Einleitung

Mit der neuen Niere verbindet sich für den Transplantierten die Hoffnung, dass sich das Leben und auch natürlich die Ernährung wieder völlig normalisiert.

In der Tat fallen viele Beschränkungen aus der Zeit an der Dialyse weg, die das Essen und Trinken betroffen haben.

So musste insbesondere eine kalium-, phosphat- und salzarme Kost eingehalten und die Flüssigkeitszufuhr meist erheblich reduziert werden.

Für viele Patienten bedeutet dies eine erhebliche Einschränkung der Lebensqualität, oft auch begleitet von einem quälenden Durstgefühl.

Nach der Transplantation, wenn die neue Niere ihre Funktion aufnimmt und Wasser, Salze und Stoffwechselgifte auszuscheiden beginnt, muss nun ausreichend getrunken und der Mineralverlust ausgeglichen werden.

Es kann also gerade eine kalium- und kochsalzreiche Kost und eine tägliche Trinkmenge von unter Umständen über 2 Litern erforderlich werden.

Hieran muss sich der Nierentransplantierte erst wieder gewöhnen.

Im Einzelfall können die Anforderungen an die Ernährung aber sehr unterschiedlich sein und auch zwischen der Phase direkt nach der Transplantation und in den Jahren danach erheblich variieren. Ein individuelles Konzept ist angeraten.

Mit der erfolgreichen Transplantation beginnt aber auch die Verantwortung, alles dafür zu tun, die neue Niere lange zu erhalten.

Dies bedeutet eine gesunde Ernährung, einen gesunden Lebensstil und die optimale Einstellung aller Risikofaktoren wie Bluthochdruck, Fettstoffwechselstörung und Diabetes mellitus.

Folglich ist das Leben mit der neuen Niere nicht nur mit wiedergewonnener Freiheit verbunden, sondern auch der Forderung nach einer gesunden Ernährung.

Dass eine gesunde Ernährung mit vertretbarem Aufwand machbar ist, soll in diesem Buch gezeigt werden.

Essen ist ein großes Stück Herzenssache.

Medizinische Informationen und Lebensstil

Einführung

Nach der Transplantation der Niere nimmt diese ihre Funktion unterschiedlich schnell und in unterschiedlichem Ausmaß auf.

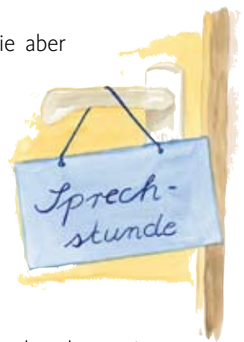
Im Idealfall arbeitet sie gleich wie eine ganz gesunde eigene Niere. In vielen Fällen liegt allerdings zunächst eine Funktionseinschränkung vor.

Auch im weiteren Verlauf unterscheidet sich die Funktion der neuen Niere von Empfänger zu Empfänger zum Teil erheblich und ändert sich aufgrund unterschiedlicher Einflüsse im mittel- und langfristigen Verlauf.

Fünf Jahre nach der Transplantation haben noch 70 % aller transplantierten Nieren von verstorbenen Spendern und 83 % aller Organe von lebenden Spendern eine ausreichende Funktion.

Wie gut Ihre neue Niere funktioniert, haben Sie nicht allein in der Hand.

Die Verhütung, frühzeitige Erkennung und adäquate Behandlung einer Abstoßung, die Beherrschung von Operationskomplikationen und die Vorbeugung und Behandlung von Infektionen sind Aufgaben Ihres Transplantationszentrums bzw. Ihres behandelnden Nephrologen. Damit dies optimal gelingt, bleiben Sie auch nach der Transplantation in engmaschiger Überwachung und in engem Kontakt zu Ihrem Transplantationszentrum.



Darüber hinaus können Sie aber erheblich mit dazu beitragen, dass Sie zu den Transplantatempfängern gehören, die lange von ihrem neuen Organ profitieren und ohne eine erneute Dialysebehandlung auskommen können.

Je nachdem, wie gut Ihre neue Niere arbeitet, wie leistungsfähig sie ist, sind mehr oder weniger viele Dinge zu beachten.

Wenn die neue Niere ohne Einschränkung arbeitet, sind naturgemäß weniger Vorgaben zu berücksichtigen, als wenn eine leicht- oder mittelgradige Leistungseinschränkung besteht. Ist Letzteres der Fall, sei auch auf unser Diätbuch zur chronischen Niereninsuffizienz „Am besten frisch gekocht!“ verwiesen, das ebenfalls im Kirchheim-Verlag erschienen ist und wichtige Tipps für chronisch Nierenkranke enthält.

Nach der erfolgreichen Nierentransplantation richtet sich zunächst das Augenmerk auf die wieder einsetzende Urinausscheidung.

Hierdurch ist der Körper wieder in der Lage, Wasser, Salze, Säuren und Giftstoffe auszuscheiden. Die Nieren können wieder ein konstantes Gleichgewicht

falsche Ernährung hin und verdeutlicht eine ungesunde Fettansammlung wichtiger innerer Organe, einschließlich der wichtigen vom Herz abgehenden Arterien. Das Risiko für Durchblutungsstörungen, auch in der neuen Niere, Herzinfarkt und Schlaganfall steigt rapide an.

Ernährungstipps bei Fettstoffwechselstörungen
Die vollwertige gesunde Ernährung bietet eine gute Grundlage. Dazu einige Hinweise:

- Gesamte Fettzufuhr reduzieren; max. 30 Energieprozent bzw. 60–70 g/Tag
- Pflanzliche Lebensmittel mit gutem Fettsäuremuster bevorzugen: einfach- und mehrfachungesättigte Fettsäuren (erniedrigen das LDL-Cholesterin)
- Anteil von Omega-3-Fettsäuren in der Kost anheben: fettreiche Seefische, Margarine mit hohem Anteil an Omega-3-Fettsäuren, Rapsöl, Walnüsse, Walnuss-, Leinöl, Fischölkapseln (befragen Sie Ihren Arzt)
- Anteil gesättigter Fettsäuren reduzieren (tierische Lebensmittel bzw. Fette). Anteil von Omega-6-Fettsäuren senken – reichlich enthalten in Fleisch, Wurst, Milchfett (Butter, Sahne, Käse, Schokolade) etc.

Worauf muss ich im Hinblick auf Blutfette bei meiner Ernährung aufpassen?

Erhöhte Triglyzeride

- Ein erhöhter Triglyzeridspiegel ist u. a. bei Übergewicht (hoher Fett- und Zuckerkonsum) sowie bei einem schlecht eingestellten Diabetes zu finden. Achten Sie daher gleichzeitig auf eine gute Blutzuckereinstellung
- Ernähren Sie sich gesund. Erhöhen Sie den Anteil an Omega-3-Fettsäuren, denn sie helfen, einen erhöhten Triglyzeridspiegel zu senken, und wirken außerdem entzündungshemmend
- Bewegen Sie sich ausreichend

Erhöhtes Cholesterin

- Die fettähnliche Substanz wird mit der Nahrung aufgenommen, aber auch im Körper, vor allem in der Leber, gebildet. Bei einem Zuviel kommt es zu Ablagerungen an den Gefäßwänden und den bereits erwähnten Komplikationen
- Gesättigte Fettsäuren, wie sie vorwiegend in tierischen Lebensmitteln vorkommen, erhöhen das LDL-Cholesterin. Auch Transfettsäuren steigern das LDL-Cholesterin und senken gleichzeitig das gute HDL-Cholesterin
- Der Anteil der Omega-6-Fettsäuren, wie sie vorwiegend in tierischen Lebensmitteln vorkommen, soll so gering wie möglich sein, weil sie an der Entstehung der Arteriosklerose mit beteiligt sind
- Bewegen Sie sich ausreichend

Bei gleichzeitig bestehendem Übergewicht bzw. erhöhtem Blutzucker- und Triglyzeridspiegel

- Bauen Sie zusätzlich Ihr Übergewicht ab
- Ernähren Sie sich gesund
- Bewegen Sie sich ausreichend
- Achten Sie auf einen gut eingestellten Blutzucker

- Auf gehärtete Fette verzichten (Plattenfette, z. T. auch in Margarine, siehe Zutatenliste)
- Transfettsäuren kommen vor allem im Milchfett und im Fleisch vor, Zufuhr einschränken
- Tägliche Cholesterinzufuhr senken, maximal 300 mg. Butter, Eigelb und Innereien sind besonders cholesterinreich. Etwa drei Eier pro Woche, einschließlich der in Kuchen und Aufläufen verarbeiteten Eier. Fleisch- und Wurstverzehr maßvoll halten
- Ballaststoffanteil in der Kost anheben, mindestens 30 g/Tag. Zu empfehlen sind Getreideprodukte, Kartoffeln, Gemüse, Obst, Hülsenfrüchte und Haferkleie
- Weniger Zucker bzw. Süßwaren verzehren
- Selbst kochen und auf Fertiggerichte möglichst verzichten
- Fleischfreie Gerichte auswählen
- Mit Eintöpfen landen Sie einen Volltreffer, denn Sie selber bestimmen die Fettzugabe beim Kochen
- Planen Sie mediterrane Gerichte ein
- Bohnenkaffee filtern, denn cholesterinsteigernde Kaffeeöle bleiben im Kaffeefilter zurück
- Einen möglichen Alkoholkonsum mit dem Arzt absprechen

Kalium

Oftmals gerät nach einer Nierentransplantation der Kaliumspiegel aus dem Gleichgewicht. Die neue Niere kommt ihren Aufgaben noch nicht ganz nach und scheidet häufig zu viel Kalium über den Harn aus. Dieser Zustand kann nach der Operation über einige Wochen anhalten und unter Umständen langfristig fortbestehen.

Worauf muss ich im Hinblick auf Kalium bei meiner Ernährung aufpassen?

Normaler Kaliumspiegel

- Ernähren Sie sich ausgewogen und gesund

Zu niedriger Kaliumspiegel

- Bevorzugen Sie kaliumreiche Lebensmittel und kochen Sie kaliumsparend
- Eine kaliumreiche Kost sollte deutlich über der normalen Zufuhr von durchschnittlich ca. 2.500 bis 3.500 mg Kalium pro Tag liegen
- Oft reicht eine gemischte Ernährung nicht aus und es ist eine zusätzliche medikamentöse Kaliumzufuhr erforderlich

Zu hoher Kaliumspiegel

- Dahinter versteckt sich eine akute Gefahr. Senken Sie die tägliche Kaliumzufuhr unter 2.000–2.300 mg pro Tag (Arzt)
- Verzichten Sie auf kaliumreiche Speisen und Getränke
- Wenden Sie kaliumreduzierende Gartechniken an und verwerfen Sie die Kochflüssigkeit
- Achten Sie auf die jeweilige Portionsgröße
- Falls Ihr Arzt Kaliumbinder verordnet hat, nehmen Sie diese vorschriftsmäßig ein
- Behalten Sie eine eventuell nachlassende Nierenfunktion im Auge

Bei bestehendem Übergewicht und gleichzeitig erhöhtem Blutzucker- und Cholesterinspiegel

- Achten Sie zusätzlich auf die Auswahl fettarmer Nahrungsmittel und Gartechniken
- Wählen Sie angemessene Portionsgrößen aus
- Achten Sie auf einen gut eingestellten Blutzucker
- Reduzieren Sie überschüssige Pfunde

Geschnetzeltes

mit Gurken

ZUTATEN FÜR 1 PORTION:

80 g Salat- oder Schmorgurke
30 g Frühlingszwiebeln
50 g Champignons
80 g Kalbsgeschnetzeltes
5 g Weizenmehl, Type 405
10 g Rapsöl
(Salz)
1 kl. Prise Zucker
20 g Pflanzen-Sojacreme

Zum Garnieren:
2 g Petersilie

NÄHRWERTE FÜR 1 PORTION:

Kalorien:	250
Eiweiß:	21 g
Fett:	15 g
Kohlenhydrate:	4 g
Ballaststoffe:	2 g
Cholesterin:	70 mg
Kochsalz:	0,2 g
(als Zutat nicht berechnet)	
Kalzium:	50 mg
Kaliumpunkte:	9
Phosphatpunkte:	5

BE | KE
0

REICH AN
× Omega-3-Fettsäuren
Kochsalz
× Kalium

Gurke und Zwiebeln würfeln. Champignons blättrig schneiden.

Fleisch mit Mehl bestäuben. Die Hälfte des Öls erhitzen und das Fleisch bei mittlerer Hitzezufuhr 2 Minuten leicht anbraten. Aus dem Topf nehmen und warm stellen.

Champignons und Zwiebeln im restlichen Öl scharf anbraten, anschließend die Gurken untermischen und unter Wenden schmoren, bis alle Flüssigkeit verdampft ist.

Fleisch hinzugeben, würzen und zu Ende garen. Gegebenenfalls etwas Wasser zugeben. Mit der Pflanzen-Sojacreme abschmecken.

Mit gehackter Petersilie bestreuen und zu Tisch bringen.

Tipp

Dazu: Kartoffeln, Nudeln oder Reis

Grillspieße

Fleisch und Paprika spießgerecht schneiden. Schalotten vierteln und anschließend halbieren. Champignons bei Bedarf teilen. Salbeiblätter halbieren. Alles zusammen mit Tomaten und Salbei in bunter Reihenfolge auf die Spieße verteilen.

Zutaten für die Marinade verrühren und die Spieße damit bepinseln. 30 Minuten zugedeckt in den Kühlschrank stellen. Anschließend auf dem vorgeheizten Grill oder in der Pfanne braten. Mit den Rosmarinzweiglein garnieren und anrichten.

Tipp

Sie können auch Schweinefilet, Geflügelbrust und Fisch grillen.
Dazu: Baguette oder Pellkartoffeln und Salat

ZUTATEN FÜR 3 PORTIONEN:

150 g Schweinefleisch (Kotelettreihe)
60 g gelbe Paprikaschoten
60 g Schalotten
60 g Champignons
60 g Kirschtomaten
6 St. Salbeiblätter

Für die Marinade:
15 g Rapsöl
Rosmarinnadeln
(Salz), Pfeffer
etwas abgeriebene Zitronenschale

Außerdem:
6 St. Grillspieße
3 Rosmarinzweiglein

NÄHRWERTE FÜR 1 PORTION:

Kalorien:	140
Eiweiß:	12 g
Fett:	8 g
Kohlenhydrate:	2 g
Ballaststoffe:	2 g
Cholesterin:	30 mg
Kochsalz:	0,1 g
(als Zutat nicht berechnet)	
Kalzium:	20 mg
Kaliumpunkte:	5
Phosphatpunkte:	2

BE | KE
0

REICH AN
× Omega-3-Fettsäuren
Kochsalz
× Kalium