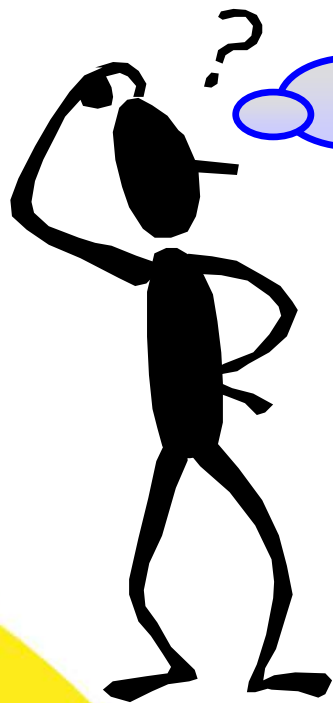


Gesunde Ernährung für Transplantierte

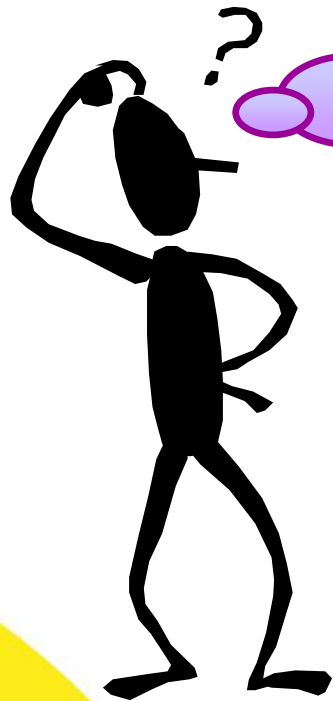


Sandra Bollhalder, dipl. Ernährungsberaterin



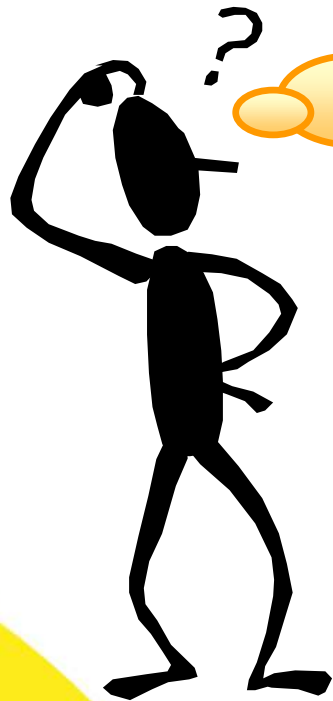
Was bedeutet
eigentlich
"gesunde Ernährung"?





Brauchen
Transplantierte eine
spezielle Ernährung?





Was ist speziell an
der Ernährung
nach einer
Transplantation?



Situation vor - nach Transplantation

Vorher

Beeinträchtigte Organfunktion

- Erhöhter Energiebedarf
- Ernährungseinschränkungen
- Medikamente

- ⇒ Appetitmangel
- ⇒ Untergewicht
- ⇒ Mangelernährung

Nachher

Funktionierendes Organ

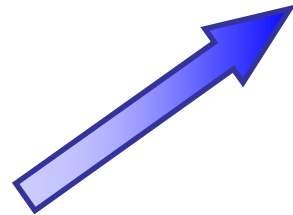
- Normaler Energiebedarf
- Keine Ernährungseinschränkungen
- Medikamente

- ⇒ Gesteigerter Appetit
- ⇒ Gewichtszunahme





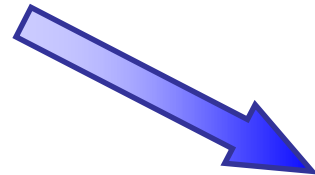
+



Fettstoffwechselstörungen



**Bluthochdruck
Ödeme**



**Erhöhte Blutzuckerwerte
Diabetes**

Osteoporose

Erhöhtes Infektionsrisiko



Erhöhte Harnsäurespiegel
Tabletten
Gicht

Ernährungsempfehlungen



Ernährungsempfehlungen bezüglich...

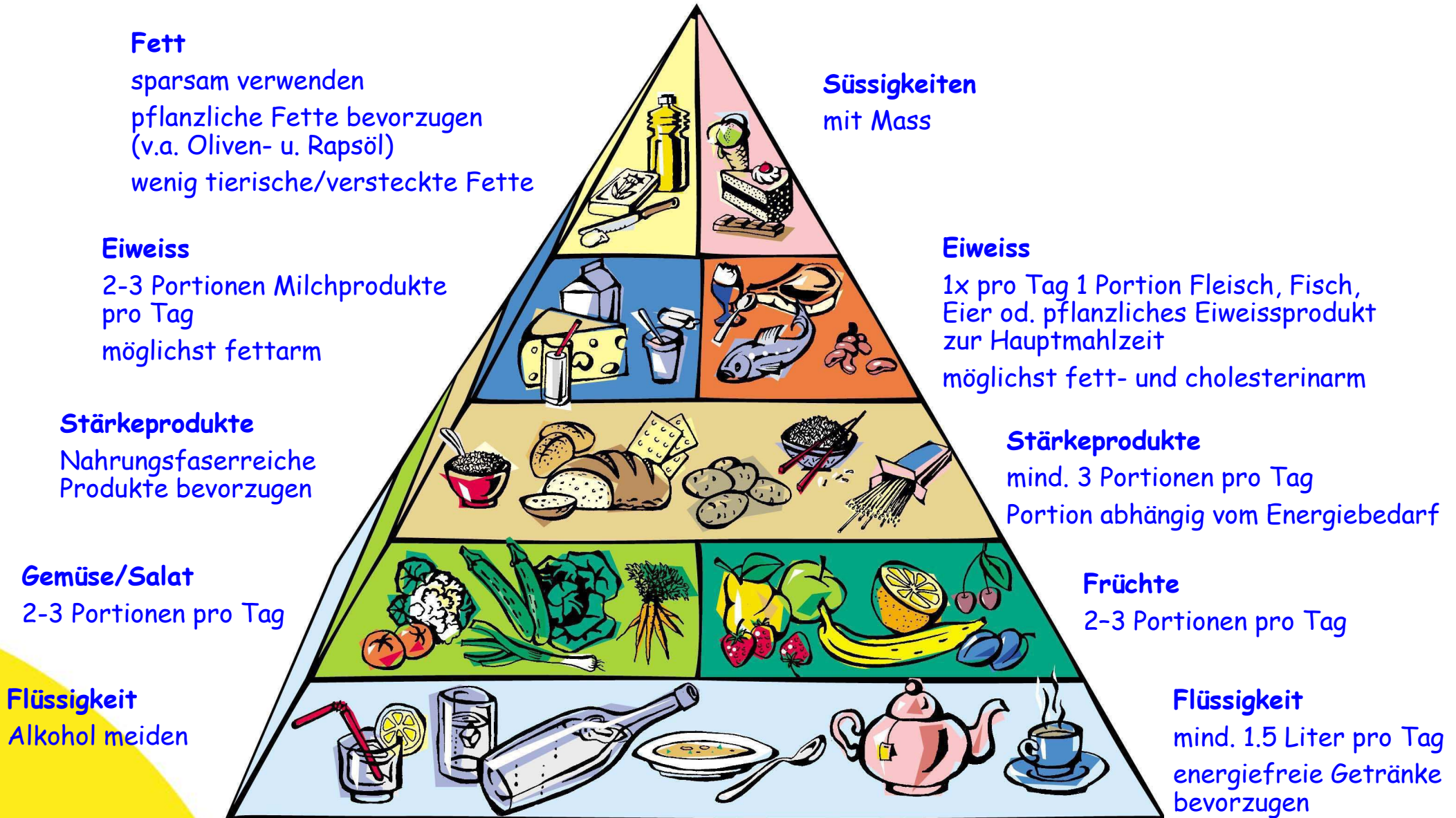
Gewichtszunahme

erhöhten Blutfettwerten

erhöhten Blutzuckerwerten



Gesunde, ausgewogene Ernährung



© Schweizerische Gesellschaft für Ernährung (SGE)

Ernährungsempfehlungen bezüglich...



Bluthochdruck

Fertigprodukte!

+ salzarme Zubereitung

Fett

sparsam verwenden
pflanzliche Fette bevorzugen
(v.a. Oliven- u. Rapsöl)
wenig tierische/versteckte Fette

Süssigkeiten

mit Mass

Eiweiss

2-3 Portionen Milchprodukte
pro Tag
möglichst fettarm
milde Käsesorten bevorzugen

Eiweiss

1x pro Tag 1 Portion Fleisch, Fisch,
Eier od. pflanzliches Eiweissprodukt
zur Hauptmahlzeit
möglichst fett- und cholesterinarm
Gepökeltes/Geräuchertes einschränken

Stärkeprodukte

Nahrungsfaserreiche
Produkte bevorzugen

Stärkeprodukte

mind. 3 Portionen pro Tag
Portion abhängig vom Energiebedarf

Gemüse/Salat

2-3 Portionen pro Tag

Früchte

2-3 Portionen pro Tag

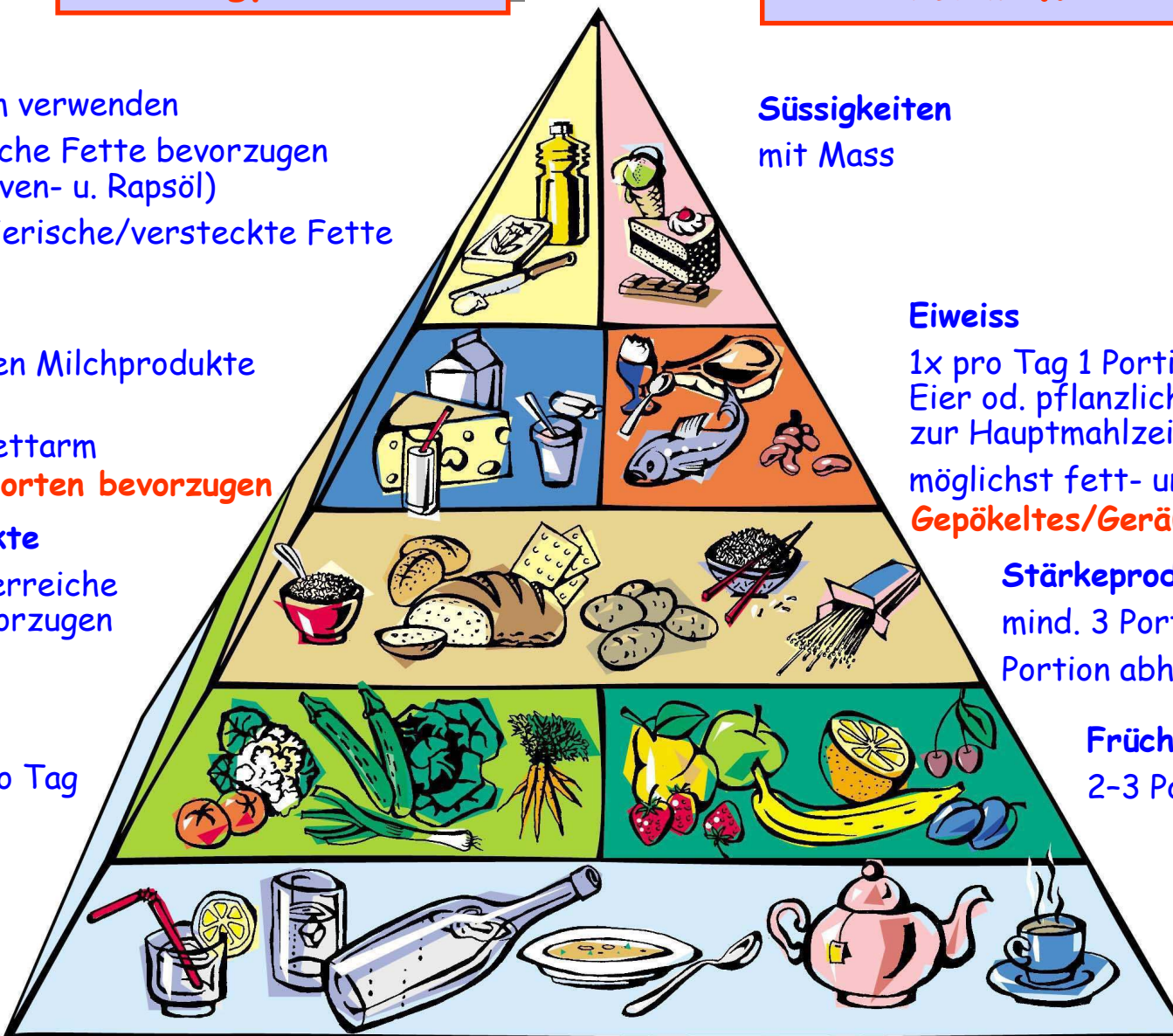
Flüssigkeit

Alkohol meiden

Flüssigkeit

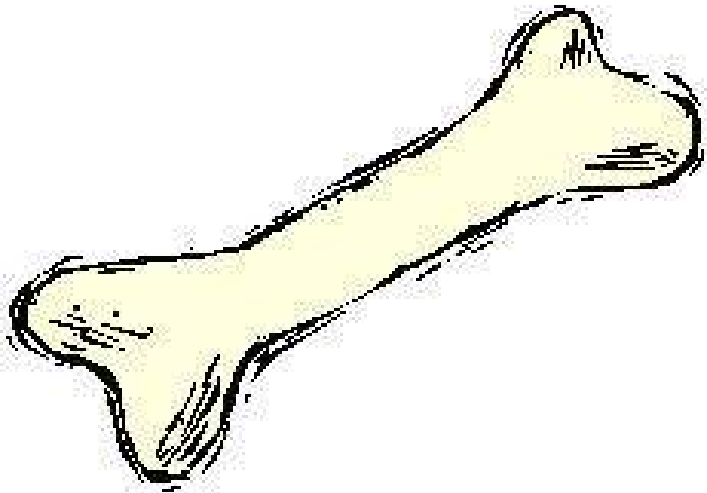
mind. 1.5 Liter pro Tag
energiefreie Getränke
bevorzugen

**Bouillon, Suppen und
Saucen einschränken**



© Schweizerische Gesellschaft für Ernährung (SGE)

Ernährungsempfehlungen bezüglich...



Osteoporose



+ **Supplemente**

+ **Bewegung / Sonnenlicht**

Fett

sparsam verwenden
pflanzliche Fette bevorzugen
(v.a. Oliven- u. Rapsöl)
wenig tierische/versteckte Fette

Süssigkeiten
mit Mass

Eiweiss

2-3 Portionen Milchprodukte pro Tag
möglichst fettarm

Eiweiss

1x pro Tag 1 Portion Fleisch, Fisch, Eier od. pflanzliches Eiweissprodukt zur Hauptmahlzeit
fette Fischarten bevorzugen

Stärkeprodukte

Nahrungsfaserreiche Produkte bevorzugen

Stärkeprodukte

mind. 3 Portionen pro Tag
Portion abhängig vom Energiebedarf

Gemüse/Salat

2-3 Portionen pro Tag

Früchte

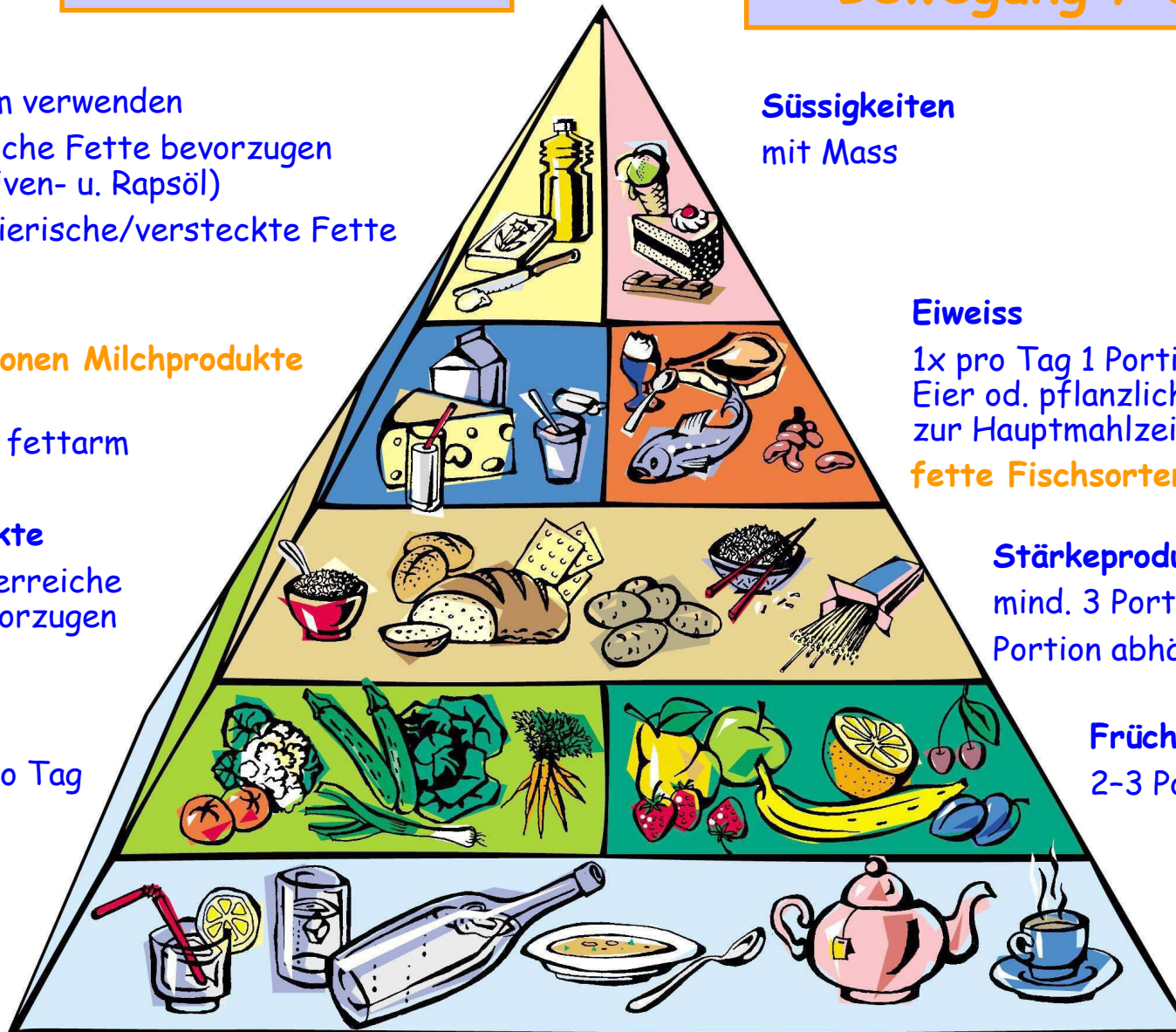
2-3 Portionen pro Tag

Flüssigkeit

Alkohol meiden

Flüssigkeit

mind. 1.5 Liter pro Tag
energiefreie Getränke bevorzugen



© Schweizerische Gesellschaft für Ernährung (SGE)

kalziumreiches Mineralwasser

Kalziumreiche Mineralwässer

350 - 570 mg Kalzium/Liter

VALSER



Ernährungsempfehlungen bezüglich...

Ciclosporin (Sandimmun®)

Tacrolimus (Prograf®)



Fett

sparsam verwenden
pflanzliche Fette bevorzugen
(v.a. Oliven- u. Rapsöl)
wenig tierische/versteckte Fette

Süssigkeiten mit Mass

Eiweiss

2-3 Portionen Milchprodukte
pro Tag
möglichst fettarm

Eiweiss

1x pro Tag 1 Portion Fleisch, Fisch,
Eier od. pflanzliches Eiweissprodukt
zur Hauptmahlzeit
möglichst fett- und cholesterinarm

Stärkeprodukte

Nahrungsfaserreiche
Produkte bevorzugen

Stärkeprodukte

mind. 3 Portionen pro Tag
Portion abhängig vom Energiebedarf

Gemüse/Salat

2-3 Portionen pro Tag

Früchte

2-3 Portionen pro Tag
Grapefruit meiden

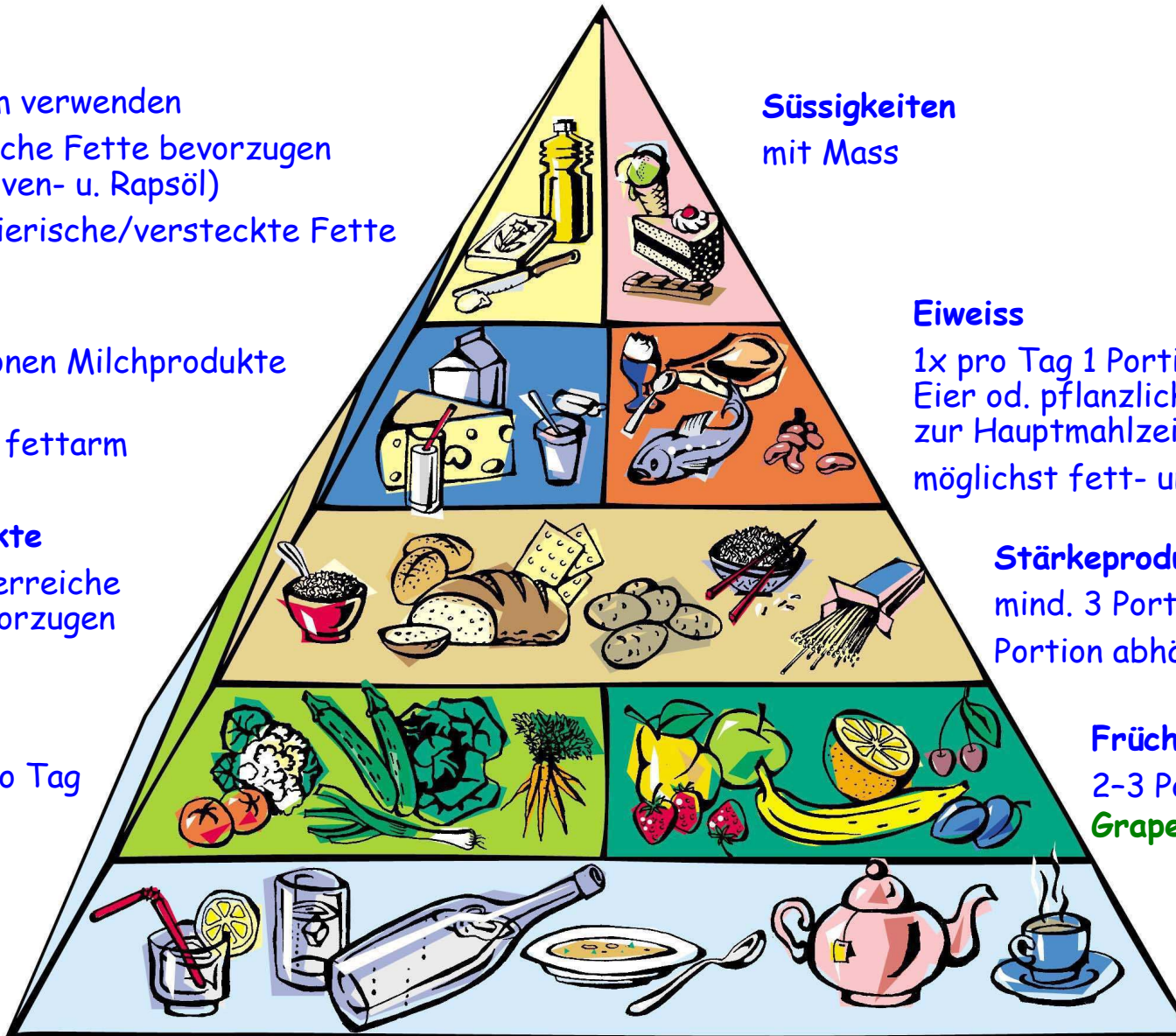
Flüssigkeit

Alkohol meiden

Flüssigkeit

mind. 1.5 Liter pro Tag
energiefreie Getränke
bevorzugen

Grapefruitsaft meiden



© Schweizerische Gesellschaft für Ernährung (SGE)

Ernährungsempfehlungen bezüglich...

Lebensmittelinfektionen

Vorsicht bei folgenden Speisen



- rohe oder weich gekochte Eier und daraus hergestellte Speisen



- rohes oder nicht vollständig durchgegartes Fleisch



- roher Fisch, rohe Meeresfrüchte



- Rohmilch/-produkte



- Softeis

Lebensmittelhygiene

Einkauf/Transport:

- Haltbarkeitsdatum beachten
- Keine Produkte mit beschädigter Verpackung kaufen
- Tiefkühlprodukte zuletzt einkaufen, in Kühl- tasche transportieren und zu Hause sofort einfrieren
- Verderbliche Ware sofort in den Kühlschrank



Lebensmittelhygiene

Aufbewahrung:

- Leicht verderbliche Lebensmittel immer in den Kühlschrank
- Frischfleisch am Kauftag verzehren
- Haltbarkeitsdaten regelmässig überprüfen
- Angeschimmelte Lebensmittel sofort wegwerfen

Lebensmittelhygiene

Zubereitung/Verzehr:

- Vor der Zubereitung stets Hände waschen
- Geflügel, Fleisch und Fisch auf einer separaten, abwaschbaren Unterlage verarbeiten
- Geflügel, Fleisch, Fisch, Ei immer gut durchgaren
- Fertig zubereitete Speisen nicht mit rohen Lebensmitteln in Kontakt bringen



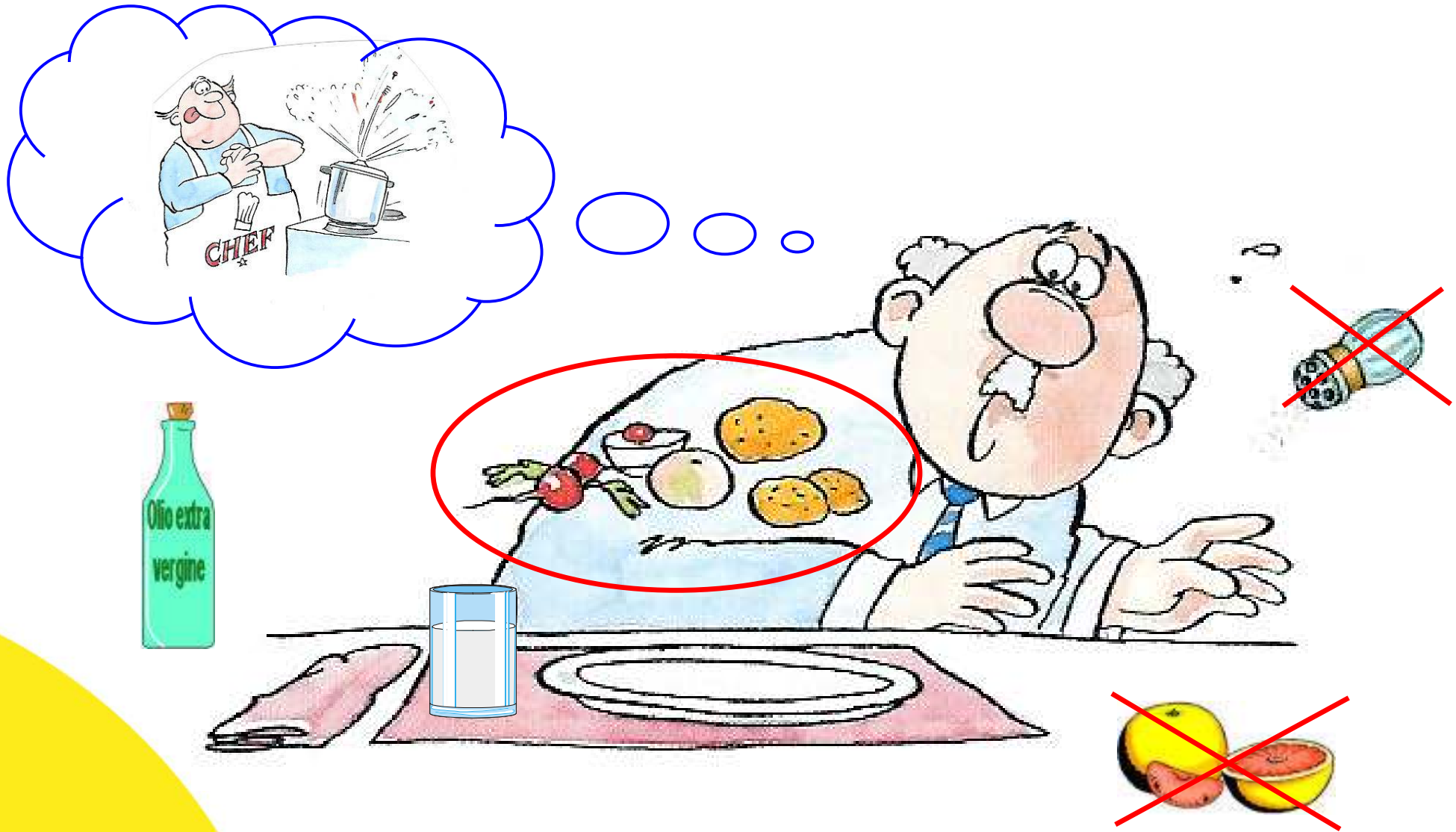
Lebensmittelhygiene

Auswärtsessen/Reisen:

- Kein Leitungswasser, keine Eiswürfel
- Keine rohen Salate
- Kein ungewaschenes, ungeschältes Obst und Gemüse
- Vorsicht bei Büffets



Zusammenfassend



Und ausserdem ...





Essen Sie mit Genuss!





Seien Sie aktiv!



UniversitätsSpital
Zürich

Sandra Bollhalder, dipl. Ernährungsberaterin



Rauchen Sie nicht!



Fragen?

