

Ernährung nach Nierentransplantation



Jenny Marquardt
Stv. Stationschwester
Nierentransplantationszentrum Martin-Luther-
Universität Halle-Wittenberg

In vielen nephrologischen Praxen werden ehemalige Dialysepatienten nach der Nierentransplantation weiter betreut. Dialyseschwester/-pfleger und Arzthelfer/-innen in diesen Praxen sind für Nierentransplantierte dann auch oft Ansprechpartner in vielen kleinen Dingen des neuen Alltags.

Das Anliegen dieses Artikels ist es, auch Informationen zu vermitteln, die – vielleicht wegen ihrer scheinbaren Bedeutungsarmut – selten in Veröffentlichungen zu finden sind. Das Nichtwissen kann für Transplantierte jedoch schwere Komplikationen zur Folge haben.

Keimarmut der Nahrung

Das wichtigste Kriterium bei der Ernährung transplanterter Patienten ist die anzustrebende Keimarmut der Nahrung und der Gegenstände, die mit der Nahrung in Berührung kommen. Durch die Einnahme von Immunsuppressiva wird die körpereigene Abwehr transplanterter Patienten herabgesetzt und auch primär nicht-pathogene Keime können zu schweren Infektionen führen.

Grundsätzlich dürfen Transplantierte alles essen. Es stellt sich immer nur die Frage nach der Aufbereitung beziehungsweise Zubereitung des Nahrungsmittels. Die Gefahr liegt vor allem in der möglichen Keimbelastung der Lebensmittel. Deshalb sollten Transplantierte bei der Auswahl ihrer Lebensmittel immer die eventuelle Keimbelastung bedenken. In der folgenden Übersicht finden Sie die häufigsten „Stolpersteine“. Leider ist es kaum möglich, alle Lebensmittel zu nennen. Es werden jedoch die Kriterien deutlich, anhand derer man die Tauglichkeit der Lebensmittel feststellen kann.

Fleisch und Fisch

- Muß immer gut abgewaschen werden;
- darf nur gut durchgebraten verzehrt werden (darf nie blutig sein).

- Fleischwasser (= Wasser, das während der Lagerung aus dem Fleisch ausläuft) ist ein idealer Nährboden für Keime und immer keimbelastet. Es muß dafür gesorgt werden, daß Fleisch nicht im Fleischwasser liegt. Fleischwasser muß immer weggeschüttet werden.

- Ausreichendes Garen bei einer Temperatur von mindestens 120°C über 20 Minuten ist sehr zu empfehlen.

- Wenn Fleisch oder Fisch nicht mehr frisch riechen, sollte auf den Genuß unbedingt verzichtet werden.

- Hähnchen, Bratwurst und Ähnlichem vom Stand ist immer mit Skepsis zu begegnen. Ganz besonders im Sommer sind die Bedingungen, unter denen zum Beispiel Bratwürste gelagert werden, bevor sie auf den Rost kommen, oft mangelhaft.

- Hackfleisch hat durch seine starke Zerkleinerung eine besonders große Oberfläche, an der sich eine Vielzahl von Bakterien ansammeln können. Es sollte immer schnell verarbeitet und gut durchgegart verzehrt werden.

- Brühe von Fleisch ist ein idealer Nährboden für Keime. Deshalb sollten Fleischbrühe und auch Suppen und Soßen, die Fleischbrühe enthalten, immer im Kühlschrank aufbewahrt werden.

Eier

Auf rohes Ei und Produkte mit rohen Eiern sollte wegen der Salmonellengefahr verzichtet werden. Eier sollten immer hart gekocht werden. Wenn auf rohe Eier nicht verzichtet wird, dann sollten sie unbedingt frisch sein.

Käse

Käsesorten, die mit Schimmelpilzen veredelt sind, sollten vermieden werden. Auch Rohmilchkäse ist verboten. Aufgrund der Abwehrschwäche bei transplantierten Patienten können sich diese Pilze unkontrolliert vermehren und Infektionen verursachen.

Milch und Milchprodukte

- Frische Kuhmilch und Rohmilch sind nicht gestattet. Es ist zu befürchten, daß die Milch/Milchprodukte mit Keimen des Tieres oder aus dem Stall kontaminiert sind.

- Joghurt oder Milchprodukte, die mit Lebendbakterien versetzt sind, müssen von Transplantierten gemieden werden, z.B. Actimel und Ähnliches, Joghurt mit lebenden Kulturen.

Gemüse und Obst, Kartoffeln

Es muß zwischen Obst und Gemüse, das im Garten gezogen wurde, und Obst und Gemüse, das unter industriellen Bedingungen angebaut und geerntet wurde, unterschieden werden!

- Gemüse und Obst aus dem eigenen Garten ist in der Regel kaum mit Schadstoffen belastet, war aber der gewöhnlichen Gartenerde ausgesetzt. Das heißt, daß die eventuelle Schadstoffbelastung geringer ist, aber möglicherweise eine viel höhere Keimbelastung vorliegt. Im Garten und unter Bio-Bedingungen gezo-

nes Obst und Gemüse muß sorgfältig von Gartenerde und Rückständen von Regen und Schädlingen befreit werden. Bei Gemüse und Obst mit glatter Oberfläche (Gurken, Tomaten, Äpfeln, Kirschen etc.) ist ein gründliches Waschen und/oder Bürsten ausreichend. Allerdings müssen zum Beispiel Möhren unbedingt gründlich abgebürstet oder besser noch geschält werden. Von Weiß- beziehungsweise Rotkohl die äußeren Blätter ablösen. Blattsalate sollten besonders gründlich gewaschen werden (s.u.).

- Bei Obst und Gemüse, das unter industriellen Bedingungen angebaut und geerntet wurde, sollten Sie die mögliche Schadstoffbelastung bedenken. Dafür ist dieses Obst und Gemüse, wenn es frisch ist, möglicherweise mit weniger Keimen belastet, da es mitunter auf „künstlichen“ Böden gezogen wurde. Dementsprechend ist auch die Behandlung eher eine andere. So sollten Gemüse und Obst mit glatten Oberflächen geschält werden. Wenn das nicht möglich ist, dann muß es zumindest gründlich abgebürstet werden. Besonders bei Rohkost und Salaten immer auf die Frische achten.

- Das Waschen und Abbürsten von Obst und Gemüse sollte in jedem Fall unter fließendem, möglichst warmem Wasser erfolgen. Würde das Obst und Gemüse beim Abspülen und Putzen in einer Schüssel mit Wasser liegen, so würden die frisch geschälten Flächen gleich wieder mit den Keimen benetzt, von denen Sie gerade befreit wurden.

- Das Wässern von Kartoffeln entfällt natürlich.

Blattsalate und frische Kräuter

- In den Kräuselungen und Windungen von Blattsalaten und Kräutern sitzen Keime (Erde, Rückstände von Regen und Ungeziefer), die sich auch bei gründlichem Waschen kaum restlos entfernen lassen. Deshalb sind solche Blattsalate und Kräuter zu bevorzugen, die möglichst glatte Oberflächen haben (z.B. glatte statt krause Petersilie).

- Günstig sind käufliche Tiefkühlkräuter. Sie werden unter relativ keimarmen Bedingungen aufgezogen und geerntet.

Pilze

In den Lamellen und Röhren von Pilzen sitzen eine Vielzahl von Keimen, die man nicht durch Waschen entfernen kann.

- Selbstgesammelte Pilze dürfen deshalb nur gut durchgegart gegessen werden.

- Industriell gezüchtete Champignons werden oft nicht auf natürlichen Substraten gezogen. Deshalb ist der Verzehr in diesem Falle unbedenklich, wenn die Pilze gut durchgegart sind.

Nüsse und Mandeln, Müsli

- Nüsse, Mandeln und Müsli bergen eine Schimmelfahr. Das trifft ganz besonders auf Walnüsse mit ihren unregelmäßigen Oberflächen zu. Sie sollen deshalb weitgehend gemieden werden.

- Unproblematisch ist dagegen die Verwendung in Gebäck, da die Schimmelpilze beim Backen abgetötet werden.

Mayonnaise

Mayonnaise ist aufgrund ihrer Zusammensetzung (Eier, Öl, Zucker etc.) ein idealer Nährboden für Keime.

- Salate mit Mayonnaise müssen immer frisch zubereitet sein.

- Industriell hergestellte Salate mit Mayonnaise sollten schon einige Zeit vor Ablauf des Verfallsdatums gegessen werden.

- Salate mit Mayonnaise, die an der Wurst- oder Käsetheken im Laden selbst hergestellt werden, sind eher bedenklich.

- Mayonnaise immer im Kühlschrank lagern!

- Selbsthergestellte Mayonnaise sollte gemieden werden (ungekochtes Ei).

Eis

Lediglich Softeis sollte ein Tabu sein. Softeismaschinen sind potentielle Hochburgen für Salmonellen.

Je höher die vermutete Keimbelastung eines Lebensmittels ist, um so besser muß es geschält und/oder durchgegart werden. Alle Garungsarten sind möglich. Auch das Garen in der Mikrowelle ist zu empfehlen. Langes Warmhalten von Speisen ermöglicht Keimvermehrung.

Einkaufshinweise für Lebensmittel

- Verfallsdatum beachten.

- Nach Möglichkeit nur frische Lebensmittel kaufen.

- Beim Kauf von Tiefkühlprodukten sollte darauf geachtet werden, daß die Kühlkette nicht unterbrochen wird. Ein Kühlbehältnis ermöglicht den einwandfreien Transport nach Hause.

- Leichtverderbliche Lebensmittel sollten in so kleinen Mengen gekauft werden, daß sie relativ schnell aufgebraucht werden können.

Küchenhygiene und Aufbewahrung von Lebensmitteln

- Die allgemeine Regel, daß vor dem Essen und dem Umgang mit Lebensmitteln die Hände gewaschen werden sollen, ist sicher selbstverständlich.

- Die Verwendung von Geschirr, Besteck und Gegenständen mit leicht zerkratzbaren Oberflächen, wie Holz oder weichem Kunststoff, sollte vermieden werden. Plastikbehälter oder -gegenstände sollten nur genutzt werden, wenn sie keine Kratzspuren aufweisen. In den kleinen Kratzrillen setzen sich Keime fest, die auf die Lebensmittel übertragen werden. Zu empfehlen sind harter Kunststoff, Porzellan oder Glas. Deren Oberfläche kann nicht zerkratzt werden und bietet somit Keimen keinen „Unterschlupf“. Käse oder Wurst zum Beispiel kann auch auf einem Teller gelagert werden, der mit einer Plastiktüte überzogen wird.

- Plastiktüten nicht abwaschen und weiterverwenden.

- Arbeitsgeräte und Arbeitsflächen müssen sauber gehalten werden.

- Aufbewahrung von Brot: Nach Möglichkeit sollte Brot in Plastiktüten aufbewahrt werden. Ein Brotkasten ist ungünstig. Wir kennen alle den typischen Geruch eines Brotkastens, der auch dann vorhanden ist,

wenn der Kasten ausgewaschen ist und kein Brot darin liegt. Dieser Geruch wird durch Schimmelpilze hervorgerufen, die in der Oberfläche des Brotkastens nisten. Wird dann frisches Brot hineingelegt, wird es sehr bald mit Schimmelpilzen behaftet sein. Wenn trotzdem nicht auf einen Brotkasten verzichtet wird, so sollte er immer, wenn ein frisches Brot hineingelegt wird – mindestens aber einmal wöchentlich – desinfizierend ausgewischt werden. Dazu ist zum Beispiel Essiglösung geeignet. Ein Kompromiß könnte es vielleicht auch sein, wenn Sie das Brot im Brotkasten in eine Plastiktüte stecken.

- Frischwaren sollten nach dem Einkauf in geeignete Behältnisse umgepackt und im Kühlschrank aufbewahrt werden. Wurst, Fleisch, Eier und Käse immer gekühlt aufbewahren.

- Tiefkühlprodukte sollten vor dem Garen nicht aufgetaut werden. Während des Auftauprozesses vermehren sich Keime auf der Oberfläche des Produktes.

- Handtücher, Geschirrtücher und Lappen, die in der Küche verwendet werden, sollten öfters gewechselt werden. Sie sollten immer mit 90°C gewaschen werden. Topfkratzer und Bürsten ebenfalls häufig wechseln und/oder auskochen. Bürsten, mit denen Sie Gemüse oder Obst abbürsten, sollten nicht zum Reinigen von Geschirr verwendet werden.

- Wenn transplantierte Patienten entgegen der allgemeinen Empfehlungen ein Haustier halten, so müssen unbedingt die folgenden Hinweise beachtet werden: Geschirr, Abwaschlappen, Tücher und andere Gegenstände, die für das Haustier verwendet werden, dürfen niemals auch für Transplantierte genutzt werden.

- Eßwaren, die Pilzspuren aufweisen, müssen sofort vernichtet werden und alles, was damit in Berührung kam, sollte heiß abgewaschen und desinfiziert werden (z.B. Sagrotan-Tücher oder Essiglösung). Obst mit faulen Stellen bitte wegwerfen. Es sollten niemals Lebensmittel gegessen werden, die in irgendeiner Weise nicht einwandfrei sind. Transplantierte gehen sonst ein hohes Risiko ein!

Aufgrund der nicht vollständig physiologischen Funktion transplantierte Nieren führen bei diesen Patienten Hyponatriämie, Hypokaliämie, Hypo- oder Hypercalcämie oder Hypoproteinämie recht oft zu Entglei-

sungen und Problemen, die durchaus vermeidbar gewesen wären. Die Patienten sollten immer über ihre Laborwerte informiert sein und Hinweise zur Kompensation auch über die Ernährung erhalten.

Getränke

Nierentransplantierte Patienten sollten täglich 2,5 bis 3 Liter trinken.

Tee

- Bitte immer aus abgekochtem Wasser zubereiten. Wechseln Sie die Teesorten gelegentlich, da Tees aus Kräutern gebrüht werden, die in mildem Maße auch Wirkungen haben, die in ihrer Gesamtheit den Körper beeinflussen können.

- Meiden Sie bitte Johanniskrauttee, da er die Wirkung der Immunsuppressiva herabsetzt! Das gilt für alle Johanniskrautprodukte!

Fruchtsäfte, Gemüsesäfte, Mineralwasser

- Grapefruit enthält einen Stoff, der die Aufnahme der Immunsuppressiva hemmt. Grapefruit und grapefruit-haltige Säfte sollen daher nur bis maximal zwei Stunden vor beziehungsweise nach der Einnahme von Immunsuppressiva getrunken werden. Niemals zu den Medikamenten.

- Prüfen Sie bitte auch Multivitaminsäfte auf eventuelle Grapefruit-Beimengungen.

- keine sonstigen Einschränkungen beziehungsweise abhängig von Ihren Natrium- oder Kaliumwerten

Milch

250 bis 500 Milliliter Milch am Tag sind ausreichend.

Cola, Limonaden, Alkohol

sollten gemieden oder nur gelegentlich in kleinen Mengen getrunken werden.

Anmerkung der Redaktion:

*Da Sie, liebe transplantierte Patienten, sicher weitere Fragen zu Essen, Trinken und der Hygiene haben, steht Ihnen **Jenny Marquardt** in einer **Diatra-Journal-Telefon-Sprechstunde** am **Dienstag, 13. Juni 2006**, zur Verfügung. Sehen Sie dazu die Seiten 6 und 7.*