

Ernährungsempfehlung nach der Transplantation

HLTX e.V.



Verein für Herz-Lungen-Transplantation am Herzzentrum Leipzig

Gemeinsam mit Ernährungsberatern der „Christiaan-Banard-Klinik“ Schmannewitz wurde durch ein Team aus Mitgliedern unseres Vereins ein Flyer erarbeitet, der die wesentlichen Empfehlungen zur Ernährung nach einer Transplantation zusammenfasst. Dabei wurde Wert auf kompakte Information und konkrete Hinweise für die Transplantierten gelegt.

Ausgehend von grundsätzlichen Verhaltensregeln werden spezielle Hinweise zu einzelnen Lebensmitteln bzw. Lebensmittelgruppen gegeben.

Der Flyer ist mit entsprechenden Abbildungen illustriert und wichtige Aussagen werden besonders kenntlich gemacht.

Ernährungsempfehlung nach einer Transplantation

In den ersten 12 Monaten nach einer Transplantation besteht die größte Gefahr, dass der Körper das neue Organ ablehnt, ein anderweitig begründetes Transplantatversagen einsetzt oder eine Infektion auftritt.

Auf die strikte Einhaltung bestimmter Vorgaben bei der Ernährung ist zu achten. Es ist aber längst nicht alles verboten was schmeckt.

Darüber hinaus sind Transplantierte gut beraten, wenn sie versuchen, auf Dauer ihren Weg zu finden und ihrer inneren Stimme zu folgen. Kein Mensch ist wie der andere, jeder Organismus reagiert unterschiedlich. Was dem einen bekommt, kann dem anderen Schaden zufügen. Deshalb sollte sich jeder an seinen Erfahrungen ausrichten.

Falscher Ehrgeiz lohnt sich nicht! Aber eine gehörige Portion Respekt und Vorsicht - da man ja nichts falsch machen will - ist in unserem Fall nicht fehl am Platz!

Ein **sehr hohes Maß an Hygiene** beim Umgang mit Nahrungsmitteln und im Küchenbereich muss Grundvoraussetzung sein.

Diese Ernährungsvorgaben für Transplantierte beruhen im wesentlichen auf medizinischen Empfehlungen sowie Erfahrungen bereits Transplantierte.

Abwechslungsreiches, gesundes Essen nach einer Transplantation

Arangiere dich mit deiner Transplantation! Das was du jetzt bist, wirst du für den Rest deines Lebens sein.

Hab keine Angst und ernähre dich gesund.

Empfehlenswert sind:

- mageres Fleisch (z.B. Rind, Kalb, Hähnchen, Pute)
- Wild (z.B. Reh, Fasan, Hirsch)
- ideal sind alle Magerfische (z.B. Saeleachs, Scholle, Hecht, Zander, Forelle)
- Konserven (je länger haltbar desto besser)

Fleisch und Fisch immer nur völlig durchgegart verzehren!

- hartgekochte Eier
- rohe Eier nur für Aufläufe, Kuchen und Suppeneinlagen, in denen sie durchgegart/durchgebacken werden
- Trinkmilch, pasteurisiert
- Joghurt bis 1,5%
- Käse und Schmelzkäse bis 30% in Trockenmasse und Frischkäse
- anstatt Butter doch lieber Margarine
- raffinierte Öle (Sonnenblumen-, Oliven-, Maiskeim-, Lein-, Rapsöl)
- Brot (Vollkornbrot und Brötchen, Knäckebrot, Dauergebäck)
- gebackene Kuchen ohne rohe Zutaten und Nüsse
- Kartoffeln, Kartoffelpüree, Klöße

Bewahre deine Lebensmittel grundsätzlich verpackt und gekühlt auf!

Verteile deine tägliche Nahrungsaufnahme auf mehrere kleinere Mahlzeiten!

HLTX e.V.
Verein für Herz-Lungen-Transplantation am Herzzentrum Leipzig

Dieser Flyer entstand mit der Unterstützung der „Christiaan-Banard-Klinik“ Schmannewitz.

Ausführliche Information auf unserer Internetseite: www.hltx.de

Ernährungsempfehlung nach der Transplantation

HLTX e.V.
Verein für Herz-Lungen-Transplantation am Herzzentrum Leipzig

Trendelenburgstr. 14 • 04289 Leipzig
Tel./Fax: 0341 - 240 58 66
info@hltx.de • www.hltx.de

Sei vorsichtig.

Wenn nach ca. 6 Monaten auch wieder einmal ein Rippensteil dem Speisesaft bereichern soll, sind Fertiggerichte wegen möglicher Verunreinigungen nicht zu empfehlen. Frischen Salat gründlich waschen, eventuell mit einer Handbürste reinigen.

- Obst gründlich waschen, schälen
- Obstsorten mit hohem Pektin Gehalt (z.B. Zitrusfrüchte, Äpfel) können den Cholesterinspiegel senken!
- Gemüse ebenso waschen, schälen, kochen
- Obst- und Gemüsekonserven, empfohlen ist ebenso Tiefkühl-Gemüse
- Bereite das Gemüse schonend zu, lieber dämpfen statt kochen

Achte stets auf salzarme Zubereitung aller Gerichte!

- Gewürze sind nach der Transplantation gegen frische auszuweichen (Schimmelpilzgefahr)
- Gewürze und Kräuter werden mit gekocht (auch frische).

Reinige deine Arbeitsfläche in der Küche gründlich! Benutze Arbeitsbretter und Geschir, das bei hohen Spültemperaturen gereinigt werden kann! Kein Holz!

- Früchte- und Kräutertees, Kaffee und schwarzer Tee in Maßen, Mineralwasser, naturreine Frucht- und Gemüsesäfte in halbtägiger Abfüllung
- Eis nur aus industriell abgepackten Produkten (z.B. frisch geöffneten Familienpackungen, abgepackte Einzelportionen aus dem Supermarkt)
- Eiswürfel mit Mineralwasser bereiten

Richte dich an deinen Erfahrungen aus. Jeder Organismus reagiert unterschiedlich!

Dazu gehören:

- Tatar
- roher Schinken
- rohes/halb rohes Steak
- Speck
- Salami, Mettwurst
- Innereien
- fettes Fleisch
- geräucherter Fisch

Eier

Produkte, die mit rohen Eiern hergestellt werden, sind dringend zu meiden:

- frische Mayonnaise
- Remouladen
- Tiramisu
- Cremes
- frische Sauce Hollandaise

Kartoffeln

- Chips (hoher Fett- und Salzgehalt)
- Fertige Kartoffelprodukte (z.B. Kartoffelsalat) sind nicht empfehlenswert

Öle und Fette

Nicht empfohlen:

- Schweine- oder Gänseeschmalz
- Mayonnaise, Remouladensauce

Käse und Milchprodukte

Von Produkten mit Schimmelkäse wird abgeraten!

Bedenklich sind weiterhin:

- Rohmilch
- Rohmilchkäse
- Käse mit Pfeffer, Nüssen oder Mandeln
- Edelsplizkäse, Camembert
- Romadur
- probiotische Milchprodukte

Brot- und Vollkornprodukte

Vorsicht: Schimmelpilze können enthalten sein in:

- Müll-Mischungen
- Getreidekleinen
- Schrot
- Getreidekeimen und Kleie

Gemüse und Obst

Meide:

- Gemüse oder Obst, das sich nicht schälen oder schlecht waschen lässt
- Trockenfrüchte

Auf keinen Fall Grapefruit (Pampelmuse)! Der Genuss kann die Medikamentenspiegel beeinflussen und damit eine Absorption begünstigen!

Nüsse

Verzichte auf den Verzehr von unbehandelten Nüssen, Mandeln und Pistazien wegen der darauf haftenden Pilzsporen!

Getränke

Meide Alkohol sämtlicher Art!

Nicht empfohlen:

- Leitungswasser
- Eiswürfel im Restaurant/Imbiss-Getränk
- zuckerhaltigen Limonaden

Räucherware

Sollte, wenn überhaupt, nur dann gegessen werden, wenn sicher ist, dass die Räucherherkunft über 70°C betrug!

Nahrungsergänzungsmittel/pflanzliche Wirkstoffe

Die Einnahme von pflanzlichen Wirkstoffen aus der Apotheke o.ä. ist zu meiden, bzw. sollten nur in Absprache mit dem zuständigen Transplantationszentrum erfolgen. (z.B. Johanniskraut beeinflusst den Medikamentenspiegel!)

Kuchen und Süßwaren

Zuviel ist ungesund!

- meide fettreiche Backwaren wie Creme- und Sahnetorten
- meide Buttergebäck
- meide Schokolade mit Nüssen, Marzipan etc.
- kein Softis und Eis aus Straßenverkauf!

Produkte mit viel Zuckergehalt sollte man meiden, weil die Gefahr eines Diabetes mellitus unter Einnahme von Kortison ohnehin erhöht ist.

Der Flyer hat die Standardgröße DIN lang, ist mehrfach gefaltet und kann so wie die meisten Flyer in jeder Tasche Platz finden. Auf unserer Homepage www.hltx.de steht der Flyer als PDF-Download zur Verfügung.

Autoren:
Elke Scholz-Zeh, Karsten Zeh
HLTX e.V. - Verein für Herz-Lungentransplantation am Herzzentrum Leipzig, Trendelenburgstr. 14, 04289 Leipzig