

Wir sind für Sie da



Weitere DaVita Zentren in Ihrer Nähe
finden Sie auf [DaVita.de](https://www.davita.de)

**Viele leckere und nierenfreundliche
Kochrezepte finden Sie auf:
[DaVita.de/kochrezepte](https://www.davita.de/kochrezepte)**

DaVita.de



Ernährung nach der Nieren- transplantation

Ernährungsratgeber für
transplantierte
Patienten



ERNÄHRUNGSMITTELSINFORMATION

Worauf Patienten nach einer erfolgreichen Nierentransplantation bei der Ernährung achten sollten

Liebe Patientinnen und Patienten,

herzlichen Glückwunsch zu Ihrer erfolgreichen Nierentransplantation!

Mit dem neuen Organ wird Ihr Alltag einige Veränderungen mit sich bringen. Der Erfolg der Transplantation wird auch durch Ihre Essgewohnheiten beeinflusst.

Grundsätzlich können Sie nach der Transplantation wieder fast normal essen und trinken. Einige Kleinigkeiten sollten Sie jedoch beachten, um Ihr neues Organ vor Schädigungen zu schützen.

Um Ihnen mehr Sicherheit zu geben, sind die aktuellen und wichtigsten Empfehlungen zur Ernährung für nierentransplantierte Patienten in dieser Broschüre zusammengestellt.

Worauf sollten Patienten nach einer Nierentransplantation bei der Ernährung achten?

Nach erfolgreicher Transplantation steigt meist das Körpergewicht wieder an, da zum einen der Appetit zurückkehrt, zum anderen Sie aber auch Medikamente wie z. B. Kortison einnehmen müssen. Sprechen Sie mit Ihrem behandelnden Arzt über das für Sie individuelle Gewichtsziel und beugen Sie möglichst frühzeitig einer kalorienbedingten Gewichtszunahme vor.



Leider ist es möglich, dass sich durch Kortison und andere immunsupprimierende Medikamente sowie durch eine Gewichtszunahme auch ein Diabetes mellitus entwickeln kann. Nehmen Sie zu stark zu oder hatten bereits vor der Transplantation ein paar „Pölsterchen“, dann achten Sie bitte unbedingt auf den Fettanteil in Milch- und Milchprodukten, verzichten Sie auf fettes Fleisch und fetten Fisch. Wählen Sie wann immer es geht fettarme Lebensmittel.



Allgemeine Empfehlungen

- ✔ Bevorzugen Sie gute Vollkornprodukte bei Brot, Reis, Nudeln etc.
- ✔ Essen Sie täglich ausreichend Gemüse und eine kleine Menge Obst! Sie sind wichtige Vitaminträger! Sie müssen nur auf die Auswahl des Obstes achten (siehe unten).
- ✔ Bitte verzichten Sie auf alkoholische Getränke, diese schädigen zusätzlich zu den eingenommenen Medikamenten Ihre Leber! Zudem ist Alkohol sehr kalorienreich!



Foto: unsplash



Die ersten 6 Monate nach der Transplantation

Vor allem in den ersten 6 Monaten nach der Transplantation haben Patienten eine eingeschränkte Immunabwehr durch Immunsuppressiva.



In dieser Zeit müssen Sie besonders auf die Ernährung achten. Lebensmittel, die die Wirkung der Immunsuppressiva herabsenken können oder eine besondere Gefahr durch Keime und Schimmelsporen beinhalten, sollten gemieden werden.



Kein Tee mit Johanniskraut



Keine Grapefruit, Pampelmuse, Pomelo, Granatapfel oder Sternfrucht, (auch keine Säfte!) – diese setzen die Wirkung der Immunsuppressiva herab!



Kein Trockenobst, abgepackte Salate, Keimlinge, Sprossen, Waldbeeren und Wildkräuter, braune Stellen am Obst nicht entfernen, dieses Obst nicht verzehren – Gefahr von Schimmelsporen!



Gemahlene Nüsse nur verbacken, nicht selbst öffnen – Gefahr von Schimmelsporen!



Während der ersten 6 Monate auf rohe Lebensmittel verzichten. Hierzu zählen: Rohmilch, rohes Fleisch, Fisch und Sushi, Honig, Eier, Geflügel, außerdem kein Schimmel- und Rohmilchkäse – Infektionsgefahr durch natürlich vorkommende Keime!



Bei diesen Lebensmitteln ist besondere Vorsicht geboten:



Keine kalt gepressten Öle



Kein Alkohol, kein Nikotin – Schädigung des neuen Organs!



Kaffee und Tee nur frisch aufgebrüht trinken



Kaltes Wasser nur aus frisch geöffneten Flaschen, kein Leitungswasser – Keimgefahr!



Speiseeis, Eiswürfel, Wasserfilter vermeiden – Gefahr von Schimmel oder Salmonellen!



Verzichten Sie bitte weiterhin auf Cola, auch aufgrund des hohen Phosphatgehaltes, und auf Eis in Getränken – Belastung des neuen Organs!



Gut zu wissen

- Erlaubt ist, was bekommt!
(außer den oben genannten Lebensmitteln!)
- Die Trinkmenge muss im Gegensatz zu Dialysepatienten nicht eingeschränkt werden und sollte wie bei Gesunden ca. 1,5 - 2L pro Tag betragen.
- Setzen Sie auf ausgewogene, abwechslungsreiche und leicht verdauliche Kost, die frisch und regional ist und schonend zubereitet wird.
- Verzichten Sie auf stark gesalzene Lebensmittel und salzen Sie selber auch nur schwach.
- Mehrere kleine Mahlzeiten pro Tag sind bekömmlicher als wenige aber dafür reichhaltige.



Einkauf, Aufbewahrung und Zubereitung von Lebensmitteln

Oft ist es hilfreich, bereits beim Einkauf einen genaueren Blick auf die Lebensmittel zu werfen, bevor diese im Einkaufskorb landen. So lässt sich bereits frühzeitig die Gefahr durch Keime und Schimmelsporen minimieren.

Kaufen Sie lieber kleine Mengen ein, z. B. an der Frischetheke für Aufschnitt und Käse. Beachten Sie das Mindesthaltbarkeitsdatum und verzehren Sie sicherheits- halber keine abgelaufenen Lebensmittel. Vermeiden Sie beschädigte Verpackungen und verbeulte Dosen sowie Obst mit braunen Flecken bereits beim Einkauf.

Wenn Sie zum Einkauf eine Kühltasche mitnehmen können Sie sicherstellen, dass die Kühlkette nicht unterbrochen wird. Nach dem Einkauf waschen Sie sich am besten gründlich die Hände.

Tipps für die Aufbewahrung

- ✓ Lebensmittel kühl, dunkel und trocken aufbewahren.
- ✓ Brotkasten und Kühlschrank regelmäßig mit Essig auswaschen.
- ✓ Pflanzliche und tierische Lebensmittel getrennt voneinander aufbewahren, fest verschließbare Gefäße wählen.
- ✓ Kühlschranktemperatur täglich prüfen (2-6°C).



Bei der Zubereitung von Speisen lassen sich Keime vermeiden, wenn Lebensmittel ausreichend durchgegart werden (z. B. Steaks „well done“ anstatt „medium“ oder „rare“). Diese sollten Sie am besten frisch gekocht direkt verspeisen und nicht lange warmhalten. Achten Sie auch bei der Nutzung einer Mikrowelle auf ausreichend Temperatur in der gesamten Speise (75°C überall!).

Bevor Sie kochen oder Speisen zubereiten, sollten Sie die Hände gründlich mit Seife waschen, auf kurze Fingernägel achten und Ringe vorher abziehen. Dort sowie in Spülplatten, Bürste und Schwämmen können sich Keime schnell vermehren. Achten Sie deshalb darauf, diese regelmäßig zu tauschen – am besten täglich!

Essen außer Haus

Auch beim Restaurantbesuch sollte man als transplantiertes Patient besonders auf die Hygiene achten. Wählen Sie im Vorfeld ein sauberes Lokal aus, das bevorzugt frisch zubereitetes Essen und gegarte Speisen serviert. Bitte bestellen Sie Getränke nur ohne Eiswürfel und legen Sie Essen nicht direkt auf den Tisch (z. B. Brot bei der Vorspeise) sondern immer auf einem Teller ab.

Aus hygienischen Gründen möglichst vermeiden sollten Sie Essen vom Buffet, der Salatbar, von Imbissständen, Märkten und Volksfesten.

Über DaVita Medical Group

Das oberste Ziel von DaVita ist die Verbesserung der Lebensqualität der Patienten.

Unser Fokus liegt auf der Diagnose und Behandlung von Nierenerkrankungen (Nephrologie) und Bluthochdruckkrankheiten (Hypertensiologie). Ein wichtiger Bereich ist auch die Mitbetreuung von Blutzuckererkrankten (Patienten mit Diabetes mellitus).

Durch Innovationen in der klinischen Behandlung, integrierte Therapiepläne, individuelle Pflegeteams und

patientenfreundliche Health- Management-dienste bemühen wir uns, die Lebensqualität unserer Patienten zu verbessern.

Angesichts unseres starken ärztlichen Netzwerks und der Koopera-

tionspartner sind wir in der Lage, eine qualitativ hochwertige Betreuung mit besonderem Fokus auf nahtlose Übergänge der Pflege, individualisierte Pflegepläne und exzellente medizinische Ergebnisse zu bieten.

3.100+ 
Dialysezentren
weltweit

Herausgeber:

DaVita Deutschland AG
Mittelweg 110 B
20149 Hamburg

Auflage 04/2022


DaVita
Medical Group

