

Voeding na niertransplantatie

Na een niertransplantatie is een gezonde voeding van belang voor het herstel en het behoud van een goede gezondheid. Als de transplantatienier goed werkt, vervallen in principe alle dieetbeperkingen die u vóór de transplantatie had. Alle afvalstoffen worden namelijk weer uitgeplast. Voor u geldt dan een “normale” gezonde voeding, zoals voor elke gezonde volwassene geldt.

Indien de transplantatienier nog niet optimaal functioneert, blijven enkele dieetbeperkingen noodzakelijk. Dit wordt vastgesteld aan de hand van uw bloedsuikerslagen en bloeddruk.

Gezonde voeding

Onze voeding is opgebouwd uit de volgende voedingsstoffen: eiwitten, vetten, koolhydraten, voedingsvezels, vitamines, mineralen en water. Een gezonde voeding houdt in dat u al deze voedingsstoffen in voldoende mate binnen krijgt. Dit kunt u bereiken door gevarieerd te eten. Er is namelijk niet één voedingsmiddel die alle noodzakelijke voedingsstoffen bevat.

In de onderstaande tabel wordt aangegeven wat een volwassen persoon gemiddeld per dag nodig heeft.

Productgroep	19 tot 50 jaar	51 tot 69 jaar	70+ ers
Groente	250 gram	250 gram	250 gram
Fruit	2 porties	2 porties	2 porties
Brood	4-8 sneetjes	3-7 sneetjes	3-6 sneetjes
Volkoren graanproducten of kleine aardappelen	4-5 opscheplepels	3-4 opscheplepels	3-6 opscheplepels
Vlees, vis, kip, peulvruchten, ei	1 portie	1 portie	1 portie
Ongezouten noten	25 gram	15-25 gram	15 gram
Zuivel	2-3 porties	3-4 porties	4 porties
Kaas	40 gram	40 gram	40 gram
Smeer- en bereidingsvetten	40-65 gram	40-65 gram	35-55 gram

* eet 1 keer per week vis, waarvan het liefst vette vis

Vocht

Drink 2-3 liter vocht per dag. Kies voor calorie arme dranken zoals (mineraal)water, koffie en thee zonder suiker (desgewenst met een zoetje) en licht frisdrank.

Eiwitten

Eiwitten zijn belangrijk voor herstel na een niertransplantatie. Ze ondersteunen de wondgenezing en zorgen voor opbouw en behoud van uw spiermassa en uw conditie. De eerste 4-6 weken na transplantatie heeft u een verhoogde eiwitbehoefte en wordt een eiwitrijke voeding aanbevolen. Daarna kunt u langzaam overgaan op een voeding met een normale hoeveelheid eiwit zoals aanbevolen door het Voedingscentrum.

De volgende producten zijn rijk aan eiwit:

- vlees(vervangers), vis en kip;
- zuivelproducten zoals melk, yoghurt en kaas;
- eieren;
- peulvruchten zoals bonen, kapucijners en linzen;
- noten.

Indien het transplantaat onvoldoende werkt, wordt een eiwitbeperkte voeding aanbevolen. De diëtist kan u hierover informeren.

Energie, calorieën en lichaamsgewicht

In het eerste jaar na een niertransplantatie komen veel mensen (ongewenst) zo'n 10 kg in gewicht aan. Dit kan komen door het wegvallen van dieetbeperkingen, een beter welbevinden en een toename van de eetlust. Met name Prednison stimuleert het hongergevoel. Als u meer gaat eten dan uw lichaam aan energie verbruikt, wordt u zwaarder en kan dit leiden tot overgewicht. Overgewicht geeft een vergrote kans op hart- en vaatziekten, hypertensie en diabetes.

Zie hieronder tips om uw gewicht op peil te houden.

9 tips om uw gewicht op peil te houden:

1. Eet niet teveel ongezonde vetten. Beperk bijvoorbeeld het gebruik van roomboter, gefrituurde producten, sauzen en fastfood.
2. Kies op brood voor magere belegsoorten, bijvoorbeeld kip- of kalkoenfilet. Probeer ook eens minder vette kaas, zoals 20+/30+ kaas, cottage cheese of Zwitserse strooikaas in plaats van volvette 48+ kaas.
3. Kies bij de warme maaltijd voor magere vleessoorten of gevogelte, bijvoorbeeld kip- of kalkoenfilet, magere runderlappen, magere hamlappen. Eet 1 á 2 x per week (vette) vis.
4. Maak gebruik van magere of halfvolle zuivelproducten in plaats van de volle variant. Vervang vette desserts zoals roomtoetjes, roomijs en taart door vetarme desserts zoals fruit, magere zuiveltoetjes of waterijs.
5. Wees matig met vette en zoete tussendoortjes zoals gebak, koek, snoep, chocolade, pinda's, chips, worst of kaas. Neem liever een stuk fruit of een boterham/cracker met mager beleg als u trek heeft.
6. Laat suiker weg uit uw thee of koffie of vervang deze door zoetjes.

7. Kies in plaats van gewone frisdrank voor light frisdrank of mineraalwater. Gebruik vruchtensappen met mate, want ook deze bevatten veel suikers en calorieën. Wees matig met alcohol. Gebruik niet meer dan 2 glazen per dag en liefst niet dagelijks.
8. Gebruik een vezelrijke voeding, zoals groenten, fruit en volkoren brood.
9. Zorg voor voldoende lichaamsbeweging. Doe minstens 150 minuten per week aan matig, intensieve inspanning zoals wandelen en fietsen. Doe minstens tweemaal per week aan spier- en botversterkende activiteiten en voorkom veel stilzitten.

Vetten, cholesterol en triglyceriden

Bepaalde medicatie zoals cyclosporine, kan uw cholesterolgehalte en triglyceridegehalte doen stijgen. Verhoogde cholesterol en/of triglyceridewaarden kunnen hart- en vaatziekten veroorzaken. Indien u de 9 tips hierboven genoemd volgt, kunt u uw cholesterol- en triglyceridenwaarden doen dalen. Overige aanbevelingen:

- Eet 1 à 2 keer in de week (vette) vis in plaats van vlees.
- Gebruik voor de bereiding van de maaltijd plantaardige olie, vloeibare margarine en/of vloeibaar bak- en braadvet. Vermijd harde margarines en roomboter.

Koolhydraten, verhoogde bloedsuikers en diabetes

Het gebruik van Prednison kan leiden tot een verhoogd suikergehalte in uw bloed en tot diabetes mellitus type 2, ook wel suikerziekte genoemd. Door de inname van koolhydraten en suikers te beperken, kunt u pieken in uw bloedsuikers tegengaan.

- Gebruik geen suikerhoudende dranken zoals frisdrank, limonade en gesuikerde zuiveldranken. Kies liever voor water of thee. Light frisdrank, suikervrije limonade en naturel of light zuiveldranken zijn een goede tweede optie.
- Drink niet te veel (ongezoete) vruchtensappen. Deze bevatten evenveel suikers als gewone frisdrank!
- Voeg geen suiker toe aan thee, koffie en/of zuivel(desserts). Maak desgewenst gebruik van zoetstof.
- Wees matig met snoep, koek, gebak, chocolade, ijs en suikerrijke desserts. Vervang deze eventueel door een stuk fruit, biscuit of een naturel zuivelproduct.

Natrium en hypertensie

Het Voedingscentrum adviseert om niet meer dan 6 gram zout per dag binnen te krijgen. Dit staat gelijk aan 2400 mg natrium. Deze aanbeveling geldt niet alleen voor nierpatiënten, maar voor alle (gezonde) volwassenen. Een teveel aan natrium zorgt onder andere voor een hoge bloeddruk en het vasthouden van vocht. Een natriumarme voeding werkt ten gunste van uw nieuwe nier.

Een natriumarm dagmenu ziet er als volgt uit:

- gewoon brood;
- ongezouten (dieet)margarine/halvarine;
- licht gezouten hartig beleg of zoet beleg, zie bij tips voorbeelden;
- gewone halfvolle melk en melkproducten; maximaal 3 tot 4 producten per dag;
- warme maaltijd bereiden zonder toegevoegd zout en/of zoutrijke smaakmakers zoals bouillon(blokjes), sojasaus, ketjap, Aromat en kruidenmixen uit pak of zak;
- zoutarme snacks en tussendoortjes zoals ongezouten popcorn en ongezouten noten.

Tips:

- Gebruik geen keukenzout bij het koken.
- Gebruik geen bouillonblokjes, maggi, ketjap, sambal en mosterd. Om de maaltijd op smaak te brengen kunt u gebruik maken van verse of gedroogde kruiden/specerijen. Maak desgewenst gebruik van natriumarme smaakmakers. Deze zijn verkrijgbaar bij reformzaken en grote supermarkten. Let op: deze kunnen veel kalium bevatten. Overleg met uw arts of diëtist of deze producten voor u geschikt zijn.
- Toegestaan zijn azijn, citroensap, gember, knoflook, ui, verse of gedroogde kruiden/specerijen, kruidenbultje, mosterdpoeder, mosterdzaad en wijn. U kunt vlees, vis of kip op smaak brengen door o.a. tomaat en/of champignons mee te bakken. Hiervan kan jus of saus worden gemaakt. Deze kunt u binden met maïzena of aardappelmeel.
- Gebruik geen zoute producten als soepen, kant- en klaar maaltijden, fastfood, (pakjes/zakjes voor) kant- en klare sauzen, zoute vlees- en vissoorten (rauwe ham, rookvlees, cervelaat, rookworst, zoute haring, ansjovis, sardientjes, bokking), zoutjes, borrelnootjes en chips.
- Drop kan bloeddrukverhogend werken. Dit wordt niet veroorzaakt door zout, maar door de stof glycyrrizine. Deze stof zit in zowel zoete als zoute drop.
- Op het etiket van levensmiddelen staat meestal hoeveel Natrium/Natriumchloride/Natrium/Na⁺/Sodium erin zit. Door etiketten te vergelijken, kunt u het product kiezen met een laag natriumgehalte.
- Natriumarm beleg: kipfilet, kalkoenfilet, rollade, natriumarme kaas, hüttenkäse, zuivelspread, ei, notenpasta of pindakaas met 100% noten, jam, appelstroop, honing, hagelslag, fruit, rauwkost.

Maak zoveel mogelijk gebruik van verse producten. Zie voor lekkere recepten het boek “Eten met plezier” van de Nierstichting of op internet (bijv. www.nvn.nl of www.nieren.nl). Verder zijn er ook enkele natriumarme kookboeken op de markt, zoals “Lekker zonder zout” van de Hartstichting.

Calcium

Prednison geeft een verhoogde kans op botontkalking. Het is daarom belangrijk dat uw voeding voldoende calcium, oftewel kalk, bevat. Melk(producten) en kaas zijn de belangrijkste calciumbronnen in de voeding en het is aan te raden om dagelijks minimaal 3 van deze producten te nemen. U kunt ook kiezen voor calciumverrijkte producten, zoals calciumverrijkte melk. Naast calcium zijn lichaamsbeweging en vitamine D belangrijk. Lichaamsbeweging bevordert namelijk de aanmaak van botweefsel. Vitamine D is nodig voor de opname van calcium uit de voeding en dient als bouwstof voor de botten. In de voeding zijn halvarine, margarine, bak- en braadproducten, vlees en vis de belangrijkste bronnen van vitamine D. Verder maakt het lichaam zelf ook vitamine D aan met behulp van zonlicht.

Kalium

Indien uw transplantaat goed werkt, is het niet noodzakelijk om kalium in de voeding te beperken. Sommige medicatie (cyclosporine, tacrolimus) kan echter het kaliumgehalte in het bloed verhogen. Indien dit bij u het geval is, wordt een kaliumbeperkte voeding aanbevolen. De diëtist kan u hierover informeren.

Grapefruit(sap) en verwante citrusvruchten

Grapefruit, mineola, orlando, pomelo, pompelmoes, sweetie, ugli en sap van deze vruchten zijn niet toegestaan indien u bepaalde medicijnen gebruikt, zoals tacrolimus en ciclosporine. Deze vruchten bevatten een stofje dat de medicijnspiegel kan beïnvloeden en kan zorgen voor meer bijwerkingen. Overleg met uw arts als u twijfelt of u deze vruchten mag eten.

Overig citrusfruit, zoals sinaasappels, mandarijnen, citroenen of limoenen kunnen wel gegeten worden.

Hygiëne

Na de transplantatie moet u afweeronderdrukkende medicijnen slikken om afstoting van de nieuwe nier tegen te gaan. Vooral de eerste maanden na de transplantatie is de dosis aan deze immunosuppressiva hoog en bent u vatbaarder voor een (voedsel) infectie. Dit kunt u voorkomen door de volgende hygiëneregels in acht te nemen:

- Was de handen goed met water en zeep voor en na contact met voedsel, na toiletgebruik, na het neus snuiten en na contact met (huis)dieren.
- Gebruik voor het drogen dagelijks schone theedoeken en voor het aanrecht dagelijks schone keukendoekjes.
- Kijk op de verpakking naar de houdbaarheidsdatum en het bewaaradvies. Gebruik geen voedingsmiddelen die over datum zijn. Zet bederfelijke producten, zoals vlees en koelverse producten zo spoedig mogelijk in de koelkast tussen 4-7 °C.
- Gebruik schoon keukenmateriaal van glas of kunststof. Geen hout.
- Vermijd elk contact tussen rauw en bereid voedsel tijdens het koken, ook via uw handen en keukengereedschappen.
- Reinig schalen, schotels, vleesplanken, aanrecht en dergelijke, waar rauwe voedingsmiddelen in of op hebben gelegen voordat u deze weer gaat gebruiken.
- Bewaar bederfelijke producten, zoals vlees(waren) en dergelijke bij warm weer niet te lang buiten de koelkast. Denk hierbij bijvoorbeeld aan vleeswaren op het brood en vlees voor de barbecue.
- De temperatuur van de koelkast mag niet hoger zijn dan 4 °C.

Voedselinfectie

Sommige voedingsmiddelen raden we u af tijdens het eerste jaar na uw niertransplantatie, omdat u vatbaarder bent voor een voedselinfectie. In bijlage 1 staat een overzicht welke voedingsmiddelen tijdelijk niet zijn toegestaan en welke voedingsmiddelen u wel mag eten.

Een aantal richtlijnen zijn:

- Verhit kip, ei en vlees tot het door en door gaar is.
- Groente en fruit altijd wassen of schillen.
- Dek overgebleven voedsel goed af en bewaar ze maximaal 2 dagen in de koelkast. Verhit deze resten wel door en door voordat ze opnieuw worden gegeten.

Hepatitis E

Er zijn een aantal voedingsmiddelen die levenslang afgeraden worden, vanwege het risico op hepatitis E (leverontsteking). Dit zijn de volgende voedingsmiddelen:

Leverworst- en paté;

Onvoldoende verhit varkensvlees, wild zwijn en hert.

Samenvatting

- zorg voor een gezond en gevarieerd voedingspatroon;
- drink voldoende;
- let op uw gewicht;
- wees zuinig met (dierlijk) vet, met uitzondering voor visolie;
- beperk het gebruik van suiker;
- bereid de warme maaltijd zonder zout en zoutrijke smaakmakers;
- laat tussendoortjes die veel zout bevatten weg;
- neem voldoende calciumrijke producten;
- let tijdens het bereiden van voedsel op de hygiëne;
- vermijd in het eerste jaar na uw transplantatie een aantal voedingsmiddelen (zie tabel 1).

Meer informatie

Wanneer u behoefte heeft aan meer informatie over gezonde voeding en/of aanvullende voedingsadviezen, kunt u contact opnemen met uw specialist en/of huisarts. Deze kan u doorverwijzen naar een diëtist. Daarnaast heeft het Voedingscentrum in Den Haag talrijke folders en andere informatiebronnen die u verder kunnen informeren over gezonde voeding en voedselveiligheid: www.voedingscentrum.nl . Ook op de website www.nieren.nl is informatie en receptuur te vinden over het dieet na een niertransplantatie.

Bijlage 1: Lijst van wel toegestane en niet toegestane voedingsmiddelen.

Bijlage 1:

Wel toegestaan	Niet toegestaan
Voldoende gegaard vlees of gevogelte	Rauw of onvoldoende verhit vlees of gevogelte
Verhitte vleeswaren: • boterhamworst • Gekookte ham (schouderham, yorkham, beenham, gegrilde ham, casselerrib, achterham) • Gekookte worstsoorten • Kipfilet- en kalkoenfilet • Gebraden gehakt • Vleeswaren uit blik (gepasteuriseerd of gesteriliseerd), zoals corned beef	Rauw of onvoldoende verhitte vleeswaren en/of leverbevattende vleeswaren: • Filet americain, ossenworst • Rosbief, carpaccio • Fricandeau • Rauwe ham (serranoham, parmaham, ardennerham, schwarzwilderham, iberico ham, prosciutto) • Droge worst (salami, chorizo, boerenmetworst, cervelaatworst) • Rookvlees • Lever, leverworst, leverpaté • Leverkaas, gebakken pastei • Hoofdkaas, bloedworst, likkepot, gentse kop • Alle soorten terrines welke varkens-, zwijnen- of hertenlever bevatten
Verhitte vis: • Alle vissoorten die gebakken, gekookt of gefrituurd zijn • Gekookte of gebakken schaal- en schelpdieren • Mosselen alleen wanneer de schelp goed geopend is • Vis uit blik of glas • Rolmops	Rauw of onvoldoende verhitte vis: • Verse gerookte zalm, vers gerookte makreel of vers gerookte paling • (Vacuüm) verpakte vissoorten zoals zalm, makreel of paling, surimi • Sushi met rauwe vis • Verse haring
Hardgekookte eieren of gebakken ei waarbij dooier gestold is: Producten waarin rauwe eieren verwerkt zijn maar die na bereiding verhit of gepasteuriseerd zijn, zoals: • Mayonaise uit pot • Bavarois, mousse, tiramisu en dergelijke, bereid van gepasteuriseerd vloeibaar eiwit OF bij bereiding gepasteuriseerd	Rauw eieren, gekookt of gebakken ei waarbij dooier nog zacht is: Producten waarin rauwe eieren verwerkt zijn, en die niet verhit of gepasteuriseerd zijn, zoals: • Zelfgemaakte mayonaise • Zelfgemaakte bavarois, mousse, tiramisu en dergelijke, waar rauw ie, eidooier of eiwit in verwerkt is
Gepasteuriseerde en gesteriliseerde melk(producten)	Rauwe melk(producten)

Zachte en harde kaassoorten bereid van gepasteuriseerde melk • Zachte geitenkaas of schapenkaas van gepasteuriseerde melk Mozzarella van gepasteuriseerde (buffel)melk • Alle smeerkazen • Alle Roomkazen • Zachte kazen met (korst)flora zoals brie, camembert, port salut, roquefort bereid van gepasteuriseerde melk • Alle overige kaassoorten	Zachte en harde kaassoorten bereid van rauwe melk of au lait cru: • Zachte geitenkaas of schapenkaas bereid van rauwe melk • Boerenkaas • Zachte kazen met (korst)flora zoals brie, camembert, port salut, roquefort bereid met rauwe melk
Fabrieksmatig verpakt ijs (alle soorten)	Onverpakt ijs (schepijs, softijs of milkshake)
Alle niet beschadigde gewassen groente	Beschadigde ongewassen groenten of fruit
Alle fruitsoorten gewassen of voorgesneden	Grapefruit, pompelmoes, ugli
Gewassen én geblancheerde kiemgroenten	Ongewassen en niet geblancheerde kiemgroenten
Verpakte slaatjes en dagvers bereide rauwkostsalades	Onverpakte slaatjes, bewaarde rauwkostsalades
Eten bij derden moet voldoen aan bovenstaande richtlijnen en mag max 1 uur warm gehouden zijn	Gerechten uit de automaat, van braderieën, thuisbezorg maaltijden, marktkraam etc.
Probiotica, yoghurt en yogidrink met probiotica zoals Yakult, Vifit, Actimel en Activia	