



VOEDING & LEEFSTIJL NA TRANSPLANTATIE



Gerdien Koeling - van Doorn

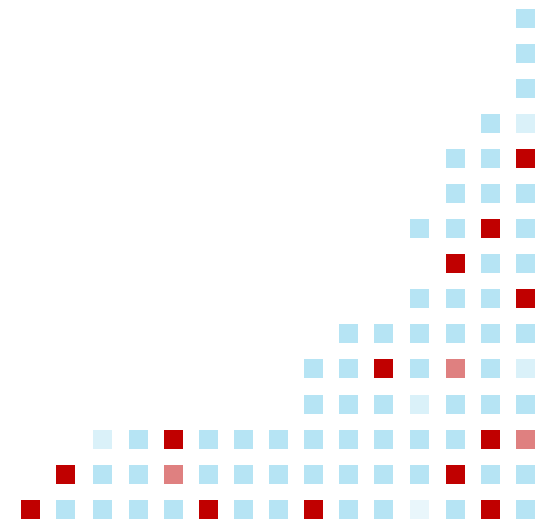
Diëtist, aandachtsgebied nierziekten



INDELING PRESENTATIE



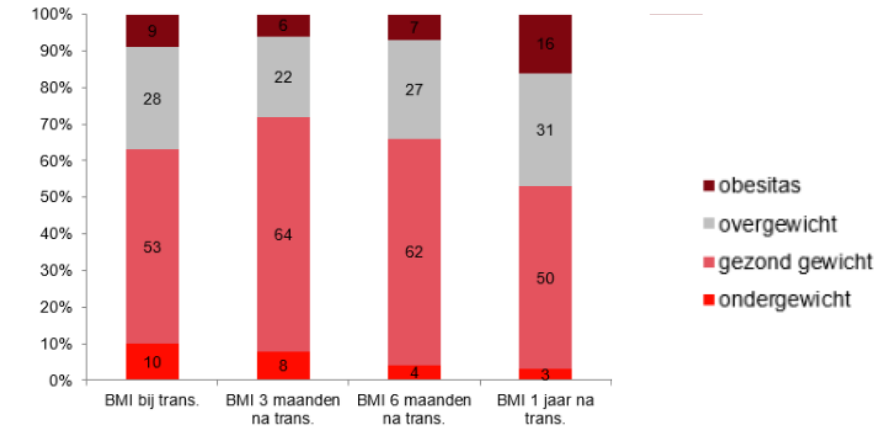
- Gezonde leefstijl
- Voeding
- Beweging
- Vragen



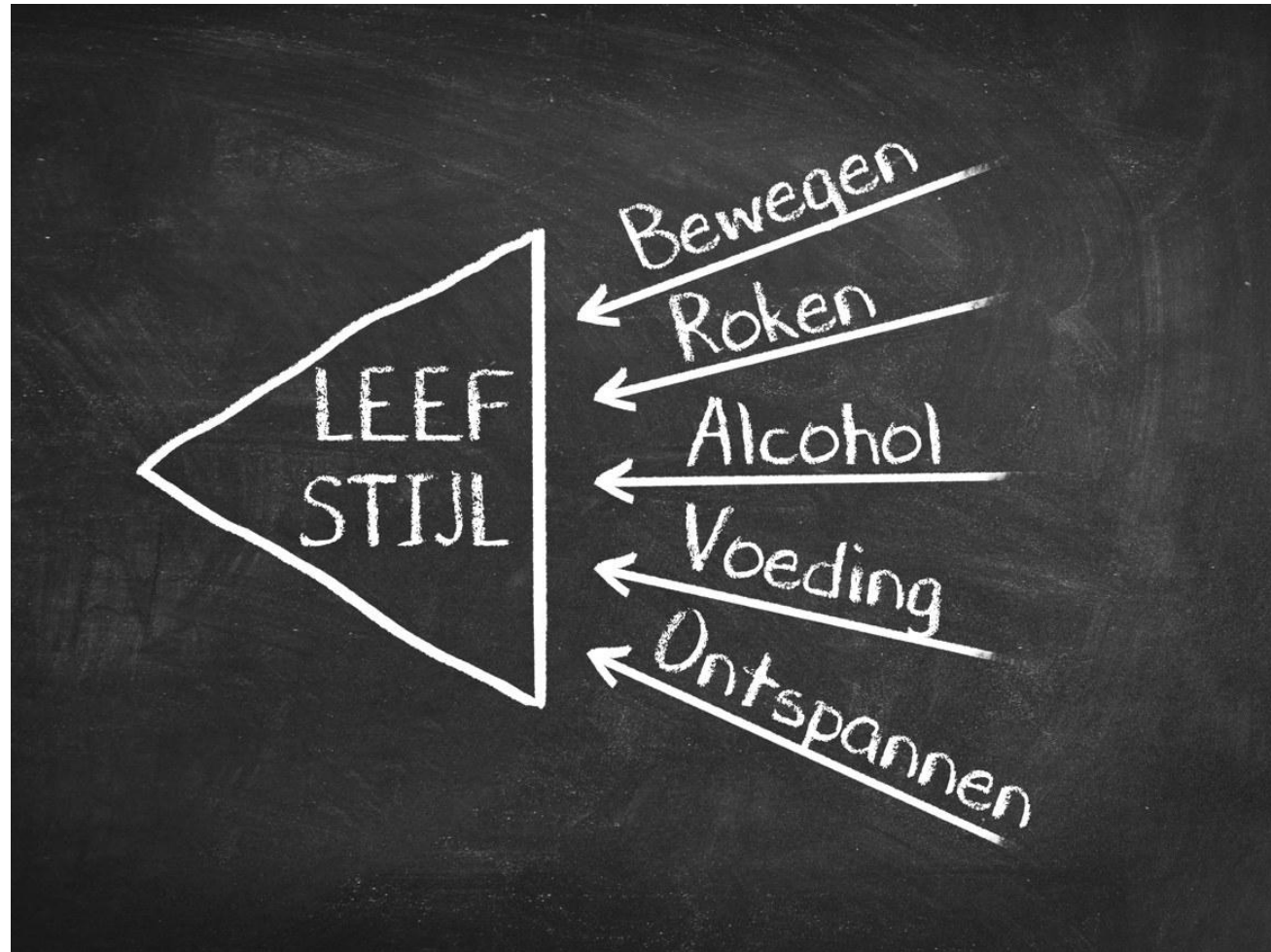
Voeding en Leefstijl - Belang gezonde leefstijl

BELANG GEZONDE LEEFSTIJL

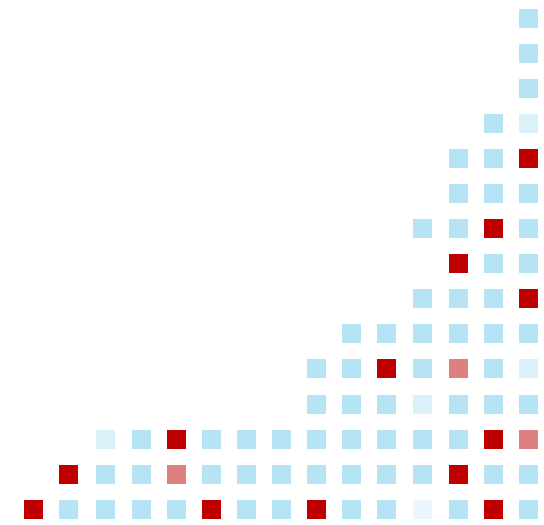
- Algemeen: preventie
- Overgewicht → hart- en vaatziekten, diabetes mellitus
- Chronische ziekten, o.a. diabetes mellitus [type 2, Post Transplant Diabetes Mellitus], hypertensie, hypercholesterolemie, diverse vormen van kanker, etc.
- Psychische problemen → kwaliteit van leven
- Specifiek na NTx: preventie achteruitgang transplantaatfunctie
- Betere afweer
- Lagere medicatiebehoefte (voor bijv. hypertensie, hoog cholesterol, diabetes)



WAT IS EEN GEZONDE LEEFSTIJL?



E-learning: Bravo Leefstijlfactoren en Leefstijlcoaching - Dietisten Cooperatie Nederland



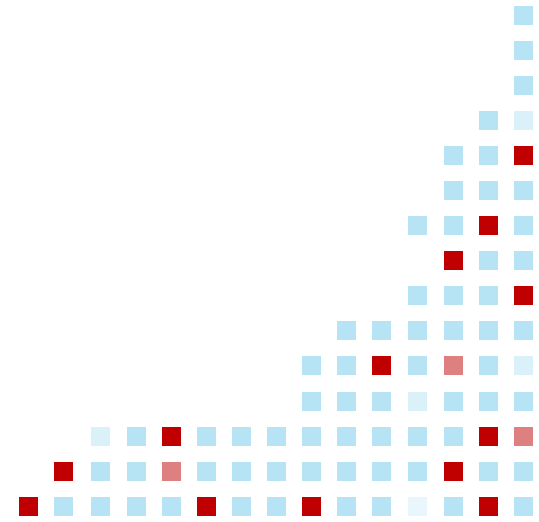
CENTRUMVERSCHILLEN



- Aandacht t.a.v. voeding/dieet
- Inzet afweeronderdrukkende medicatie

→ Hygiënerichtlijnen: poging om tot eenduidige richtlijnen te komen

- Landelijk
- Transplantatiebreed
- UMCG + RijksInstituut Volksgezondheid Milieu (+ ErasmusMC)



PERSOONSVERSCHILLEN



Voeding- en leefstijladviezen na transplantatie afhankelijk van beloop voor en na de operatie, o.a.

- ‘Uitgangssituatie’ (bijv. wel/geen dialyse, onder-/overgewicht, overige dieetaspecten)
- Ontwikkeling diabetes mellitus (Post Transplant Diabetes Mellitus)
- Transplantaatfunctie
- Afbouw onderdrukkende medicatie

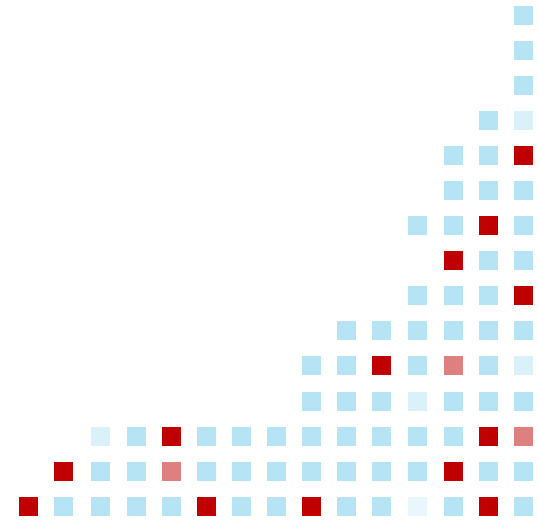
→ *Uw situatie is niet te vergelijken met die van een andere getransplanteerde!*



VOEDING



Kalium en voeding – Studio Flip



DIEET / VOEDING NA NTX



- Wennen aan nieuwe ‘dieet’ met hygiënerichtlijnen (+ richtlijnen dieet bij diabetes mellitus)

- Angsten rondom eiwit, kalium (en fosfaat)?

- Eiwit nuttig voor herstel, spiermassatoename
- Kalium gunstig voor bloeddruk (+ bronnen zijn algemeen genomen gezonde, calorie-arme producten)
- Fosfaat na NTx vaak lager



→ *Kalium- en/of fosfaatbeperking alleen bij te hoge waarden!*



Voeding – Algemene richtlijnen

BASISADVIES

■ Richtlijnen Goede Voeding

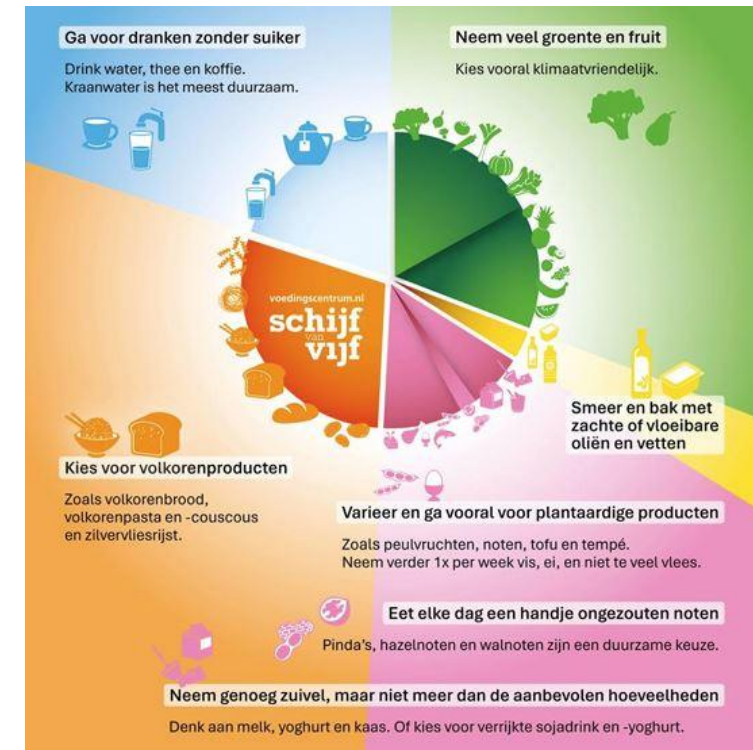
- 5 regels
- Schijf van Vijf (met Aanbevolen Dagelijkse Hoeveelheden)

= incl. aandacht voor plantaardige producten en beperkte zoutinname

■ Hygiënerichtlijnen

- Eiwitrijkere voeding (herstelfase): 1,2 tot 1,5 g/kg gezond lichaamsgewicht (uitgaande van gewicht bij BMI 20-25 kg/m²)

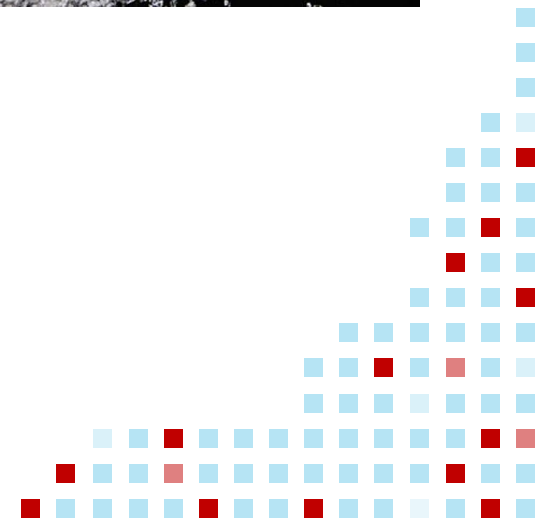
➔ *Bij een goede transplantaatfunctie en geen diabetes mellitus na transplantatie zijn er geen aanvullende dieetadviezen m.b.t. de transplantatie*



ZOUTBEPERKING



- Natriumbeperking: natrium = onderdeel van zout (40%)
- Continueren zoutbeperking t.b.v.
 - Gezonde leefstijl = lage druk in (nier-, hart- en bloed-)vaten
 - Ondersteunen werking van medicatie
 - Niet gewend raken aan meer zout
- Tips
 - Kies voor onbewerkte producten
 - Bereid maaltijden zelf (incl. soep)
 - Maak maaltijden op smaak met kruiden, specerijen (mixen, zonder toegevoegd zout)
 - Lees etiketten



RICHTLIJNEN GEZONDE VOEDING

- Eet minimaal 250 gram verse groente en minimaal 2 stuks fruit per dag
- Neem dagelijks een handje ongezouten noten
- Kies regelmatig voor peulvruchten zoals bruine bonen, linzen en kidneybonen
- Vervang geraffineerde (“wit-meel”) graanproducten door volkoren producten
- Drink voldoende en bij voorkeur water, zwarte koffie of (kruiden) thee
- Beperk (rood) vleesconsumptie
- Stop met het eten van snelle suikers zoals snoep, koek en suikerhoudende dranken
- Drink geen alcohol of in ieder geval niet meer dan één glas per dag



GEZONDE VOEDING BIJ VERMOEIDHEID

- Warme maaltijd levert meeste ‘moeite’ op
 - Zelf te bereiden ‘gemakkelijk-klaar’ maaltijden
 - 3-4 onderdelen: eiwitbron, groenten, koolhydraat (zetmeel)bron, vetbron
 - Bereid warme maaltijd voor op momenten dat u minder moe bent
 - Meer zout? 1 onderdeel met zout + compensatie met ontbijt / lunch → yoghurt + muesli / pap
 - Varieer binnen de onderdelen
 - Voorbeelden:
 - *Tonijn uit blik* + diverse groenten (bijv. paprika, tomaat, komkommer) + volkoren pasta + kruiden, specerijen
 - *Kikkererwten uit blik* + rode bieten + (gebakken ui +) + couscous + mayonaise + knoflook
 - Gebakken / gekookt ei + erwten (diepvriezer) (+ rode paprika) + zilvervliesrijst + *sojasaus*
 - *Hamreepjes* + prei + zilvervliesrijst
 - Gehakt + tomaat, komkommer + *stokbrood* + kruiden, specerijen



Etc.

BELANG HYGIËNERICHTLIJNEN



- Voorkomen van voedselinfecties

= ziek van voedsel met ziekmakende hoeveelheid bacterien, parasieten, virussen of schimmels)

→ buikpijn, misselijkheid, braken, diarree, koorts

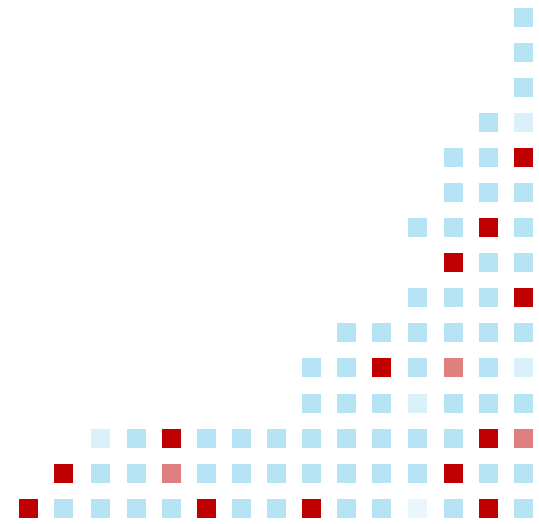
➔ risico op uitdroging en daardoor achteruitgang transplantaatfunctie (→ met (on)volledig herstel)

- Iedereen loopt risico



Bij gebruik van afweerstanderdrukkende medicatie is het risico groter

- Meeste infecties zijn te voorkomen met maatregelen



VOEDSELVEILIGHEIDSMAAATREGELEN

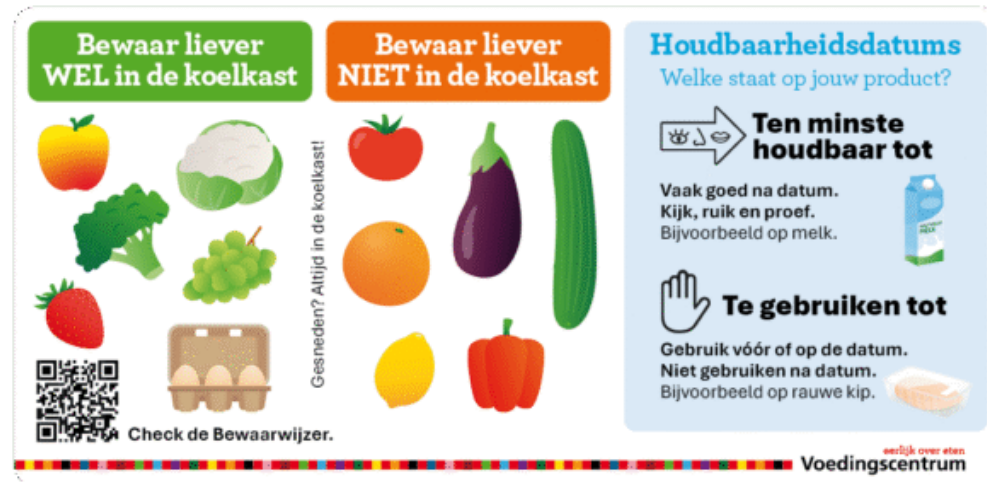
→ WAT: Voedingsmiddelen met lager en hoger risico

→ HOE:

- * Kopen
- * Bewaren
- * Bereiden

→ WAAR:

- * Eerste maanden niet uit eten
- * Geen eten/drinken dat > 1hr ongekoeld staat → geen afhaal-/bezorgmaaltijden



→ 'Striktheid' hangt af van de dosering afweeronderdrukkende medicatie

PRAKTISCHE RICHTLIJNEN



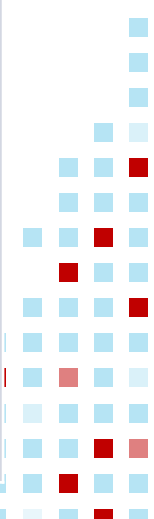
- Neem de houdbaarheidsdatum/bewaaradviezen op verpakking in acht
- Koop geen gescheurde of beschadigde verpakking
- Plaats gekoelde waren na aankoop/gebruik zo snel mogelijk terug in een koelkast
- Zet de koelkasttemperatuur rond 4 °C, de diepvriestemperatuur tussen -18 en -20 °C
- Dek producten goed af
- Bewaar eieren in de koelkast
- Ontdooi producten op een bord in de koelkast of magnetron
- Bewaar restjes niet langer dan 2 dagen in de koelkast / 3 maanden in de vriezer
- Was regelmatig uw handen
- Was groenten en fruit voor consumptie goed
- Gebruik schoon materiaal (planken, messen, lepels, gardes).
- Gebruik bij voorkeur geen houten en kunststof snijplank/borden, maar glas of aardewerk
- Vermijd contact tussen rauw en bereid voedsel (kruisbesmetting)
- Warm warme maaltijden maximaal 1* op
- Gebruik dagelijks schone vaatdoekjes, hand- en theedoeken

ETC ERA

LAAG EN HOOG RISICO PRODUCTEN (1)



Laag risico	Hoog risico
Goed gegaard vlees en gevogelte	Rauw of onvoldoende verhit vlees (tartaar, biefstuk) of gevogelte
Door en door verhitte vleeswaren <ul style="list-style-type: none">- Gekookte hamsoorten (bijv. beenham, gegrilde ham, achterham)- Gekookte worstsoorten (bijv. boterhamworst)- Kipfilet- en kalkoenfilet- Gebraden gehakt- Ingeblikte vleeswaren (bijv. corned beef)	(Deels) rauwe, gedroogde en gefermenteerde vleeswaren <ul style="list-style-type: none">- Filet americain- Ossенworst- Fricandeau- Rauwe ham (bijv. serranoham, parmaham)- Droge worst zoals salami, chorizo, cervelaat- Rookvlees- Bloedworst- Pastirma- Sucuk- Theeworst- Boerenmetworst- Etc. <p>NB: gebakken of gekookt kan wel (maar niet alles is geschikt om te verhitten)</p>



LAAG EN HOOG RISICO PRODUCTEN (2)



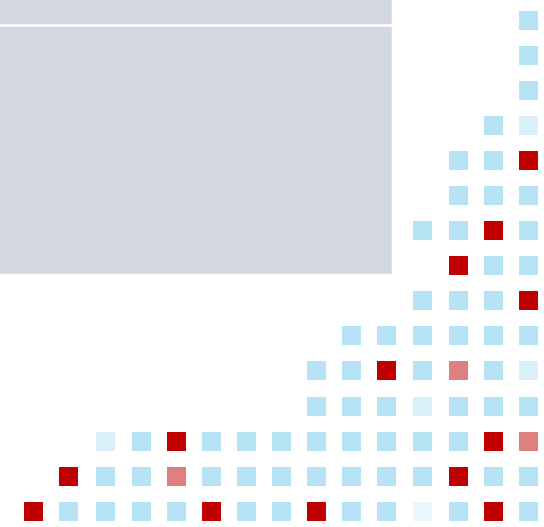
Laag risico	Hoog risico
<p>Verhitte vis</p> <ul style="list-style-type: none">- Gebakken, gekookte of gefrituurde vis- Gekookte of gebakken schaal- en schelpdieren (garnalen, krab, kreeft, coquilles)- Mosselen waarvan de schelp goed geopend is- Vis uit blik of glas	<p>Rauwe of onvoldoende verhitte vis</p> <ul style="list-style-type: none">- Gerookte vis uit de koeling of vriezer (bijv. gerookte zalm, makreel of paling)- Rauwe vis zoals haring en sushi met rauwe vis- Rauwe schaal- en scheldieren zoals kreeft, garnalen, krab, mosselen, oesters, coquilles, kokkels <p>NB: gebakken of gekookt kan wel)</p>
<p>Hardgekookte eieren of gebakken ei waarbij dooier gestold is</p> <p>Producten waarin rauwe eieren verwerkt zijn, maar die na bereiding verhit of gepasteuriseerd zijn zoals mayonaise uit pot, bavarois, mousse, tiramisu etc. bereid van gepasteuriseerd vloeibaar eiwit OF bij bereiding gepasteuriseerd</p>	<p>Rauwe eieren, gekookt of gebakken ei waarbij dooier nog zacht is</p> <p>Producten waarin rauwe eieren verwerkt zijn, en die niet verhit of gepasteuriseerd zijn zoals zelf-gemaakte mayonaise, zelfgemaakte bavarois, mousse, tiramisu etc. waar rauw ei, eidooier of eiwit in verwerkt is</p>



LAAG EN HOOG RISICO PRODUCTEN (3)



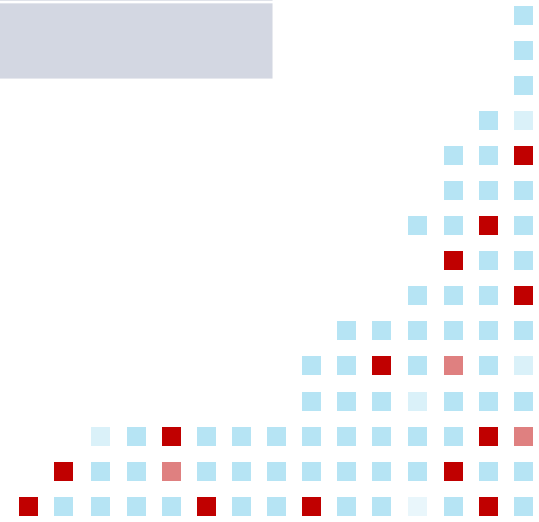
Laag risico	Hoog risico
Gepasteuriseerde en gesteriliseerde melk(producten)	Rauwe melk(producten)
Kaassoorten bereid van gepasteuriseerde melk <ul style="list-style-type: none">- Harde kaas- Zachte kaas bereid van gepasteuriseerde melk- Zachte geitenkaas, schapenkaas of mozzarella bereid van gepasteuriseerde (buffel)melk- Alle smeerkazen en roomkazen	Kaassoorten bereid van rauwe melk (“gemaakt van rauwe melk” of “au lait cru”) <ul style="list-style-type: none">- Boerenkaas (m.u.v. ‘harde kaas’)- Zachte geitenkaas, schapenkaas of mozzarella bereid van rauwe melk (au lait cru)
Fabrieksmatig verpakt ijs Kant- en klare milkshake uit de supermarkt	Onverpakt ijs <ul style="list-style-type: none">- Schepijs- Softijs- Verse milkshakes



LAAG EN HOOG RISICO PRODUCTEN (4)



Laag risico	Hoog risico
	Alle soorten Probiotica (bijv. Yakult®, Activia®, Vifit®, Actimel® etc.)
Onbeschadigde en gewassen fruit	Beschadigde en ongewassen fruit Kiemgroente zoals taugé, alfalfa (gebakken kan wel)
Voorgesneden fruit, indien houdbaarheidsdatum niet verstreken en vers ogend	
Gepelde noten en pinda's	Ongepelde noten en pinda's



LEVENSLANG ONTRADEN



- (Producten waar) rauwe of onvoldoende verhit varkens- / zwijnen- hertenlever (in is verwerkt)
 - Gedroogde of gefermenteerde worst met varkensvlees
 - Leverworst met varkenslever
 - Paté met varkens-, zwijnenlever
 - Leverkaas, likkepot, hoofdkaas, balkenbrij, Gentse kop, Figatellu (Franse gedroogde worst)
 - Alle soorten terrines met varkens-, zwijnen- of hertenlever
 - Gebakken pastei
- Grapefruit, mineola, orlando, pomelo, sweetie, ugli, pompelmoes, bittere sinaasappel; sap van deze vruchten; oranje marmalade (indien bittere sinaasappel is toegevoegd)
- Sint-Janskruid, Zonnehoeed, Ginkgo biloba, Echinacea, Geelwortel, Amerikaanse gingseng



TOOLS VOEDINGSCHECK

- Websites Nierstichting, o.a. over zoutbeperking



- Apps Voedingscentrum

- ‘KiesIkGezond?’
- Eetmeter
- Zwangerhap



Mijn Eetmeter-app
Krijg advies op maat met dit online eetdagboek, onder andere over de Schijf van Vijf. Biedt ook hulp bij afvallen met Mijn nieuwe balans.



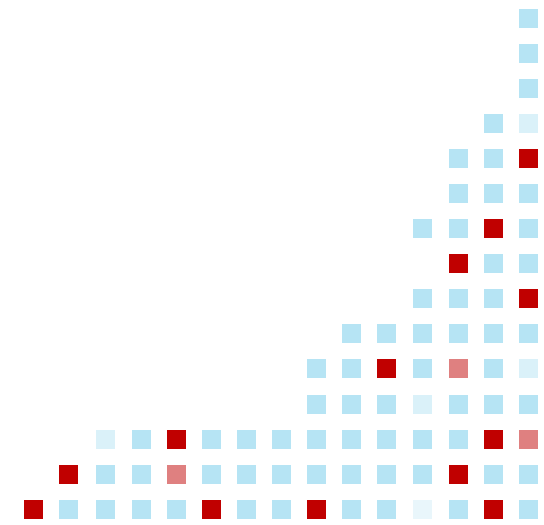
'Kies Ik Gezond?'-app
Met deze app scan, zoek en vergelijk je eenvoudig producten. In één oogopslag zie je wat een gezonde(re) keuze is.



Receptenapp Slim Koken
Vind al onze recepten, pas hoeveelheden aan, maak een boodschappenlijst en sla je favorieten op!



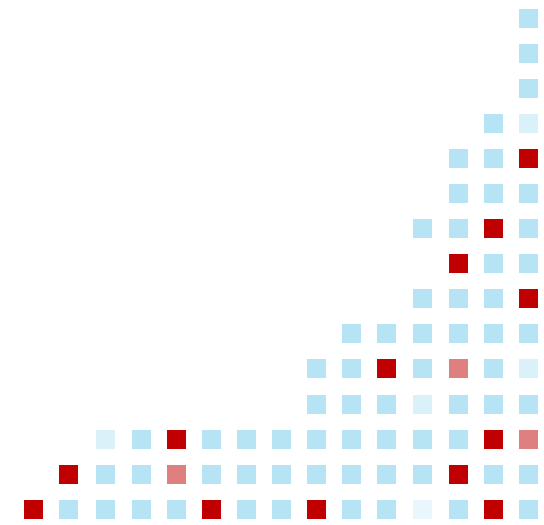
ZwangerHap
Wat kun je nou wel en beter niet eten tijdens je zwangerschap? Met de ZwangerHap zoek je dit snel en makkelijk op. Plus meer leuke info!



BEWEGING



Bewegen – Studio Flip



BELANGEN EN BELEMMERINGEN

Expliciete meerwaarde na NTx:

- Uitbreiden metabolisme → behouden / bereiken gezond gewicht
- Indien buiten (in de zon): bron van vitamine D

Belemmeringen na NTx:

- Spanning!
 - Breid uw lichaamsbeweging uit na groen licht van de chirurg
- Vermoeidheid
 - Beweeg ondanks vermoeidheid een vicieuze cirkel te voorkomen / doorbreken

Meest voorkomende symptomen	
Gemakkelijk krijgen van blauwe plekken	61%
Vermoeidheid	60%
Gebrek aan energie	49%
Vaak 's nachts plassen	46%
Droge huid	43%
Erectieproblemen (mannen)	39%
Moeilijk doorslapen	38%
Pijnlijke botten of gewrichten	38%
Spiërkrampen	38%
Winderigheid	38%

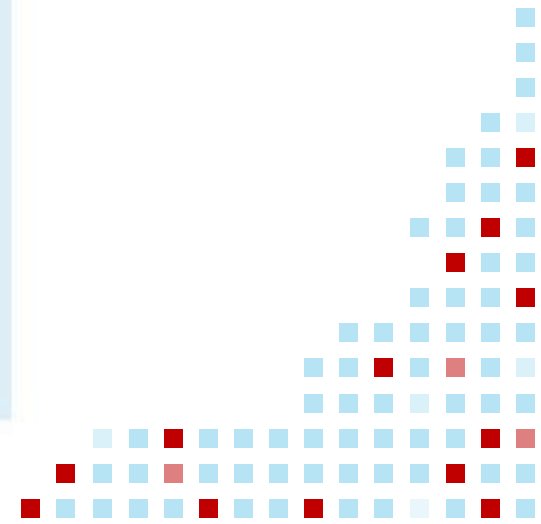
Patient Reported Outcomes Measure (PROMS)



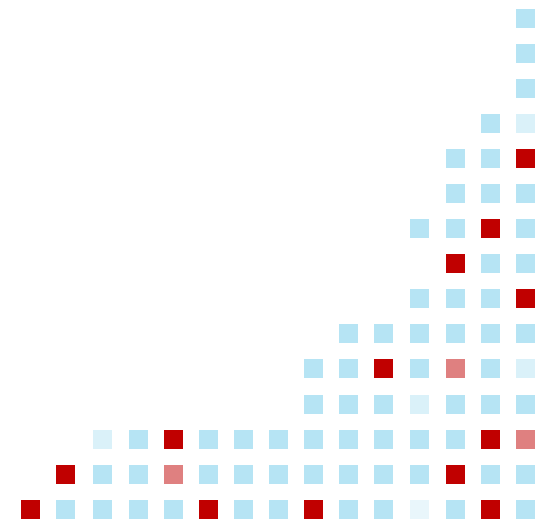
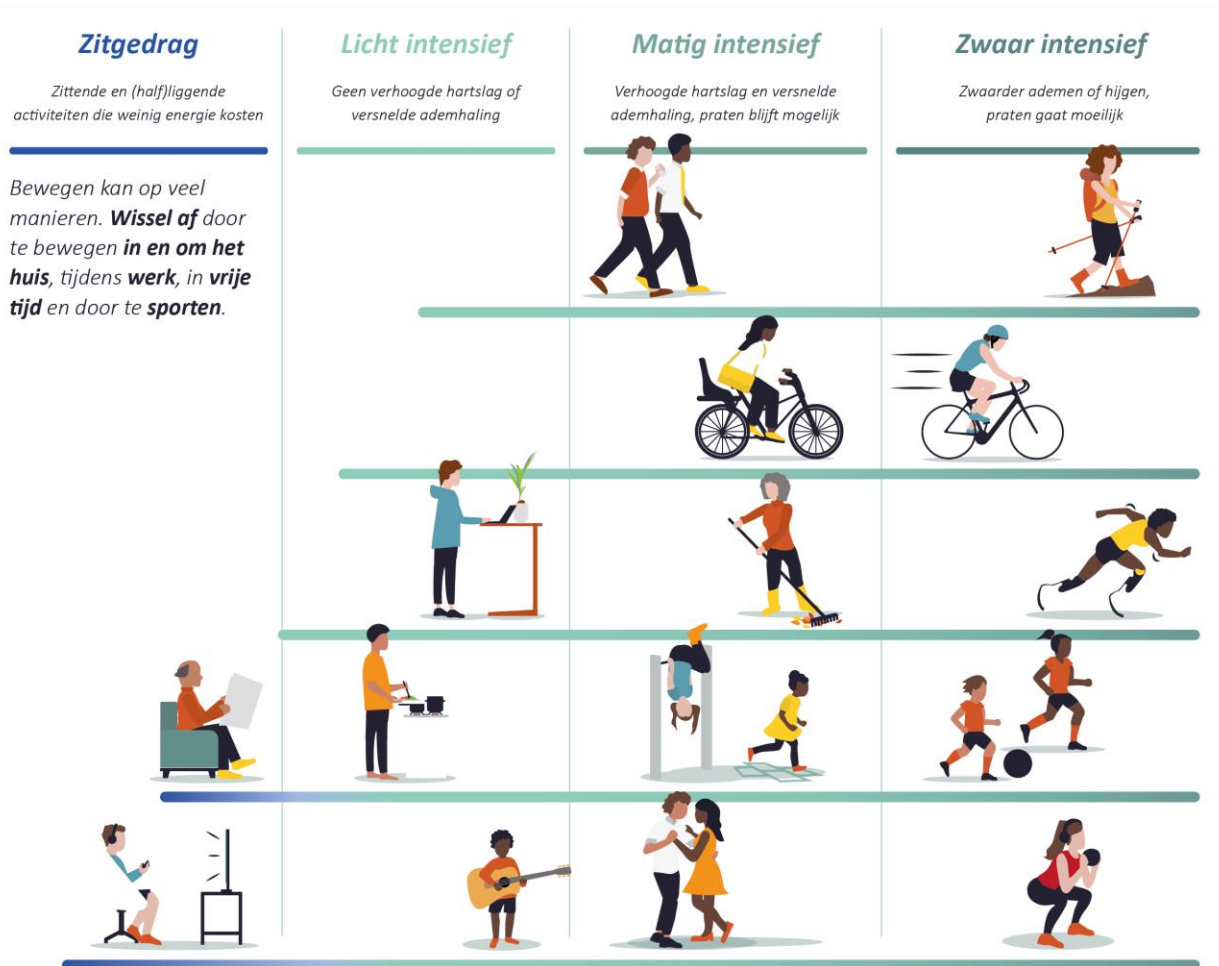
ALGEMENE RICHTLIJNEN (1)



- Minimaal 150 minuten per week matig of zwaar intensieve inspanning, verspreid over meerdere dagen.
- Minstens twee keer per week spier- en botversterkende activiteiten, voor senioren aangevuld met balansoefeningen.
- Voorkom veel stilzitten.



ALGEMENE RICHTLIJNEN (2)



MIDDELEN M.B.T. BEWEGING



Stimulans via...

- Gebruik van wearables (bijv. stappenteller)
- ‘Maatjes’
- Laagdrempelige ‘activiteiten’ (bijv. Nederland in Beweging)

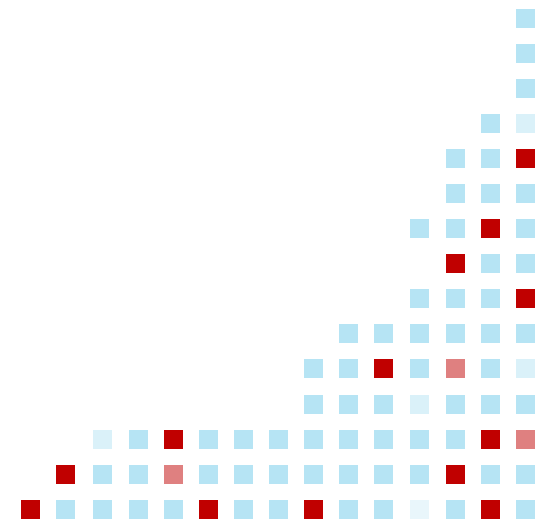
→ Walk&Talk (zie www.walk-talk.nl/meedoen voor locaties)



→ TransFit (zie www.transfit.nl voor sporten)



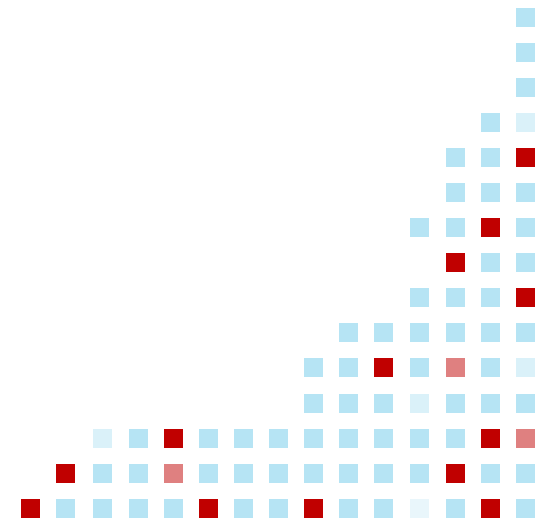
→ Facebook groep (www.facebook.com/groups/bewegenentransplantatie)





Waarom wordt het afgeraden om sinaasappelmarmelade te eten?

Bij marmelade wordt vaak bittere sinaasappel gebruikt. Deze heeft ook zelfde stof als grapefruit die de werking van specifieke medicatie (incl. afweerderdrukkende medicatie) blokkeert.



VRAGEN?



Gerdien Koeling - van Doorn

Erasmus MC, Transplantatie Instituut

