

Weer thuis: voeding na de transplantatie

Vaak volgen patiënten vóór een levertransplantatie een dieet of moeten ze erop letten dat ze voldoende voeding binnen krijgen. Na de levertransplantatie is een dieet meestal niet meer nodig.

Het is echter belangrijk dat u rekening houdt met de bijwerkingen van de afweer onderdrukkende medicijnen. Die medicijnen vergroten de kans op een voedselvergiftiging of voedselinfectie. Ook blijkt dat veel patiënten na de transplantatie overgewicht ontwikkelen.

Risico op een voedselvergiftiging of voedselinfectie

Door de afweer onderdrukkende medicijnen bent u gevoeliger voor infecties. Ga om die reden extra veilig met uw voedsel om. Dat doet u door rekening te houden met de volgende maatregelen:

- verhit kip en varkensvlees door en door
- eet alleen hardgekookt ei (dus geen omelet, spiegelei of zachtgekookt ei)
- was groente en fruit extra goed
- let op de houdbaarheidsdata en volg de bewaaradviezen op
- zet de temperatuur van de koelkast tussen de 4 en 7 graden
- vermijd tijdens het koken elk contact tussen rauw en al bereid eten (om kruisbesmetting te voorkomen)
- was regelmatig uw handen met water en zeep
- gebruik steeds schone messen, lepels en snijplanken
- zet bederfelijke producten meteen na gebruik terug in de koelkast
- bewaar etensresten altijd in de koelkast en niet langer dan twee dagen, bewaar geen resten van afhaalmaaltijden
- neem elke dag een schone vaatdoek.

Overgewicht

In de praktijk blijkt dat veel patiënten na de transplantatie overgewicht ontwikkelen. Als u eenmaal te zwaar bent geworden, is het erg moeilijk om af te vallen. Overgewicht kan veel problemen veroorzaken, zoals:

- slecht uithoudingsvermogen
- overbelasting van de gewrichten en botten
- rugklachten
- vervetting van de lever
- verhoogde kans op hart- en vaatziekten en suikerziekte.

Na het ontslag uit het Klinikum is het dus belangrijk goed op uw voeding te letten om gewichtstoename te voorkomen.

Om een gezond gewicht te behouden, is het belangrijk niet te veel te eten en veel te bewegen: tenminste gedurende 30 minuten aan een stuk per dag. Varieer met de voeding en gebruik niet te veel suiker, alcohol en producten die veel vet bevatten.

De diëtist zal hierover met u spreken nadat u ontslagen bent. Als uw gewicht teveel toeneemt, kan de huisarts u naar een diëtist bij u in de buurt verwijzen.

Patiënteninformatie

Om te beoordelen of u een gezond gewicht heeft, kunt u gebruik maken van onderstaande

| Lengte | Gewicht | Lengte | Gewicht |
|-----------|--------------------------|-----------|---------------------------|
| 1,50 mtr. | tussen de 45 kg en 56 kg | 1,76 mtr. | tussen de 62 kg en 77 kg |
| 1,51 mtr. | tussen de 46 kg en 57 kg | 1,77 mtr. | tussen de 63 kg en 78 kg |
| 1,52 mtr. | tussen de 46 kg en 58 kg | 1,78 mtr. | tussen de 63 kg en 79 kg |
| 1,53 mtr. | tussen de 47 kg en 59 kg | 1,79 mtr. | tussen de 64 kg en 80 kg |
| 1,54 mtr. | tussen de 47 kg en 59 kg | 1,80 mtr. | tussen de 65 kg en 81 kg |
| 1,55 mtr. | tussen de 48 kg en 60 kg | 1,81 mtr. | tussen de 66 kg en 82 kg |
| 1,56 mtr. | tussen de 49 kg en 62 kg | 1,82 mtr. | tussen de 66 kg en 83 kg |
| 1,57 mtr. | tussen de 49 kg en 62 kg | 1,83 mtr. | tussen de 67 kg en 84 kg |
| 1,58 mtr. | tussen de 50 kg en 62 kg | 1,84 mtr. | tussen de 68 kg en 85 kg |
| 1,59 mtr. | tussen de 51 kg en 63 kg | 1,85 mtr. | tussen de 68 kg en 86 kg |
| 1,60 mtr. | tussen de 51 kg en 64 kg | 1,86 mtr. | tussen de 69 kg en 86 kg |
| 1,61 mtr. | tussen de 52 kg en 65 kg | 1,87 mtr. | tussen de 70 kg en 87 kg |
| 1,62 mtr. | tussen de 52 kg en 66 kg | 1,88 mtr. | tussen de 71 kg en 88 kg |
| 1,63 mtr. | tussen de 53 kg en 66 kg | 1,89 mtr. | tussen de 71 kg en 89 kg |
| 1,64 mtr. | tussen de 54 kg en 67 kg | 1,90 mtr. | tussen de 72 kg en 90 kg |
| 1,65 mtr. | tussen de 54 kg en 68 kg | 1,91 mtr. | tussen de 73 kg en 91 kg |
| 1,66 mtr. | tussen de 55 kg en 69 kg | 1,92 mtr. | tussen de 74 kg en 92 kg |
| 1,67 mtr. | tussen de 56 kg en 70 kg | 1,93 mtr. | tussen de 74 kg en 93 kg |
| 1,68 mtr. | tussen de 56 kg en 71 kg | 1,94 mtr. | tussen de 75 kg en 94 kg |
| 1,69 mtr. | tussen de 57 kg en 71 kg | 1,95 mtr. | tussen de 76 kg en 95 kg |
| 1,70 mtr. | tussen de 58 kg en 72 kg | 1,96 mtr. | tussen de 77 kg en 96 kg |
| 1,71 mtr. | tussen de 58 kg en 73 kg | 1,97 mtr. | tussen de 78 kg en 97 kg |
| 1,72 mtr. | tussen de 59 kg en 74 kg | 1,98 mtr. | tussen de 78 kg en 98 kg |
| 1,73 mtr. | tussen de 60 kg en 75 kg | 1,99 mtr. | tussen de 79 kg en 99 kg |
| 1,74 mtr. | tussen de 61 kg en 76 kg | 2,00 mtr. | tussen de 80 kg en 100 kg |
| 1,75 mtr. | tussen de 62 kg en 77 kg | | |

Odin 037790 / uitgave juni 2016

Bezoekadres
P. Debyelaan 25
6229 HX Maastricht

Postadres
Postbus 5800
6202 AZ Maastricht

Algemeen telefoonnummer
043-387 65 43
www.mumc.nl



Maastricht UMC+