volkorenbrood |
|  | 4-5 opschep- lepels volkoren graanproducten of 4-5 aardappelen | 4 opschep- lepels volkoren graanproducten of 4 aardappelen | 4 opschep- lepels volkoren graanproducten of 4 aardappelen |
|  | 1 portie vis, peulvruchten of vlees | 1 portie vis, peulvruchten of vlees | 1 portie vis, peulvruchten of vlees |
|  | 25 gram ongezouten noten | 25 gram ongezouten noten | 15 gram ongezouten noten |
|  | 2-3 porties magere of halfvolle zuivel | 3 porties magere of halfvolle zuivel | 4 porties magere of halfvolle zuivel |
|  | 40 gram kaas (30+ met minder zout) | 40 gram kaas (30+ met minder zout) | 40 gram kaas (30+ met minder zout) |
|  | 65 gram smeer- en bereidingsvetten | 65 gram smeer- en bereidingsvetten | 55 gram smeer- en bereidingsvetten |
|  | 1.5-2 liter vocht zonder toegevoegd suiker | 1.5-2 liter vocht zonder toegevoegd suiker | 1.5-2 liter vocht zonder toegevoegd suiker |



Overgewicht

Na transplantatie komt gewichtstoename vaak voor. Het medicijn prednison verhoogt de eetlust. Hierdoor loopt u risico op overgewicht. Voor het behoud van een gezond gewicht, is het belangrijk niet te veel te eten en meer te bewegen. Bent u eenmaal te zwaar, dan is het erg moeilijk weer een gezond gewicht te bereiken. Zie info 2.11 'Overgewicht'.

Botontkalking

Gebruikt u prednison, dan heeft u een verhoogd risico op botontkalking. Om dit risico te beperken moet uw voeding voldoende calcium bevatten. Calcium zit met name in zuivelproducten. Gebruik minimaal de aanbevolen hoeveelheden melk(producten) en kaas.

Voor een goede botopbouw is ook vitamine D nodig. Vitamine D zit van nature in vette vis en wordt toegevoegd aan halvarine, margarine en vloeibare bak-en-braadvetten. Besmeer dus altijd uw brood.

De Gezondheidsraad adviseert bepaalde groepen een extra vitamine D supplement te slikken:

- iedereen met een getinte of donkere huid;
- iedereen die overdag niet veel in de zon komt of alleen buiten komt met een bedekte huid;
- vrouwen vanaf 50 jaar;
- mannen vanaf 70 jaar.

Heeft de nefroloog u geen vitamine D voorgeschreven? Koop dan een vitamine D supplement bij de apotheek of drogist. Zie info 2.36 'Vitamine D'.

Tenslotte kunt u uw botten sterk houden door voldoende te bewegen.

Hart en vaatziekten

U heeft een verhoogd risico op hart- en vaatziekten. Dit is nog een gevolg van de periode met slechte nierfunctie. Na transplantatie blijft dit risico bestaan. Bovendien kan uw cholesterolgehalte stijgen als gevolg van bepaalde soorten

afweeroonderdrukkende medicijnen. Dit is een extra risicofactor voor hart- en vaatziekten.

Hypertensie

In gezonde voeding zit maximaal 6 gram zout per dag. Deze aanbeveling geldt niet alleen voor nierpatiënten, maar voor alle (gezonde) volwassenen. Zout verhoogt de bloeddruk en is daarmee slecht voor uw hart, bloedvaten en getransplanteerde nier. Helaas is hoge bloeddruk ook een bijwerking van de immunosuppressiva. De adviezen die u eerder kreeg ten aanzien van de zoutbeperking blijven daarom gehandhaafd.

De belangrijkste aandachtspunten zijn:

- gebruik licht gezouten beleg op brood (maximaal 2 gram zout/100 gram; hoe minder hoe beter);
- gebruik een warme maaltijd zonder toegevoegd zout door producent, kok of consument;
- voeg geen zout en zoutrijke smaakmakers toe;
- gebruik in beperkte mate zoutarme snacks / tussendoortjes;
- gebruik geen producten met toegevoegd zouthout (liquorice), zoals drop en producten met drop, zoethout-, sterrenmix- of minty Marocco thee, ouzo, ricard, pernod en veel Belgische biersoorten.

Zie info 4.3 'Natrium (zout)'.

Diabetes

Er is een kans dat u na de transplantatie diabetes krijgt. Het glucosegehalte in uw bloed is dan te hoog. Mogelijke oorzaken zijn het gebruik van bepaalde soorten immunosuppressiva en prednison. Maar ook het hebben / krijgen van overgewicht. Met een goede voeding en leefstijl kunt u dit proberen te voorkomen.

De belangrijkste aandachtspunten zijn:

- voeg geen suiker toe aan koffie en thee. U kunt wel een zoetje gebruiken;



- gebruik geen suikerhoudende dranken (zoals frisdranken en zuiveldranken). U kunt wel voor varianten kiezen zonder toegevoegd suiker. Deze kunt u herkennen aan de termen
 - light
 - zero
 - zero sugar
 - no sugar
 - free
 - 0% sugar
 - 0% suiker
 - geen suiker toegevoegd
 - 0 kcal
- gebruik zo min mogelijk vruchtensappen;
- wees matig met snoep, koek en gebak.

Grapefruit

Grapefruit(sap) kan de afbraak van bepaalde medicijnen remmen. De medicijnspiegel in uw bloed is dan verhoogd waardoor het risico op bijwerkingen toeneemt. U krijgt van uw apotheek het advies geen grapefruit(sap) te gebruiken als u deze specifieke medicijnen slikt. Dit geldt ook voor fruitsoorten die verwant zijn aan grapefruit zoals pomelo, tangelo, mineola, orlando, sweetie en bittersinaasappel (ook pomerans of zure oranje genoemd) en ugli. Zie info 2.52 'Afweeeronderdrukkende medicijnen'.