




Voeding na transplantatie

Algemene adviezen over voeding na transplantatie.

Voorkomen van voedselinfecties

Na de transplantatie moet u medicijnen slikken om afstoting van het donororgaan te voorkomen, of, in het geval van een stamceltransplantatie, om graft- versus-host ziekte te voorkomen. Deze medicijnen onderdrukken ook uw afweer, waardoor uw weerstand vermindert. U heeft hierdoor meer kans op een voedselinfectie. Om te voorkomen dat u ziek wordt is het van belang dat u veilig eet en drinkt.

Bepaalde voedingsmiddelen kunnen schadelijke bacteriën, virussen en/of schimmels bevatten. In onderstaande tabel staat welke producten u wel of niet kunt gebruiken (dik gedrukt) met daaronder praktische voorbeelden van producten die u wel of niet kunt eten. Hoewel de tabel met de grootste zorg is samengesteld, is deze mogelijk niet compleet. Bij twijfel overleg met uw diëtist.

Wel toegestaan	Niet toegestaan
<p>Door en door verhit vlees en gevogelte</p>	<p>(deels) rauw gevogelte of vlees zoals tartaar, carpaccio, biefstuk, rosbief, fricandeau, rollade</p>
<p> </p> <ul style="list-style-type: none"> - Boterhammenworst - Gekookte ham: zoals bv schouderham, yorkham, beenham, gegrilde ham, casselerrib of achterham - Gekookte worstsoorten - Kipfilet- en kalkoenfilet - Gebraden gehakt - Vleeswaren uit blik (gepasteuriseerd of gesteriliseerd), zoals corned beef - Rookvlees 	<p>(deel) rauwe, gedroogde en gefermenteerde vleeswaren zoals:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Filet americain - Tartaar - Rosbief - Theeworst - Ossenworst - Fricandeau - Rauwe ham zoals parmaham, serranoham, ardennerham, schwarzwaldederham, Iberico ham, coburgerham en prosciutto - Droge worst zoals chorizo, salami, cervelaat, (boeren)metworst, cervelaatworst, fuet en Figatellu - Lever, leverworst en leverpaté - Leverkaas, gebakken pastei - Hoofdkaas, bloedworst, balkenbrij - Likkepot - Alle soorten terrines welke varkens-, zwijnen- of hertenlever bevatten - Gentse kop
<p></p> <ul style="list-style-type: none"> - 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 	<ul style="list-style-type: none"> - Rauw of onvoldoende verhitte vis - Verse gerookte zalm, vers gerookte makreel of vers gerookte paling (Vacuüm) verpakte (gerookte) vissoorten, zoals zalm, makreel of paling - 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, bavaois, mousse, tiramisu etc. bereid van gepasteuriseerd vloeibaar eiwit OF bij bereiding gepasteuriseerd

- Rauwe eieren, gekookt of gebakken ei waarbij dooier nog zacht is
- Producten waarin rauwe eieren verwerkt zijn, en die niet verhit of gepasteuriseerd zijn, zoals zelf gemaakte mayonaise, zelf gemaakte bavaois, mousse, tiramisu, etc. waar rauw ei, eidooier of eiwit in verwerkt



- Gepasteuriseerde en gesteriliseerde melk
- Vifit Sports
- Lactobacillus Bulgaricus en Streptococcus thermophilus (in yoghurt) zijn geen probiotica en zijn in yoghurt veilig te gebruiken.
- Zachte kaassoorten bereid van gepasteuriseerde melk
- Zachte Franse kazen zoals brie, camembert bereid van gepasteuriseerde melk
- Zachte geitenkaas of schapenkaas, bereid van gepasteuriseerde melk
- Mozzarella van gepasteuriseerde (buffel)melk
- Alle smeerkazen
- Alle roomkazen
- Alle harde kaassoorten
- Schimmelkaas van gepasteuriseerde melk
- Mono verpakt ijs (alle soorten)

- Rauwe melk
- Probiotica zoals Yakult®, Actimel®, Activia® en Vifit® en huismerken met Bifidusbacteriën
- Zachte kaassoorten bereid van rauwe melk of au lait cru
- Zachte Franse kazen zoals brie, camembert bereid van rauwe melk (au lait cru)
- Zachte geitenkaas of schapenkaas, bereid van rauwe melk (au lait cru)
- Mozzarella van rauwe (buffel)melk (au lait cru)
- Onverpakt ijs (schepijs), softijs of milkshake



- Alle niet beschadigde gewassen groente, verse kruiden en fruit (een klein bruin plekje mag voor het wassen weggesneden worden), sla verpakt, dagvers
- Gewassen én geblancheerde kiemgroenten
- Verpakte slaatjes en vers bereide rauwkostsalades
- Alle overige fruitsoorten
- Fabrieksmatig verpakte gedroogde (zuid)vruchten of olijven

- Beschadigde ongewassen groenten of fruit
- Ongewassen niet geblancheerde kiemgroenten
- Onverpakt slaatjes, lang bewaarde rauwkostsalades.
- Grapefruit, pompelmoes, pompelmoes, mineola, ugli, sweetie (zie ook hoofdstuk over grapefruit)
- Gedroogde onverpakte (zuid)vruchten of olijven



- Fabrieksmatig verpakte gedopte noten of pinda's
- Gefrituurde gerechten van bv snackbar

- Ongepelde noten en doppinda's
- Gerechten uit de automaat, van braderieën, marktkraam, enz.



- Thuisbezorgmaaltijden

- Strooi niet zelf met peper; vermijd vooral het inademen van deeltjes

Veilig inkopen en bereiden

Naast een goede productkeuze is hygiëne tijdens inkoop en bereiding belangrijk. Check hiervoor ook regelmatig de site van het Voedingscentrum over voedselveiligheid:

<https://www.voedingscentrum.nl/nl/veilig-eten-voedselinfectie-voorkomen.aspx>



Kopen

- Let op de houdbaarheidsdatum, vooral bij bederfbare producten.
- Volg de bereiding- en bewaaradviezen.
- Koop producten die er vers en gaaf uitzien.
- Koop bederfbare en diepvriesproducten als laatste en vervoer deze in een koeltas.



Wassen

- Was regelmatig uw handen, zeker voordat u eten bereidt, na het aanraken van rauw vlees en vis en voordat u aan tafel gaat.
- Was bovendien altijd uw handen na toiletbezoek, na het verschonen van luiers en na het aanraken van (huis)dieren.
- Was uw handen met vloeibare zeep en minstens 15 seconden. Droog uw handen goed af met een schone handdoek of keukenpapier.
- Denk ook aan keukenhygiëne, zoals het dagelijks verschonen van vaatdoeken hand- en theedoeken (was deze op minimaal 60 graden), en het reinigen van kraan- en deurknoppen met een allesreiniger.
- Was groente en fruit onder stromend water, zeker als ze rauw worden gegeten.



Scheiden

- Houd vuile en rauwe producten apart van schone en bereide producten.
- Voorkom dat bacteriën van rauwe op bereide producten worden overgebracht via handen, snijplank, bord of ander keukengerei.
- Gebruik schoon keukengerei van kunststof, glas of metaal (geen houten planken, pollepels).



Koelen

- Volg de bewaaradviezen op de verpakking van een product.
- Gebruik producten voor het verstrijken van de uiterste consumptiedatum.
- Zet producten die gekoeld moeten blijven na aankoop zo snel mogelijk in de koelkast (4 °C), tot vlak voor gebruik.
- Gaat u barbecueën of picknicken? Houd dan vlees en salades gekoeld. Als een gerecht langer dan 2 uur buiten de koelkast heeft gestaan, gooi het dan weg.
- Bewaar een van te voren bereid gerecht maximaal 2 dagen, afgedekt in de koelkast.
- Koel de gerechten die warm worden gegeten zo snel mogelijk af door de pan in een bak met koud water te zetten en af en toe te roeren. Als u het eten wil bewaren, zet u het, als het voldoende is afgekoeld, direct in de koelkast.
- Bewaar eieren in de koelkast.
- Laat melkproducten niet langer dan 2 uur buiten de koelkast staan, gooi deze daarna weg.



Verhitten

Ontdooi diepgevroren producten op een bord in de koelkast of magnetron. Spoel het dooivocht weg met heet water, veeg gemorst doorvocht weg met keukenpapier

- Verhit vlees, vis, kip en ei door en door.
- Verhit een van te voren bereid gerecht door en door en maximaal één keer.
- Drink geen rauwe melk en kook kraanwater als u twijfelt aan de kwaliteit (bijvoorbeeld in het buitenland).

Veel gestelde vragen

Hoe lang kunt u voedingsmiddelen bewaren?

Over het algemeen geldt, hoe korter voeding bewaard wordt hoe veiliger.

Let op de houdbaarheidsdatum en bewaarinstructies op de verpakking.

Indien op de verpakking een kortere bewaartermijn wordt aangegeven dan in onderstaande tabel dan dient de termijn op de verpakking te worden aangehouden.

Bewaartijden van geopende verpakkingen of producten zonder houdbaarheidsdatum	In de koelkast (4°C) Aantal dagen	In de diepvries (max -18°C)
Rauwe bladgroenten (sla, andijvie, spinazie)	2	1 jaar (geblancheerd)
Roerbakgroente (rauw), soepgroente (rauw)	2	-
Verse kruiden als basilicum, peterselie, koriander, tijm	4	-
Rauwkost, in de vorm van gesneden groente (zonder dressing)	1	3 maanden
Aardbeien, bessen, bramen, frambozen, kersen	1	8 maanden
Kiwi, perzik, nectarine, pruimen, druiven	3	-
Vruchtensalade, voorgesneden fruit, (aan)gesneden meloen	2	-
Fruit uit blik/glas	7	-
Melk, pap (niet langer dan 2 uur buiten de koelkast)	3	-
Vla, karnemelk, kefir, slagroom (niet langer dan 2 uur buiten de koelkast)	4	-
Yoghurt, kwark, koffiemelk (niet langer dan 2 uur buiten de koelkast)	5	-
Rauw vlees (rund, varken, kip) (voor eten wel verhitten)	2	4 maanden
Rauw bewerkt vlees (gehakt, hamburger, slavink)(voor eten wel verhitten)	1	2 maanden
Vleeswaren (alleen toegestane soorten)	3	1 maand
Rauwe vis, rauwe garnalen (voor eten wel verhitten)	1	3 maanden
Rauwe mosselen (voor eten wel verhitten)	1	-
Gebakken of bereide vis, gekookte garnalen, gekookte mosselen	2	3 maanden
Gerookte vis (niet voorverpakt)	2	3 maanden
Hollandse kaas	14	2 maanden
Smeerkaas	7	-
Geraspte Hollandse kaas	2	-
Schimmelkazen van gepasteuriseerde melk (bv brie, camembert), harde boerenkaas, port salut, roomkaas, feta, mozzarella	4	3 maanden

De tabel is gebaseerd op de bewaarwijzer van het voedingscentrum maart 2020.

Voor andere producten kunt de bewaarwijzer raadplegen.

<https://www.voedingscentrum.nl/nl/thema/kopen-koken-bewaren/eten-bewaren.aspx>

Als er een marge wordt aangegeven, houd dan de kortste bewaartijd aan.

Grapefruit en grapefruitsap en verwante citrusvruchten

Grapefruit, mineola, orlando, pomelo, pompelmoes, sweetie, ugli en sap van deze vruchten, evenals oranje marmelade (gemaakt van bittere sinaasappels) bevatten een bitterstof die de medicijnspiegel in het bloed verhogen. Hierdoor neemt de kans op bijwerkingen toe. Bij gebruik van bepaalde medicijnen, waaronder Prograft® (tacrolimus) en Neoral® (ciclosporine) is het gebruik van deze vruchten niet toegestaan.

Overig citrusfruit zoals hand- en perssinaasappels, mandarijnen, limoenen en citroenen kunnen wel gegeten worden.

Kunt u uit eten gaan?

Vraag na bij eten wat door anderen bereid is (snackbar, restaurant, broodjeszaak) of de voeding voldoet aan deze hygiënische voedingsrichtlijnen. Afhaal restaurants houden de voeding doorgaans langer dan een uur warm en zijn dan niet geschikt.

Kunt u eten van thuis mee laten nemen tijdens opname?

Wegens het risico op voedselinfecties wordt het laten meebrengen van voedingsmiddelen en maaltijden tijdens opname afgeraden.

Moet ik deze richtlijn levenslang blijven gebruiken?

Het risico op een voedselinfectie neemt af naarmate uw afweer-onderdrukkende medicatie verlaagd wordt, eventueel kunt u na het eerste jaar met uw behandelend arts bespreken of de hygiëne richtlijnen versoepeld zouden kunnen worden.

Herstelvoeding na de transplantatie

In de eerste periode na de transplantatie, heeft het lichaam een verhoogde energie- en eiwitbehoefte. Eiwitten zijn nodig voor herstel van wonden en de opbouw en instandhouding van de spieren en ons bloed. Het kan voorkomen dat de eetlust in de eerste periode na de transplantatie nog niet goed is, wat het moeilijker maakt om voldoende energie en eiwitten in te nemen. Mocht uw eetlust verminderd zijn, dan is het belangrijk om dit met uw diëtist te bespreken.

In de herstelfase heeft u per dag ongeveer 1,2-1,5 gram eiwit per kilo lichaamsgewicht nodig. In de onderstaande tabel ziet u hoeveel eiwit er in verschillende eiwitrijke producten zit.

Product	Per (eenheid)	Eiwit (gram)
Kip	100 gram	25
Vis	100 gram	21
Vlees	100 gram	20
Vleesvervangers (vegetarisch)	100 gram	12
Peulvruchten	1 lepel (60 gram)	5
Ei	1 stuk (50 gram)	7
Kwark of Griekse yoghurt	1 schaaltje (150ml)	15
Vleeswaren	Voor 1 snee (15 gram)	2
Kaas	Voor 1 snee (30 gram)	7
Pap (havermout of Brinta)	1 bord (250ml)	10
Melk/karnemelk/ chocolademelk/yoghurt drank	1 beker (250 ml)	8
Yoghurt	1 schaaltje (150 ml)	6
Vla	1 schaaltje (150 ml)	5
Noten en pinda's	1 eetlepel (20 gram)	5
Voorbeeldproducten met merknaam		
Vifit Sports	1 verpakking (330 ml)	20
Skyr yoghurt	1 schaaltje (150 ml)	16
Melkuni Breaker High protein	1 verpakking (200 ml)	11
Melkunie Protein on-the-go	1 verpakking (200ml)	20
Bouwsteentje (vriesvak Jumbo)	1 stuks	6
Nutridrink Compact Protein	1 stuks (125ml)	18
Nutridrink Compact	1 stuks (125ml)	12
Nutridrink Juicy Style	1 stuks (200ml)	8

Praktische adviezen voor een energie- en eiwitrijke voeding

Algemeen

- Gebruik vaak kleine maaltijden verspreid over de dag (probeer bv. om de twee uur iets te eten).
- Sla geen maaltijden over.
- Varieer zo veel mogelijk: wissel zoete, zure of hartige gerechten, warme en koude gerechten regelmatig af.
- Neem een broodmaaltijd als de warme maaltijd u tegenstaat.
- Eet niet te snel, kauw goed.
- Vermijd voedingsmiddelen die u tegenstaan.
- Kies voor kant en klare gerechten als het klaarmaken van de maaltijd u tegenstaat.

Broodmaaltijden

- In plaats van 1 snee brood kunt u ook iets anders nemen, bijvoorbeeld 2 beschuiten of 2 crackers.
- Als brood niet lukt kunt u ook gebruik maken van bijvoorbeeld 1 schaaltje pap van volle melk, 1 schaaltje cornflakes of muesli met volle melk of volle yoghurt, 1 beker drinkontbijt.
- Luxe broodsoorten, zoals krentenbrood of croissants, bevatten meer energie dan een 'gewone' snee brood.
- Denk ook eens aan voorverpakte ei-/tonijnsalade/hummus/pindakaas/notenspreads.
- Gebruik ruim beleg op brood, bijvoorbeeld 2 plakken kaas of vleeswaren, 1 plak kaas met jam of appelstroop, pindakaas met suiker, hagelslag of plakjes banaan
- Neem als afwisseling een tosti.

Melk, melkproducten en kaas

- Maak ruim gebruik van volle zuivelproducten, ook als tussendoortje.

Vlees en vleesvervangingen

- Indien gebakken of gebraden vlees u tegenstaat, kan dit worden fijngesneden of verwerkt in ragout of saus.
- Tartaar of fijn gemaakt gehakt zijn gemakkelijk te eten en te verwerken in gerechten, bijvoorbeeld door de stampot of door een saus voor macaroni/spaghetti.
- Verwerk koud vlees of vleeswaren in een salade.
- Roer fijn gesneden vleeswaren, bijvoorbeeld ham of cornedbeef, door de puree of groente.
- Gebruik ei, kaas, vis, tahoe, tempé, sojaproducten, peulvruchten.

Aardappelen, rijst en pasta

- Aardappelen, rijst en pasta Kies vaker voor gebakken in plaats van gekookte aardappelen en gebruik er mayonaise bij.
- Wissel aardappelgerechten af met rijst of pasta.

Contact

Vragen of meer informatie

Wanneer deze adviezen niet voldoende helpen of wanneer u meer informatie wenst, kunt u dit altijd bespreken met uw diëtist.

Afdeling Diëtetiek

T 043- 387 71 88

E dietetiek@mumc.nl

Wanneer u geen contact heeft gehad met een diëtist kunt u overleggen met uw behandelend arts en vragen om een verwijzing naar een diëtist.

Laatst bijgewerkt op 25 oktober 2021