



Hieronder worden de vragen beantwoord die zijn gesteld tijdens het webinar lifestyle als medicijn voor transplantatie-patiënten

Sinds de transplantatie de gehele dag honger.

Vaak krijg je het medicijn prednison die als bijwerking de eetlust opwerkt. De dosering neemt in de loop van de tijd af en hierdoor ook de grote behoefte aan meer eten.

Daarnaast kan een betere nierfunctie er ook voor zorgen dat je minder afvalstoffen in je bloed hebt, waardoor je je ook letterlijk beter voelt.

Het verband tussen medicatie en zwaarder worden.

Van veel medicijnen kun je zwaarder worden. Meestal komt dit door medicijnen die de eetlust stimuleren. Laat je informeren door je arts.

Hoe lang moet je je strikt houden aan het transplantatie dieet?

Als richtlijn houden wij in het LUMC 1 jaar aan, omdat in deze periode de meeste kans op complicaties is.

Wanneer kun je versoepelen met bepaalde producten?

Na het eerste jaar met een stabiele nierfunctie en onderhoudsdosis afstotingsmedicatie is het mogelijk om 'risicoproducten' bij uitzondering te gebruiken. Houdt hierbij altijd rekening met het 'nuchtere verstand', waarbij versheid en houdbaarheidsdatum van een product voorop staat.

Waar vind ik de wijzigingen in het dieet?

De informatie krijgt u per centrum mee, maar zijn ook online per academisch centrum te vinden. Check hiervoor de informatiepagina van uw centrum.

Waarom verschillen de adviezen per ziekenhuis?

Helaas verschillen de adviezen nog per ziekenhuis in nuances. Er wordt geweest aan een landelijke richtlijn na transplantatie.

Is leptide toedienen zinvol?

Nee, daar zijn een aantal onderzoeken naar gedaan, maar dat heeft nauwelijks effect op het gewicht. Dat komt omdat mensen die te zwaar zijn ongevoelig zijn voor leptine als gevolg van de ontsteking die in hun hersenen actief is.

Is brood ook industrieel geproduceerd voedsel?

Ja, maar het is niet heel intensief bewerkt.

Volkorenbrood (moet op het etiket staan dat het volkoren is) past in een gezond en gevarieerd eetpatroon.

Bij een hoge dagelijkse inname kan brood tot een hoge zoutinname leiden. Gemiddeld bevat een snee brood 0,4gram zout

Waarom volvetten melkproducten (volle melk, yoghurt en kaas)?

Er zijn geen aanwijzingen dat melkproducten-vet slecht voor ons is. Als je geen bewerkte producten mag eten en je moet oppassen met zetmeel/suiker, dan mag je best iets dat 'vult' daarvoor in de plaats. Daarnaast is er geen bewijs voor dat volvette zuivel het cholesterolgehalte verhoogd, zoals jarenlang is gedacht.

Kun je ongelimiteerd fruit eten?

Nee, je kan eigenlijk niets ongelimiteerd eten. Niet meer dan 2-3 stuks fruit per dag, probeer zo veel mogelijk te variëren (net als met andere voeding)

Voor 1 glas vruchtensap zijn ongeveer 2-3 stuks fruit nodig. Het eten van stukken fruit geeft meer verzadiging en hiermee ook uiteindelijk minder kcal ten opzichte van fruitsap.

Wat te doen met suikervervangers?

De meeste zijn niet goed voor je. Ze kunnen ontstekingen veroorzaken en de bacteriën in de darm beschadigen, maar geven wel minder sterkte stijging van glucose en je krijgt minder calorieën binnen. Oppassen met zoete dingen is het beste, maar in beperkte mate zijn suikervervangers wel toegestaan. Zie hiervoor www.voedingscentrum.nl

Is olijfolie goed om in te braden?

Jazeker, als je het maar niet vaker dan 1x gebruikt om in te braden. Het is niet geschikt om in te frituren, dan wordt het te heet.

Een alternatief kan ook nog steeds vloeibare bak- en braadvet zijn. Deze bevatten ook meer onverzadigde vetten dan gewone harde bakvetten.

Is palmitinezuur hetzelfde als palmolie?

Nee. Het komt net name voor in palmolie, maar ook in dierlijke en zuivelvetten.

Wat vinden jullie van vleesvervangers? Aan de ene kant plantaardig, maar wel bewerkt.

Hiermee bevatten veel vleesvervangers de nodige transvetzuren en zout die niet gezond zijn.

Denkt u bij vleesvervangers aan pure tempeh, tahoe, noten, peulvruchten, dan zijn deze prima om te gebruiken.

Is het gezonder om vooral plantaardige eiwitten te eten?

Ja, maar mensen hebben idealiter ook wel wat vlees en/of vis nodig. Plantaardig eten is ook veel beter voor het milieu. Dierlijke eiwitten leveren ook makkelijker alle essentiële aminozuren ten opzichte van plantaardige eiwitten. U heeft bij een volledig plantaardig eetpatroon in verhouding dus meer eiwitten nodig en meer variatie om alle noodzakelijke stoffen binnen te krijgen. Zie voor meer goede informatie www.schijfforlife.nl

Kan een koolhydraatbeperkt dieet kwaad bij nier getransplanteerde i.v.m. het aantal eiwitten wat je dan tot je neemt.

Het gaat bij koolhydraat beperking vooral om geraffineerd (=bewerkt) zetmeel en toegevoegd suiker.

De eiwitaanbeveling is daarnaast afhankelijk van de nierfunctie. Als de nier goed werkt, is er geen eiwitbeperking meer noodzakelijk. Pas alsnog wel op met overdadig gebruik van eiwitten. Grofweg houd ik een maximum van 1,2 gram eiwit/kg normaal gewicht aan. Maar overleg hiervoor zo nodig met uw arts of diëtist.

Is intermitting fasting beter om afvalstoffen kwijt te raken?

Ja, door vasten ruimten cellen zichzelf op. Ze gaan afval gebruiken als brandstof.

Deze manier kan ook geschikt zijn als methode om gewicht te verliezen, maar hiervoor zijn vele methodes mogelijk en dient u dan ook goed te kijken welke methodes voor u geschikt is.

NB. Intermitting fasting wordt VOOR levertransplantatie afgeraden. Juist bij patiënten met levercirrose (voorafgaand aan levertransplantatie) is dit onverstandig! Juist in de avonduren helpt een extra eiwitrijke snack (de lever zelf heeft weinig reserves) om spiermassa afbraak te voorkomen.

Na levertransplantatie zijn er geen onderzoeken bekend hierover. Neem indien u dit wilt volgen contact op met uw behandeld arts of diëtist.