

Even doorbijten

Wat kun je nou wel en wat kun je beter niet eten na een transplantatie? Ontdekkingstocht van een *Wisselwerking*-redacteur, die zeer recent een nieuwe nier kreeg.

TEKST: IVO / FOTO EN INFOGRAPHIC: PETER SNATERSE

Een zachtgekookt ei vind ik 1 van de lekkerste dingen om te eten, maar ook voor goede sashimi kun je mij 's nachts wakker maken. Kón je me wakker maken. Sinds 21 juni 2019 staan deze favorieten op de zwarte lijst. Nu ga ik hier totaal niet zielig over doen, ik heb namelijk een nieuwe nier gekregen en me in geen jaren zo goed gevoeld. Met dat in het achterhoofd is een hard gekookt ei net zo lekker. Toch is het met voeding en de regels in mijn nieuwe leven een beetje puzzelen.

Even terug in de tijd. Voordat ik jaren geleden hoorde dat ik 'focale segmentale glomerulosclerose'(FSGS) had, kon ik amper koken. Een gekookt ei liet ik nog aanbranden. Daags na de keiharde diagnose ben ik naar de supermarkt gegaan om een winkelmand vol kruiden en



specerijen te kopen. Ik heb zoutloos leren koken. Het moet gezegd – hoewel ik ook heus wel eens smokkelde – raakte ik daar snel aan gewend.

Lastiger werd het toen mijn nierfunctie verder daalde en ik voor mijn gevoel tijdens een maaltijd diverse ballen aan het hooghouden was. Ik moest letten op kalium, eiwit, fosfaat en zout. Wat een gedoe. Op vakantie in Griekenland bereikte dat zijn dieptepunt bij het bestellen van een simpele Griekse salade. Toen het eenmaal voor mijn neus stond, bekeek ik welke ingrediënten van de salade ik met mijn dieet beter niet kon eten. De feta en olijven schoof ik naar de rand van het bord: te zout. De tomaten viste ik er ook tussen uit: te veel kalium. Wat overbleef, waren de stukken komkommer en ui. Bijna wilde ik op dat moment met een vol bord een aloude Griekse gewoonte toepassen.

Stoffige nieren

Een nierpatiënt wil zich niet altijd ziek voelen. Maar juist tijdens samen tafelen kan dat genadeloos de kop opsteken. Om een voorbeeld te geven: met 20 vrienden ging ik een weekend

'Bijna wilde ik mijn volle bord kapot smijten'



naar de Ardennen. Uitgebreid koken en eten is een belangrijk onderdeel van zo'n weekend. Aan die lange tafel werd mijn zoutloze bordje steevast het allereerste neergezet. Hoe lief het ook van mijn vrienden is dat ze rekening met mij houden, van binnen kookte ik bij het krijgen van dat 'aparte bordje'. Ik was me zo bewust van mijn stoffige nieren.

Sinds mijn niertransplantatie, nu zo'n 8 maanden geleden, is dat totaal anders. Dat aparte bordje doet mij he-le-maal niets meer: het hoort immers allemaal bij het goede nieuws dat ik een

donornier heb mogen ontvangen die het goed doet.

Eerst niet, dan wel

Na een geslaagde niertransplantatie is een dieet veelal niet meer nodig. Wel geldt het advies om zo gezond mogelijk te eten. Ook zijn er belangrijke aandachtspunten: beweeg voldoende, drink 2½ tot 3 liter per dag, eet maximaal 6 gram zout per dag, voorkom overgewicht, eet weinig verzadigde vetten en voorkom voedselinfecties. Dat vergt meer van je dan je in eerste instantie zou denken. →

Wat vindt de NVN?

Na transplantatie wordt veelal te summiere uitleg en begeleiding gegeven, als het om voeding en bewegen gaat, zo is gebleken. De NVN pleit ervoor dat er voor transplantatiepatiënten meer aandacht en begeleiding komt op het gebied van leefstijl en dat dit voor een langere periode wordt ingezet. Nu volgen na een transplantatie bijvoorbeeld 1 tot 3 consulten met een diëtist in

het ziekenhuis. Maar juist op de lange duur is volhouden van een gezonde leefstijl essentieel voor behoud van goed werkende nieren. Via deelname aan het landelijke project *Leefstijlinterventies na niertransplantatie* wil de NVN verbeteringen bereiken en eraan bijdragen dat er een uniform advies over voeding komt. Ook alle transplantatiecentra zijn bij dit project betrokken.

- Zo is een (pre)dialyse patiënt gewend om bepaalde (gezonde) voedingsmiddelen zoals groente en fruit niet of nauwelijks te eten. Er zit namelijk kalium in en dat kan tot problemen leiden bij mensen met gevorderde nierschade. Maar na een transplantatie is het eten van producten met kalium meestal juist goed: het verlaagt de bloeddruk en draagt bij aan een gezond en gevarieerd eetpatroon.



Kaascrisis

Omdat ik zelf nooit heb hoeven dialyseren valt de dieetovergang voor mij reuze mee, maar ook ik loop tegen bepaalde zaken aan. Waar ik voorheen zoutarm at, en een blok kaas in huis halen voor mij als kaaskop uit den boze was, trakteerde ik mijzelf wekelijks op een ienienie stukje kaas van de kaasboer op de markt. Voor mij was dat piepkleine stukje kaas een lekkernij die ik mezelf gunde. Hoe anders was die ervaring enkele weken ná de transplantatie. Ik liep voor het eerst weer op diezelfde markt langs diezelfde kaasboer en pakte wederom uit gewoonte een brokje kaas. Een fractie van een seconde nadat ik het doorslikte, brak het angstweet mij aan alle kanten uit. Was het wel gepasteuriseerde kaas? Wat betekent dit voor mijn nieuwe nier? Heb ik het nu verprutst? Hoe kon ik zo ongelooflijk dom zijn? Het bleek inderdaad om een stukje rauwmelkse kaas te gaan. Volledig over mijn toeren belde ik de poli van het UMC Utrecht met deze voor mijn gevoel afschuwelijke flater. De fenomenale

En andere nierpatiënten dan?

Via www.nieren.nl/dieet leest u meer over voeding na transplantatie. U vindt daar ook adviezen voor mensen met beginnende nierschade, diabetes en ernstige nierschade. Ook is er een dossier over voeding bij de diverse vormen van dialyse. Het Voedingscentrum biedt eveneens nuttige informatie: www.voedingscentrum.nl/nl/thema-s/veilig-eten-voedselinfectie-voorkomen.aspx

Lees verder op internet

Beter niet eten: haring, sushi met rauwe vis erin...



verpleging aldaar stelde mij direct gerust. 'Nou meneer Hermsen, doet u het vooral niet vaker, maar de kans dat het hierop mis gaat is niet zo groot.' Crisis afgewend. Soms koop ik nu een stuk kaas van een pond bij die kaasboer. Uiteraard gepasteuriseerd. Niet te vaak, want van kaas blijf ik gewoonweg eten als ik het zie.

Van medium naar doorbakken

Hoe anders is dat bij rood vlees. Ik wist van tevoren dat medium rare biefstuk niet langer op mijn menu zou staan. Daarom ben ik 2 dagen vóór de operatie met mijn vriendin naar Loetje gegaan, een restaurant dat bekend staat om hun ossenhaasbiefstukken. Ik heb nog nooit in mijn leven zo bewust vlees gegeten. Enkele maanden na de operatie heb ik in datzelfde restaurant opnieuw een biefstuk besteld: goed doorbakken ditmaal. Nee, dat is toch niet zo mijn ding. Weet ik dat ook weer.

Met mijn weekendritueel van de krant lezen met een zachtgekookt eitje is het nu ook gedaan. Daar staat wel tegenover dat ik 's ochtends bij het ontwaken al weer zo fit ben dat ik kan sporten en mijn vrienden wil zien. Een prima nieuw weekendritueel lijkt me. Dat zachtgekookte eitje is weliswaar verleden tijd, maar ik moet er volgens deskundigen wel op blijven letten dat ik voldoende eiwitten binnenkrijg. Een tekort aan eiwit kan gevolgen hebben voor je energieniveau en je algehele gezondheidstoestand!

Kiemgroenten

Het gaat ook echt nog wel eens faliekant mis. Van de week nog, toen mijn vriendin Kirsten en ik geen zin hadden om te koken en we bij onze vaste Vietnamees het gebruikelijk bestelden: Bánh Xèo (een soort pannenkoekje). Thuis opende ik het bakje en zag direct wat er mis was. Het afhaaleten bevatte veel rauwe taugé.

Ei hoort erbij?



Een zachtgekookt ei is, zoals u in dit artikel kunt lezen, een no go. Een hardgekookt ei kan wel. Maar rauwe eieren waarvan de dooier niet helemaal is gestold en producten met rauwe eieren, zoals zelfgemaakte mayonaise of tiramisu, worden afgeraden aan mensen die een transplantatie hebben gehad.

Dat ik kiemgroente, zoals taugé en alfalfa, beter niet meer rauw kan eten, had ik nergens gelezen, maar ontdekte ik wel vlak na de operatie. Een hoogzwangere vriendin kwam op visite, zij had honger dus bood Kirsten aan om iets lekkers voor haar te maken. Niet veel later kwam ze terug met 2 geroosterde boterhammen met humus en gemengde kiemen. 'Superlief', zei die zwangere vriendin, 'maar ik mag geen gemengde kiemen.' Ik had geen idee dat zwangere vrouwen en dus ook mensen met een verminderde weerstand, zoals ik, wordt afgeraden kiemgroenten rauw te eten. In een richtlijn van het Leids Universitair Medisch Centrum staat dat je het alleen mag eten als het gewassen of geblancheerd is (2 minuten onderdompelen in kokend water). Mij is veel duidelijk: ik volg als transplantatiepatiënt voor altijd en eeuwig het zwangere-vrouwen-dieet. Exact die tekst gebruik ik nu als ik vrienden uitleg wat wel/niet mag of bij het reserveren van een tafel in het restaurant.

Grijs gebied

Adviezen kunnen per transplantatiecentrum verschillen, maar over deze (dieet)regels zijn alle

Alcohol en grapefruit



Alcohol wordt helemaal afgeraden en als u het toch drinkt, wordt maximaal 1 glas per dag geadviseerd. Het eten van grapefruit en verwante producten is bij gebruik van bepaalde medicijnen niet toegestaan.

ziekenhuizen het eens: geen rauw vlees of vis, geen rauwe melkproducten, beperk je zout, was regelmatig je handen, let op de houdbaarheidsdatum.

Verder is er toch ook een grijs gebied. Zo verzekert de diëtiste van het UMC Utrecht mij dat ik wél haring mag eten – ik maakte een klein sprongetje van geluk toen ik dat hoorde – maar verder rept geen enkele andere UMC over deze uitzondering op de regel rondom rauwe vis. Rara, hoe zit dat?

Ik check bij een diëtist die regelmatig met de NVN samenwerkt, hoe het met mijn haring met uitjes zit. Zij zegt: 'Haring is een rauwe vis en kan dus met het oog op infectiegevaar beter niet gegeten worden. Beter voorkomen dan genezen toch?'

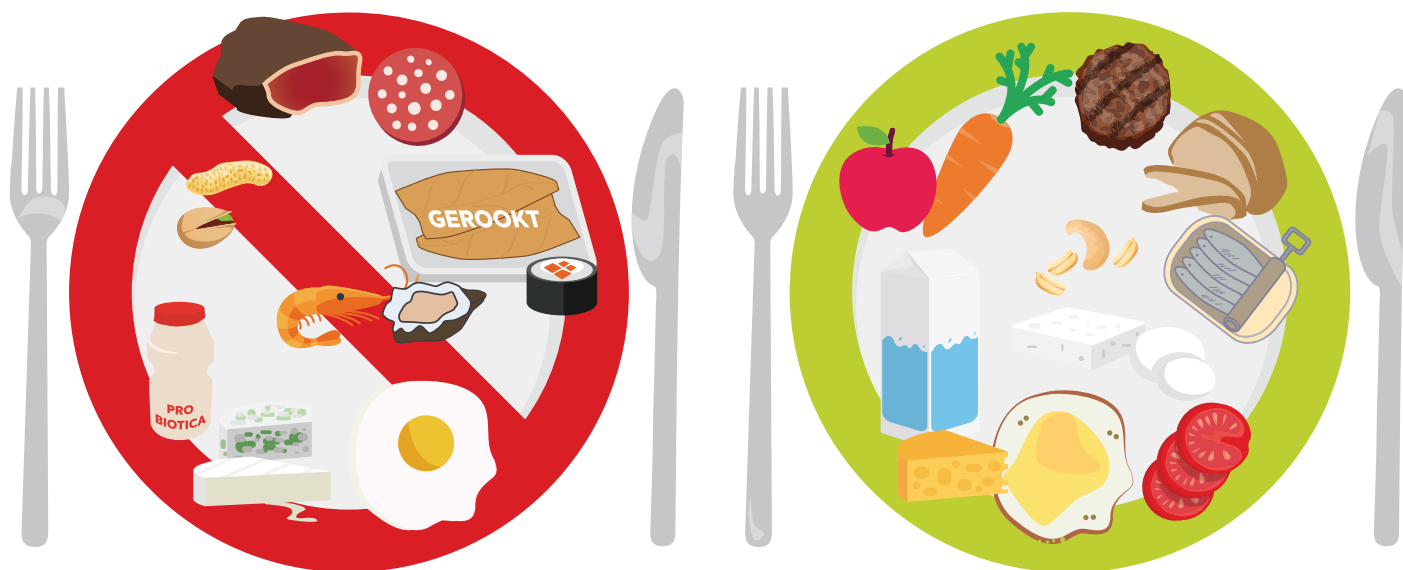
Vraag gerust om hulp

Hebt u moeite om te wennen aan de adviezen op gebied van voeding en beweging of wilt u graag hulp bij het verkrijgen van een gezond eetpatroon? Vraag uw arts om een verwijzing naar een nierdiëtist.

'Ik volg voor altijd en eeuwig het-zwangere-vrouwen-dieet'



Wat kun je beter niet eten na een transplantatie? En wat wel? Hieronder een kort overzicht.



Vlees

Beter niet eten

- Rauw vlees (zoals tartaar, carpaccio, half doorbakken biefstuk).
- Rauwe of gedroogde vleeswaren zoals filet américain, ossenworst, (boeren)metworst, chorizo, rosbeef, rauwe ham, parma-ham, coburgerham, serrano-ham, salami, cervelaatworst, paté, leverworst, bacon of gerookte spek.

Gebakken of gekookt mogen deze vleesproducten wel worden gegeten. Goed verhitten, minimaliseert het risico op voedselinfectie.

Vis

Beter niet eten

- Rauwe vis (waaronder haring en sushi), of gerookte kant-en-klare vis uit de koeling, zoals gerookte zalm

en makreel, ook niet als die vacuümverpakt is of als die op een andere manier is verpakt.

- Rauwe schaal- en schelpdieren zoals kreeft, garnalen, krab, mosselen, oesters, coquilles, kokkels.

Gebakken of gekookt of uit blik of een glazen pot mogen deze visproducten wel gegeten worden.

Zuivel en eieren

Beter niet eten of drinken

- Rauwe melk.
 - Kaas, gemaakt van rauwe melk, zoals sommige soorten buitenlandse kazen of boerenkazen. Op het etiket staat dan 'au lait cru' of 'gemaakt van rauwe melk'.
- Let op:** niet verpakte boerenkazen kunnen gemaakt zijn van rauwe melk, vraag dit na bij de kaasboer.

- Rauwe eieren, eieren waarvan de dooier niet geheel gestold is en producten met rauwe eieren, zoals zelfgemaakte mayonaise of tiramisu.

Tip: er is gepasteuriseerd eigeel te koop in supermarkten, groothandels en via internet. Daarmee kun je wél zelf bijvoorbeeld mayonaise of tiramisu maken.

- Zuivelproducten met hieraan toegevoegd de zogenaamde probiotica, zoals Yakult, Vifit, Actimel en Activa, kunt u beter niet gebruiken.

Melk uit de supermarkt is gepasteuriseerd of gesteriliseerd en kan geen kwaad. De meeste kazen zijn gemaakt van verhitte melk, zoals veel harde kazen, mozzarella en feta. Deze kunt u wel gewoon eten.

Fruit- en groentesalades

Beter niet eten

- Kant-en-klare groente- en fruitsalades. Zij kunnen schimmels of virussen bevatten.

De voorkeur gaat uit naar vers of ingeblikt fruit en verse groenten voor salades. Zakjes gewassen sla uit de supermarkt zijn toegestaan.

Noten en pinda's

Beter niet eten

- Ongepelde noten en pinda's. Zij kunnen schimmelsporen bevatten die u bij het pellen kunt inademen.

Gepelde noten en pinda's zijn wel toegestaan.

Het overzicht op deze bladzijde is niet compleet. Wanneer u meer informatie wenst, overleg dan met uw behandelend arts en vraag om een verwijzing naar een (nier)diëtist.

Bron: www.umcg.nl/IDocuments/Voeding_na_transplantatie.pdf