

## Niertransplantatie

# Gezonde voeding

Om na de transplantatie een optimale gezondheid te bereiken en/of te bewaren, is het niet alleen belangrijk de voorgeschreven medicijnen nauwkeurig in te nemen, het is ook belangrijk ook om gezond te eten. Als uw getransplanteerde nier goed werkt zijn de meeste dieetbeperkingen die u voor de transplantatie had niet meer aan de orde. U plast alle afvalstoffen weer uit.

Het advies is een normale gezonde voeding volgens de Richtlijnen Goede Voeding met aandacht voor voedselhygiëne, eventuele bijwerkingen van uw medicijnen, en het handhaven of bereiken van een gezond gewicht. Wat dat precies inhoudt leest u in deze folder

## Een gezonde voeding

Voor de transplantatie heeft u wellicht een dieet gevolgd, waarbij u op de hoeveelheid eiwit, kalium, fosfaat, zout of vocht moest letten. Deze adviezen zijn (met uitzondering van een zoutbeperking) na de transplantatie niet meer nodig. Een goede en gezonde voeding is heel belangrijk. Gezonde voeding levert alle noodzakelijke voedingsstoffen die nodig zijn voor een optimale werking van het lichaam. Het helpt bij het voorkomen van overgewicht, hoge bloeddruk, ouderdomssuikerziekte en hart- en vaatziekten. De richtlijnen 'goede voeding' van de gezondheidsraad zijn vertaald naar 'de schijf van vijf' door het Voedingscentrum.



Hierbij is het belangrijk om te letten op:

- Evenwicht: voor een evenwichtige voeding is het belangrijk om dagelijks uit elke schijf producten te kiezen.
- Variatie: belangrijk om niet iedere dag hetzelfde te eten. De producten binnen een schijf bevatten verschillende voedingsstoffen.
- Matigheid: Eet niet te veel en houd bij de keuze rekening met de grote van een schijf. De schijf met vetten is kleiner omdat daar minder van nodig is. Op de website van het voedingscentrum kunt u uw eigen 'schijf van 5' samenstellen en uitrekenen of u van alles voldoende eet.

## **Groente en fruit**

Groenten en fruit zijn heel gezond. Ze verkleinen de kans op het krijgen van hart- en vaatziekten, suikerziekte en kanker. Ze bevatten veel belangrijke voedingsstoffen. Dagelijks gebruik en afwisseling van verschillende soorten groente en fruit is belangrijk omdat niet alle soorten dezelfde voedingsstoffen bevatten. Kies bij voorkeur voor verse producten. Aan diepvries of blik is vaak veel zout toegevoegd.

Groente bevat andere gezonde stoffen dan fruit en daarom kunnen ze elkaar niet vervangen. Het beste is dus om dagelijks zowel groente als fruit te eten. De hoeveelheid die u per dag zou moeten eten is 250 gram groente en 2 porties fruit.

## **Smeer- en bereidingsvetten**

Vetten geven smaak aan de voeding en leveren energie. Verder bevatten ze vitamines A, D en E. Er zijn verschillende soorten vetten, namelijk de verzadigde en onverzadigde vetten. Verzadigde vetten zijn de 'ongezonde vetten' en zitten vooral in volle zuivelproducten, vlees, kaas, zoutjes, koek en gebak.

Deze vetten zijn hard en moeilijk smeerbaar als ze net uit de koelkast komen.

Onverzadigde vetten zijn de 'gezonde vetten' en komen veel voor in noten, zaden, avocado, vette vis en plantaardige oliën. Deze vetten zijn zacht en vloeibaar als ze net uit de koelkast komen.

Doordat in veel voedingsmiddelen verzadigde vetten zijn verwerkt, is het niet mogelijk om deze helemaal niet te eten. Wanneer u voedingsmiddelen kiest die mager of halfvol zijn en bakt met vloeibare bakolie, vermindert u de hoeveelheid ongezonde vetten al. U kunt ook regelmatig een handje ongezouten noten eten.

## **Vis, peulvruchten, vlees, ei, noten en zuivel**

Deze producten leveren vooral de benodigde eiwitten die per dag nodig zijn. Eiwitten leveren energie aan het lichaam en zorgen ervoor dat het goed kan functioneren. Kies voor halfvolle of magere zuivelproducten, magere vleessoorten en 1 à 2 keer per week vette vis als zalm, makreel. Na transplantatie kan een specifiek eiwitadvies gelden, afhankelijk van uw nierfunctie en voedingstoestand.

## **Brood, graanproducten en aardappelen**

Graanproducten leveren energie en veel andere voedingsstoffen, zoals B-vitamines en ijzer. Kies zoveel mogelijk voor de volkoren/vezelrijke soorten zoals bruin of volkorenbrood, muesli met

weinig suiker, gekookte aardappelen, volkoren pasta. De vezels in brood en graanproducten zijn belangrijk voor een goede werking van de darmen.

## **Dranken**

Water of vocht is een essentieel deel van ons lichaam. In normale omstandigheden is 2 liter per dag de minimale hoeveelheid om te drinken. Drink bij voorkeur minimaal 1 liter water en vul dit aan met thee en koffie zonder suiker.

Wanneer u sport, zwaar werk verricht of wanneer het warm weer is, zult u meer moeten drinken dan 2 liter. Dit advies is ook na transplantatie van toepassing. Drink frisdranken of verse vruchtensappen met mate, niet meer dan 1 glas per dag. Ze bevatten veel suiker.

Alcohol bestaat voor een groot deel uit suiker en levert veel calorieën. Het heeft geen voedingswaarde. Alcohol kan met mate gebruikt worden, niet meer dan 2 glazen per dag en niet dagelijks alcohol drinken.

## **Zout**

Zout is een belangrijke smaakmaker voor al ons voedsel en zit verwerkt in veel producten. We hebben het nodig om de hoeveelheid vocht in het lichaam en de samentrekking van spieren goed te regelen. De benodigde hoeveelheid per dag is 1 tot 3 gram. De meeste mensen krijgen wel 3 keer zoveel zout binnen met de voeding. Door het eten van te veel zout kunt u hoge bloeddruk en hart- en vaatziekten krijgen.

Ook na transplantatie is het beter om het gebruik van zout te blijven beperken. De getransplanteerde nier moet harder werken om al het zout weer uit uw lichaam te verwijderen. In bijna alle producten zit van nature zout. Een zoutloos dieet bestaat niet, een zoutarm (natriumbepakt) dieet wel. Het meeste zout komt in het eten door toevoeging bij de bereiding thuis en in de voedingsmiddelenindustrie.

De belangrijkste adviezen zijn dan ook:

- Voeg geen zout toe tijdens de bereiding van de maaltijden.
- Beperk het gebruik van producten die veel zout bevatten.

Deze producten zijn:

- Smaakmakers zoals bouillonblokjes, bouillonpoeder, soeparoma (Maggi, Aromat), ketjap, Worcestershiresaus, kip- of vleeskruident, groente- en kruidenmixen, mosterd.
- Kant en klare pakjes soepen en sausen, kant en klare (diepvries)maaltijden. 6 7
- Vleeswaren zoals rookvlees, pekelvlees, rauwe ham, bacon, ontbijtspek en alle soorten worst, kant en klare vleesproducten zoals aangemaakt en/of gepaneerd vlees, rookworst, gehakt, kroketten, hamburgers, frikadellen, slavinken.
- Snacks, zoutjes, gistextract (Marmite), zuurkool, zure en zoute haring, augurken en uitjes uit pot.
- Knoflookzout, selderijzout, uienzout, sesamzout, kruidenzout, himalayazout, en (keltisch) zeezout.

Aan groente in blik of pot en bewerkte diepvriesgroente zoals spinazie à la crème is zout toegevoegd. Zij zijn dus minder geschikt om te gebruiken.

## Tips voor het koken

Voor de bereiding van gerechten zonder zout zijn diverse mogelijkheden:

- Ongezouten bouillon kunt u trekken van kruiden (zoals lavas, laurier en foelie), veel verse groenten en vlees. U kunt ook gebruik maken van een kruidenbultje.
- De smaak van groente blijft beter behouden wanneer u deze kort kookt in weinig water of in de wokpan roerbakt. Rauwkost heeft een sterkere smaak dan gekookte groente.
- Voor het bereiden van een maaltijd met bijvoorbeeld aardappelen, groente en vis zonder zout is de magnetron een uitkomst. Er gaat weinig smaak verloren.
- Vlees, vis of kip, bereid in aluminiumfolie of een braadzak in de oven, behoudt de smaak zonder dat vet en zout worden toegevoegd. Een braadzak is te koop in warenhuizen, winkels met huishoudelijke artikelen en in sommige supermarkten.
- Grillen of barbecueën is een goed alternatief voor het bakken van vlees, vis of kip. Door de hitte van de grill wordt het vlees snel dichtgeschroeid zodat maar weinig vocht en smaak verloren gaan.
- Vlees, vis en kip kunt u op smaak brengen door deze te kruiden, te marinieren of in te wrijven met kruiden of specerijen. Naar wens kunt u ui, tomaat, champignons, paprika, peperkorrels, laurierblad of kruidnagel meestoven.
- Jus kunt u op smaak brengen met een gesnipperd uitje, knoflook, tomaat, paprika, champignons of een scheutje wijn.

## Natriumarme smaakmakers

In het algemeen zijn smaakmakers zoals vleeskruiden en juspoeder erg zout. Er zijn natriumarme soorten te koop. Omdat hier kaliumzouten in zitten, zijn deze niet voor iedereen geschikt. Overleg met uw arts of diëtist of u deze producten kunt gebruiken.

## Niet in 'de schijf van vijf'

Alle producten die niet in 'de schijf van vijf' staan, voegen niets toe aan een gezonde voeding. Het advies is om deze producten met mate te eten en zeker niet dagelijks.

## Een gezond gewicht

Een gezond lichaamsgewicht verschilt van persoon tot persoon en wordt bepaald door de lichaamslengte, de leeftijd en de lichaamsbouw. Om het gewicht op een snelle en eenvoudige manier te beoordelen, gebruiken we de Body Mass Index (BMI). De BMI geeft de verhouding weer tussen het gewicht en de lichaamslengte, en geeft een schatting van de gezondheidsrisico's van uw gewicht. De BMI wordt als volgt berekend:  $BMI = \text{gewicht (kg)} / \text{lengte (m)}^2$

## Beoordeling van de BMI:

Een BMI lager dan 18.5	= ondergewicht	te mager geeft gezondheidsrisico's
<b>Een BMI tussen 18,5 en 25</b>	<b>= gezond gewicht</b>	
Een BMI tussen 25 en 30	= overgewicht	geeft een licht tot matig verhoogd gezondheidsrisico
Een BMI tussen 30 en 35	= obesitas	geeft een verhoogd tot sterk verhoogd gezondheidsrisico

Een BMI van groter dan 40	= morbide obesitas	geeft een zeer sterk verhoogd gezondheidsrisico
---------------------------	--------------------	---

Naast de BMI is de plaats waar het vet zich bevindt belangrijk voor de gezondheid. Zo is vet rond de buik nadeliger dan vet rond de billen of heupen. Om te bepalen of er te veel vet rond de buik zit, is het meten van de middelomtrek een goede manier.

- Meet met een meetlint de middelomtrek tussen de onderkant van de onderste rib en de bovenkant van het bekken.
- Adem uit en lees dan de waarde af.

	mannen	vrouwen
Ondergewicht	< 79 cm	< 68 cm
<b>Gezond gewicht</b>	<b>tussen 79 en 94 cm</b>	<b>tussen 68 en 80 cm</b>
Overgewicht	tussen 94 en 102 cm	tussen 80 en 88 cm
Obesitas	> 102 cm	> 88 cm

Uit onderzoek blijkt dat overgewicht het risico op ziekten, zoals hart- en vaatziekten, hoge bloeddruk en suikerziekte doet toenemen. Het is daarom belangrijk om overgewicht en obesitas te voorkomen.

Indien u al overgewicht heeft, is het belangrijk hier wat aan te doen. Dit kan door gezond te eten en voldoende te bewegen. Wanneer u hier hulp bij nodig heeft, kunt u dit met de huisarts of de verpleegkundig specialist van het niercentrum bespreken. Er kan dan samen met u gezocht worden naar een voor u passende mogelijkheid.

## Hygiëne in de keuken

### Eerste zes maanden na transplantatie

Na een niertransplantatie is uw afweer verminderd door het gebruik van afweeeronderdrukkende medicijnen. Hierdoor bent u vatbaarder voor voedselinfecties. Door hygiënisch te werken en het voedsel goed te verhitten kunt u het risico op een voedselinfectie verkleinen.

De eerste drie maanden na transplantatie heeft u een hoge dosering van deze medicijnen en is het aan te raden om het onderstaande voedingsmiddelen te vermijden:

- Rauw of onvoldoende verhit vlees en vleeswaren, zoals filet americain, ossenworst en rauwe ham.
- Rauwe of onvoldoende verhitte vis, zoals haring en sushi.
- Voorverpakte gerookte vis in vacuümverpakking, zoals gerookte zalm of markreel.
- Rauwe eieren of producten waarin deze zijn verwerkt, zoals tiramisu en mousse.
- Gebakken of gekookte eieren waarvan de dooier of het eiwit niet helemaal is gestold.
- Rauwe melk of producten waarin dit is verwerkt, zoals rauwmelkse kazen ('au lait cru').
- Alle soorten onverpakt ijs, milkshake, softijs.
- Gerechten uit een automaat of op de markt.
- Beschadigd, ongewassen fruit of groenten.
- Onverpakte salades, lang bewaarde rauwkostsalades.

## Hygiëne richtlijnen

- Het is belangrijk om dagelijks schone hand- en vaatdoeken te nemen. Ook is het aan te bevelen om regelmatig een nieuwe afwasborstel te kopen.
- Gebruik glazen snijplanken om voedsel op te bereiden en maak ze tussen de diverse producten goed schoon met heet water. Het snijden van rauwe vis of vlees niet op dezelfde plank als andere voedingsmiddelen.
- Koop en gebruik geen producten die over de houdbaarheidsdatum heen zijn of waarvan de verpakking stuk is.
- Was de handen voor het klaarmaken van eten met water en zeep en droog ze goed af.
- Ontdooi diepvriesproducten op een bord in de koelkast of in de magnetron. Laat ze nooit op kamertemperatuur ontdooien.
- Zorg dat de koelkast een maximale temperatuur heeft van 5°C en de diepvries van -18°C.
- Bewaar klaargemaakt eten in de koelkast of vries het zo snel mogelijk in.
- Bewaar rauwe producten gescheiden van al bereide producten.

## Voorkomen van Hepatitis E

Hepatitis E wordt veroorzaakt door een virus dat kan voorkomen in het vlees van varken, wildzwijn en hert. Vooral voor mensen met een verminderde weerstand, zoals transplantatiepatiënten, kan een besmetting met dit virus schadelijk zijn. Het gebruik van leverworst en paté wordt daarom afgeraden. Bij de bereiding van deze producten wordt het vlees niet voldoende verhit, waardoor het virus niet onschadelijk wordt. Een stukje vlees wat u goed gaar heeft gebakken kan wel worden gegeten.

## Invloed van voeding op de medicijnen

In grapefruit en pomelo zit een stof die invloed heeft op de werking van de afweer- onderdrukkende medicijnen. Het is daarom af te raden om deze te eten of vruchtensappen te drinken waarin deze zijn verwerkt. Sinaasappels kunnen wel gegeten worden

## Hoe kunt u ons bereiken?

Polikliniek Nierziekten T: 020 - 566 13 00

U kunt ook een bericht sturen via Mijn Dossier.

## Spoed

Indien u buiten openingstijden contact moet opnemen voor acute medische problemen, kunt u bellen met afdeling F7-Zuid: 020 - 566 60 03