

# Voedingsadvies vanaf 2-4 maanden na transplantatie

Na een transplantatie blijft u medicijnen gebruiken om uw afweersysteem te onderdrukken om op deze manier afstoting van uw nieuwe orgaan te voorkomen. Deze medicijnen kunnen gewichtstoename, hoge bloedsuikers, een hoog cholesterol, een hoge bloeddruk en/of botontkalking tot gevolg hebben en op deze manier het risico op het ontstaan van overgewicht, hart en vaatziekten, diabetes mellitus (ook wel suikerziekte genoemd) en/of osteoporose (botontkalking) vergroten.

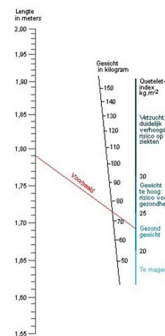
## Gezonde leefstijl als basis

Een gezonde leefstijl helpt overgewicht, hart en vaatziekten, diabetes mellitus en/of osteoporose te voorkomen. Een gezonde leefstijl bestaat uit: een gezond gewicht, gezond eten, voldoende bewegen, niet roken en voldoende ontspanning.

## Een gezond gewicht

Na de herstelperiode is het belangrijk om (overmatige) gewichtstoename te voorkomen. Door overgewicht neemt het risico op hart en vaatziekten, diabetes mellitus en/of osteoporose verder toe. Er is bovendien een vergroot risico op vetting van de lever met leverschade als gevolg.

Met behulp van de Body Mass Index (BMI), kunt u bepalen of u een goed lichaamsgewicht heeft. De BMI is een index voor het gewicht in verhouding tot lichaamslengte. De BMI geeft een schatting van het gezondheidsrisico van het lichaamsgewicht.




BMI (kg/m <sup>2</sup> )	Classificatie	Risico
<18,5	Ondergewicht	Laag (maar verhoogd risico op andere aandoeningen)
18,5-24,9	Normaal gewicht	Gemiddeld
25-29,9	Overgewicht	Verhoogd
30 en hoger	Obesitas	Duidelijk verhoogd

# Gezond eten

Op de site van het Voedingscentrum ([www.voedingscentrum.nl](http://www.voedingscentrum.nl)) staan de meest recente richtlijnen voor een gezonde voeding. Ook kunt u hier tips en recepten vinden. Zoek daarvoor op 'Schijf van Vijf' en/of maak gebruik van deze folder om verantwoorde keuzes te maken.

## Aanbevolen dagelijkse hoeveelheden. © Voedingscentrum - eerlijk over eten

	19-50 jaar man	19-50 jaar vrouw	51-69 jaar man	51-69 jaar vrouw	>70 jaar man	>70 jaar vrouw
 Groente	250 g/d	250 g/d	250 g/d	250 g/d	250 g/d	250 g/d
 Fruit	200 g/d	200 g/d	200 g/d	200 g/d	200 g/d	200 g/d
 Brood	6-8 snee/d 210-280 g/d	4-5 snee/d 140-175 g/d	6-7 snee/d 210-245 g/d	3-4 snee/d 105-140 g/d	4-6 snee/d 140-210 g/d	3-4 snee/d 105-140 g/d
 Graanproducten en aardappelen*	4-5 porties/d 240-300 g/d	4-5 porties/d 240-300 g/d	4 porties/d 240 g/d	3-4 porties/d 180-240 g/d	4 porties/d 240 g/d	3 porties/d 180 g/d
 Vis	1 keer per wk 100 g/wk	1 keer per wk 100 g/wk	1 keer per wk 100 g/wk	1 keer per wk 100 g/wk	1 keer per wk 100 g/wk	1 keer per wk 100 g/wk
 Peulvruchten	2-3 opscheplepels/wk 135 g/wk	2-3 opscheplepels/wk 135 g/wk	2-3 opscheplepels/wk 135 g/wk	2-3 opscheplepels/wk 135 g/wk	2-3 opscheplepels/wk 135 g/wk	2-3 opscheplepels/wk 135 g/wk
 Vlees**	Max 500 g/wk 100 g/keer	Max 500 g/wk 100 g/keer	Max 500 g/wk 100 g/keer	Max 500 g/wk 100 g/keer	Max 500 g/wk 100 g/keer	Max 500 g/wk 100 g/keer
 Ei	2-3 eieren/wk 100-150 g/wk	2-3 eieren/wk 100-150 g/wk	2-3 eieren/wk 100-150 g/wk	2-3 eieren/wk 100-150 g/wk	2-3 eieren/wk 100-150 g/wk	2-3 eieren/wk 100-150 g/wk
<b>Noten ongezouten</b>	25 g/d	25 g/d	25 g/d	15 g/d	15 g/d	15 g/d
 Melk en melkproducten	2-3 porties/d 300-450 g/d	2-3 porties/d 300-450 g/d	3 porties/d 450 g/d	3-4 porties/d 450-600 g/d	4 porties/d 600 g/d	4 porties/d 600 g/d
 Kaas	40 g/d	40 g/d	40 g/d	40 g/d	40 g/d	40 g/d
 Smeer- en bereidingsvetten	65 g/d	40 g/d	65 g/d	40 g/d	55 g/d	35 g/d

\*Voor graanproducten is het advies wekelijks minimaal de helft volkoren graanproducten te eten.

\*\*Voor vlees is het advies niet meer dan vijf keer per week vlees te eten, waarvan maximaal drie keer rood vlees.

# Voedings- en beweegadviezen

## Vocht

Een volwassene heeft gemiddeld 1,5-2 liter vocht nodig in de vorm van dranken. Na een niertransplantatie is de aanbeveling om 2-3 liter vocht te gebruiken.

## Hart- en vaatziekten

Om het risico op hart en vaatziekten te verkleinen is het belangrijk om gezonde vetten te kiezen en zuinig te zijn met het gebruik van zout.

## Gezonde vetten

- Beperk het gebruik van verzadigde vetten; deze vetten verhogen het cholesterolgehalte en hiermee het risico op hart- en vaatziekten:
- Verzadigde vetten komen voor in room, roomboter, harde margarine, volle melkproducten, volvette kaas, vet vlees, gebak, koekjes en snacks.
- Kies bij voorkeur onverzadigde vetten; deze vetten verlagen het cholesterolgehalte en hiermee het risico op hart- en vaatziekten:
- Onverzadigde vetten komen voor in vis, noten, zachte margarine/ halvarine in een kuipje en alle soorten olie en vloeibare margarine.

## Zout

- Gewoonlijk zit in het dagelijkse voedsel voldoende zout dat ons lichaam nodig heeft. Het zout dat u voor de smaak aan eten toevoegt, heeft het lichaam niet nodig. Het kan bij grote hoeveelheden zelfs schadelijk zijn voor uw gezondheid. Wees daarom zuinig met zout, ook na de transplantatie.

Tips om de hoeveelheid zout te verminderen.

Voeg geen (zo min mogelijk) zout toe bij de bereiding van maaltijden.

In plaats van zout kunnen anders smaakmakers gebruikt worden, zoals:

- Groene kruiden (als basilicum, bieslook, dille, lavas, oregano, peterselie, rozemarijn).
- Specerijen (als kaneel, kerrie, kruidnagel, nootmuskaat, peper en cayennepeper)
- Gember, ui, knoflook en mosterdzaad
- Pijnboompitten, sesamzaad en zonnebloempitten
- Azijn en citroen

- Gebruik niet te veel kant-en-klaar producten; hier wordt veel zout aan toegevoegd. Denk hierbij aan kant-en-klaar maaltijden, pizza's, kant-en-klaar soepen, etc.)
- Ook smaakmakers als bouillonblokjes, maggi, aroma, tomatenpuree, ketchup, ketjap, worcestersaus, mosterd en sambal bevatten veel zout
- Wees matig met zoutrijke tussendoortjes, zoals zoutjes, chips en hartige snacks.
- Wees matig met drop. Drop bevat het zoethoutextract glycyrrhizine dat bloeddruk verhogend werkt.

## Osteoporose (botontkalking)

Om het risico op botontkalking te verkleinen is het belangrijk om:

- Voldoende calcium te nemen, zodat nieuw bot wordt aangemaakt en bot behouden blijft. Calcium

zit vooral in melk, melkproducten en kaas. Om voldoende calcium binnen te krijgen, raden we aan 2 tot 4 porties melk of melkproducten en 2 plakken kaas te gebruiken per dag.

- Voldoende vitamine D te nemen, zodat de opname van calcium wordt bevorderd. Met behulp van zonlicht – en een goede lever- en nierfunctie – maakt het lichaam vitamine D voor het grootste deel zelf aan. De belangrijkste bronnen van vitamine D in de voeding zijn vette vis, ei, halvarine, margarine en bak- en braadproducten (met uitzondering van olie). Gesluerde vrouwen, mensen met een donkere huidskleur, vrouwen ouder dan 50 jaar en mannen ouder dan 70 jaar kunnen helaas niet voldoende vitamine D uit de voeding en zonlicht halen. Zij krijgen het advies om een supplement met extra vitamine D te gebruiken. Kijk voor de richtlijnen op de website van het voedingscentrum.
- Veel te bewegen, zodat uw botweefsel sterk blijft.

### **Diabetes mellitus**

Bij diabetes is de hoeveelheid glucose in het bloed (bloedsuiker) te hoog. Als bij u diabetes wordt geconstateerd, krijgt u een verwijzing naar de diëtist voor uitleg en begeleiding van het dieet.

### **Alcohol**

De gezondheidsraad adviseert om geen alcohol te drinken of in ieder geval niet meer dan één glas per dag. Soms is het gebruik van alcohol helemaal niet toegestaan. Vraag uw behandelend arts hiernaar.

### **Bewegen**

Bewegen is gezond voor iedereen. Ook na uw transplantatie is bewegen belangrijk. Door regelmatig te bewegen voelt u zich beter, sterker en krijgt u meer energie.

De Nederlandse Gezondheidsraad heeft een beweegrichtlijn uitgebracht; voor volwassenen en ouderen komt dit neer op:

- Bewegen is goed, meer bewegen is beter.
- Doe minstens 150 minuten per week aan matig intensieve inspanning, zoals wandelen en fietsen, verspreid over diverse dagen. Langer, vaker en/of intensiever bewegen geeft extra gezondheidsvoordeel. Met matig intensieve inspanning wordt bedoeld inspanning waarbij het hart en/of de ademhaling minstens een beetje sneller gaan dan normaal en waarbij je licht zweet.
- Doe minstens tweemaal per week spier- en botversterkende activiteiten, voor ouderen gecombineerd met balansoefeningen.
- Voorkom veel stilzitten.

Denk er wel aan dat u getransplanteerd bent en het nodig is om te herstellen. U zult aan het begin eerst uw conditie moeten verbeteren. Begin daarom rustig aan en bouw het bewegen langzaam op.

# Contact

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](mailto: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*