



Patientenschulung nach Transplantation

Modul 4 – Ernährung

Literaturverzeichnis Patientenschulung Ernährung

- 1) Sterneck, Martina „Die Lebertransplantation“ 2013
 - 2) Patienteninformation des BDO M12 2008
 - 3) Angelika und Bernd H. Markus „Der Weg in ein neues Leben – Die Lebertransplantation“ 2007
 - 4) Merkblatt für Hausärzte des Ambulanzentrums Lebertransplantation des UKE
-

Impressum

Herausgeber: Universitäres Transplantations-Centrum (UTC), Martinistraße 52, 20246 Hamburg | **Verantwortlich:** Regina Kurzke, Akademie für Bildung und Karriere | **Redaktion:** Angelika Karstens, Britta Nehls, Gesa Pamperin, Prof. Martina Koch, Prof. Martina Sterneck, Dr. Silke Scheidat | **Gestaltung:** Sabine Wuttke | **Foto:** Claudia Ketels | **Druck:** OSTERKUS[S] gGmbH, Stresemannallee 88, 22529 Hamburg | Auflage: 500 | Stand: 08.2018 | Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck, Aufnahme in Onlinedienste und Internet sowie Vervielfältigung auf Datenträgern nur mit Genehmigung des Herausgebers.

Sehr geehrte Patientin, sehr geehrter Patient,

Ihnen ist vor ein paar Tagen ein(e)Leber /Niere transplantiert worden. Um Ihnen das Leben mit Ihrem neuen Organ zu vereinfachen, möchten wir Ihnen die wichtigsten Informationen in Form von Schulungsmodulen näher bringen.

Ihre Mitarbeit ist sehr wichtig, daher möchten wir einige Punkte gemeinsam mit Ihnen bearbeiten. Sollten Sie etwas nicht verstehen, so teilen Sie uns dieses bitte gerne mit, damit wir Ihnen helfen können, ein fast ganz „normales“ Leben mit Ihrem neuen Organ zu führen.

In diesem Schulungsmodul sollen Ihnen Hinweise für eine gesunde Ernährung nach einer Transplantation näher gebracht werden.

Grundsätzlich ist nach einer Transplantation eine **normale Ernährung** mit einigen wenigen Einschränkungen möglich. Nach einer Transplantation ist, wie für alle Menschen, ein gesunder und ausgewogener Speiseplan sinnvoll. Besonders in den ersten Monaten nach der Transplantation ist es ratsam, einige Hinweise zur Ernährung zu beachten. Durch hohe Dosis der immunsuppressiven Medikamente ist das Abwehrsystem noch nicht in der Lage, sich ausreichend gegen bestimmte Keime zu wehren. Um Infektionen zu vermeiden, wird für diese Zeit eine sogenannte **„keimarme Kost“** empfohlen.

Eine „keimarme“ Ernährung bezieht sich nicht nur auf die Auswahl an Lebensmitteln, sondern auch auf deren Zubereitung.

Lagerung der Lebensmittel

- Leicht verderbliche Lebensmittel wie Milchprodukte, Fleisch, Geflügel, Wurst, Fisch und angebrochene Säfte sollten nur kurzzeitig gelagert werden und dann zügig verbraucht werden.
- Beim Einkauf von frischen Lebensmitteln achten Sie auf das Haltbarkeitsdatum.
- Fisch, Geflügel und Fleisch sollten nicht direkt neben anderen rohen Lebensmitteln wie Obst und Gemüse aufbewahrt werden.

Zubereitung der Nahrung

- Obst, Gemüse und Kräuter vor der Verarbeitung gründlich unter fließendem Wasser waschen.
- Rohverzehr nur von gut gewaschenem Obst, Gemüse und Salat.
- Tiefgekühltes rohes Fleisch sollte im Kühlschrank in einer Schüssel mit Auffangschale aufgetaut werden (das Auftauwasser, das Keime enthalten könnte, unbedingt verwerfen).
- Rohes Fleisch vor dem Kochen/ Braten unter fließendem Kaltwasser gründlich abwaschen.

Sauberkeit bei Lagerung und Zubereitung

- Frischware in Behältern kühl aufbewahren.
- Brotkasten und Kühlschrank einmal pro Woche mit Essigreiniger auswaschen – dies kann Schimmelpilzbildung vorbeugen.
- Arbeitsgeräte und Arbeitsflächen immer gut sauber halten.
- Spül-, Wischtücher und Bürsten einmal pro Woche wechseln.
- Küchenflächen vor und nach der Benutzung reinigen.

Essen unterwegs

- Seien Sie vorsichtig mit frischen Salaten oder Salatbeilagen in Lokalen.
- Nur frisch gekochte, frittierte oder durchgegarnte Speisen wählen.
- Auf Speisen mit rohen Eiern sollten Sie unbedingt verzichten (z. B. Tiramisu).
- Kein Rohmilchkäse

Getränke

Patienten nach einer Transplantation sollten täglich möglichst viel trinken, wenn dieses nicht durch eine andere Erkrankung eingeschränkt werden muss (bitte informieren Sie sich im Vorwege bei Ihrem behandelnden Arzt).

In der Regel sollten Sie, wie auch jeder gesunde Mensch, 2 bis 3 Liter trinken.

Nach einer Nierentransplantation sollten Sie übermäßigen Alkoholkonsum vermeiden, nach einer Lebertransplantation generell auf regelmäßigen Konsum von Alkohol verzichten!



Vermeiden	Erlaubt
<ul style="list-style-type: none"> • Fleischprodukte, die roh verzehrt werden z. B. Zwiebelmett, Tatar, Sushi, roher Fisch • Geflügelfleisch, nicht ganz durchgegart (Salmonellengefahr) 	
<ul style="list-style-type: none"> • Rohmilch und Rohmilchkäse 	<ul style="list-style-type: none"> • Pasteurisierte Milch
<ul style="list-style-type: none"> • Rohe Eier und alle Speisen, die rohe Eier enthalten, z.B. Tiramisu, Puddingcremes • Softeis 	<ul style="list-style-type: none"> • hart gekochte und gebratene Eier • Industriell hergestellte Puddingcreme • Verpacktes Eis
<ul style="list-style-type: none"> • Grapefruit, Pomelo (Kann die Spiegel der Immunsuppressiva beeinflussen) 	
<ul style="list-style-type: none"> • Grapefruitsaft auch in Multivitaminsäften → Wirkspiegelerhöhung • Alkohol (gilt unbedingt nach Lebertrans- plantation!) • Nikotin 	<ul style="list-style-type: none"> • Leitungswasser, andere Säfte, Tee, Kaffee • Mineralwasser
<ul style="list-style-type: none"> • Produkte mit Johanniskraut wie Tee, Dragees etc. 	

Diabetes mellitus nach der Transplantation

Nicht selten kommt es nach einer Transplantation zu einem Anstieg der Blutzuckerwerte. Manchmal treten diese erhöhten Blutzuckerwerte nur in den ersten Wochen nach der Transplantation auf und normalisieren sich wieder.

Diese als „Post-transplant Diabetes mellitus“ (PTDM) bezeichnete Entgleisung des Blutzuckers kann unter Umständen auch auf die anfangs hohe Dosis der Medikamente zurückgeführt werden, die notwendig sind, um eine Abstoßung des neuen Organs zu verhindern. Diese können aber im weiteren Verlauf reduziert werden.

Untersuchungen zeigen, dass bis zu 30% aller Patienten im ersten Jahr nach der Transplantation einen Diabetes mellitus entwickeln. Das Risiko steigt an, je länger die Transplantation zurückliegt.

Zusätzliche Risikofaktoren sind dabei:

- Erbanlagen
- Übergewicht
- Bewegungsmangel
- Höheres Lebensalter

Diabetes kann dem Transplantat schaden, besonders wenn er schlecht eingestellt ist.

Wie erhöhte Blutzuckerwerte entstehen:

- Die Bauchspeicheldrüse bildet nicht mehr genug oder gar kein Insulin
- Die Insulinrezeptoren funktionieren nicht mehr richtig (so genannte Insulinresistenz)

Sollten bei Ihnen erhöhte Blutzuckerwerte aufgetreten sein, empfehlen wir Ihnen die Schulungsmodule Diabetes mellitus 0 bis 4. Fragen Sie Ihre zuständige Pflegekraft danach.

Kenntnis- und Wissenskontrolle

Ich habe Wissen und Kenntnisse erworben über

- hygienische Lagerung und Zubereitung von Nahrungsmitteln und Getränken
- gesunde Ernährung
- potenzielles Risiko Diabetes mellitus, Angebot einer Schulung

Notizen

Für aufkommende Fragen stehen wir zur Verfügung ...



Universitäres Transplantations-Centrum (UTC)
Martinistraße 52
20246 Hamburg

Sekretariat

Telefon: (040) 7410 - 28700
Fax: (040) 7410 - 40700
E-Mail: transplantation@uke.de
www.uke.de/utc

Transplantationskoordination

Team Transplantationskoordination
Tel.: (040) 7410-54777

Lebertransplantation

Sekretariat
Telefon: (040) 7410 - 56136
Ambulanz für Lebertransplantation
Telefon: (040) 7410 - 27908
Pädiatrische Ambulanz für Lebertransplantation
Telefon: (040) 7410 - 53708
E-Mail: kinderltx@uke.de

Nierentransplantation

Sekretariat
Telefon: (040) 7410 - 56136
Ambulanz für Nierentransplantation
Telefon: (040) 7410 - 27908
Ambulanz für nierenkranke Kinder und Jugendliche
Telefon: (040) 7410 - 51200
E-Mail: kindernierenzentrum.uke@kfh-dialyse.de

Herz-/Lungentransplantation

Sekretariat
Telefon: (040) 7410 - 52440
Fax: (040) 7410 - 54931
Ambulanz für Herzuffizienz- und Transplantation
Telefon: (040) 7410 - 53471
