



Ernährung nach Transplantation

Ein Leitfaden von Transplantierten für Transplantierte.

Die Transplantationsbegleitung e.V. rät Dir, folgende Empfehlungen zu berücksichtigen aber dennoch angenehm zu leben. Du bist nach Deiner Lungentransplantation nicht krank, sondern lungentransplantiert. Das bedeutet, das was Du nun bist, das wirst Du für den Rest Deines Lebens sein. Arrangiere Dich damit, habe keine Angst und lebe gut.

1. *Deine Nahrung sollte vollwertig, fettreduziert und calciumreich sein.*
2. *Bitte meide Grapefruit (Pampelmuse), sowohl als Frucht, als auch als Saft als auch als Brause oder Lutschtabletten, etc.
Es kann unter Einnahme von Grapefruit zur massiven Ciclosporin - oder FK Spiegel Erhöhung kommen.*
3. *Nüsse bitte nicht essen – weder frisch noch vakuumverpackt noch geröstet noch Müsli.
Es besteht Aspergillengefahr (der Aspergillus ist ein Schimmelpilz)*
4. *Bitte vermeide grundsätzlich rohes Fleisch (Hackepeter, Tartar...)*
5. *Meide Alkohol (Absenkung des Ciclosporinspiegels)*
6. *Benutze nur frisch gemahlene Pfeffer (Aspergillengefahr)*

WICHTIGE ANMERKUNG DER TX-BELEITUNG:

*ALLE GEWÜRZE SIND NACH DER TX GEGEN FRISCHE AUSZUTAUSCHEN
(viele der Gewürze im Schrank sind uralte und enthalten Pilzsporen)!*

7. *Verwende keine Milchprodukte, die nicht in einer Molkerei aufgearbeitet wurden
(Gefahr der Listerieninfektion)*
8. *Alle Nahrungsmittel ganz frisch zubereiten und gleich genießen.*



Sei bitte vorsichtig bei folgenden Nahrungsmitteln:

Brot- und Getreideprodukte:

- Müslifertigermischungen
- Getreidekörner
- Schrot
- rohe Getreidekeime und Kleie
- Brotsorten mit Leinsamen und Nüssen

Gemüseprodukte:

- alle schlecht schälbaren/waschbaren Gemüsesorten
- rohe Pilze
- Blattsalat
- Sprossen
- Frische Kräuter
- Hülsenfrüchte
- Kohl
- Pommes Frites
- Kartoffelchips

Obst:

- Trockenobst
- Schlecht waschbares Obst (z.B. Kiwi)

Nüsse:

- Alle Sorten in roher Form
- Rohmarzipan

Kuchen und Gebäck:

- Fettreiche Backwaren wie Cremetorten, Sahnetorten
- Buttergebäck
- Blätterteig
- Torten mit Nussverzierung oder Nussanteil
- Schokoriegel mit Nüssen

Süßwaren und Knabbergebäck:

- Schokolade mit Nüssen
- Marzipan
- Kartoffelchips
- Erdnussflips
- Geröstete Mandeln oder Nüsse

Öle und Fette:

- Schweineschmalz
- Gänseschmalz
- Mayonnaise
- Remouladensoße



Fleisch- und Wurstwaren:

- *Grillfleisch*
- *roh oder halbrohes Steak*
- *Tartar*
- *Durchwachsenes und fettes Fleisch*
- *Speck*
- *Alle Innereien*
- *Salami*
- *Mettwurst*
- *Roher Schinken*
- *Wurst mit Nüssen oder Pistazien*

Fisch- und Fischprodukte:

- *Krusten und Schalentiere*
- *Krabben*
- *Hummer*
- *Langusten*
- *Austern*
- *Muscheln*
- *Tintenfische*
- *Aal*
- *Karpfen*
- *Geräucherte Fische (Bückling)*
- *Fisch in Salzlake*
- *Hering*
- *Matjes*

Eier:

- *Rohe Eier*
- *Rohe Eier in Speisen, Suppen, Cremes, Tiramisu*
- *Mayonnaisen*
- *Remouladen*
- *Frische Soße Hollandaise*

Milch- und Milchprodukte:

- *Rohmilch*
- *Rohmilchkäse*
- *Camembert*
- *Edelpilzkäse*
- *Roquefort*
- *Rotschmierkäse, Romadur*
- *Käseringe mit Pfeffer, Nüssen oder Mandelplättchen*
- *Instantpudding und Creme*



Gewürze und Kräuter:

- *Alle frischen Kräuter (da schwer waschbar)*

Getränke:

- *Eiswürfel aus Leitungswasser (Der Gefrierprozess tötet Keime nicht)*
- *Instantgetränke*

Im Küchenbereich solltest Du bitte auf folgendes achten:

- *Keine Holzbretter verwenden*
- *Arbeitsfläche immer gut sauber halten nach Bearbeitung von Geflügel, Fisch oder Fleisch die Arbeitsfläche desinfizieren*
- *Hackfleisch frisch zubereiten und dann gut gegart essen*
- *Obst und Gemüse heiß und gründlich waschen*
- *Kartoffelsalat lieber selbst herstellen ohne Mayonnaise und mit Öl*
- *Pudding, Cremes etc. ohne Ei zubereiten*
- *Kühlschrank regelmäßig auswaschen.*
- *Keine Küchenschwämme benutzen, sondern waschmaschinenfeste Tücher. Diese regelmäßig waschen.*
- *Nicht unentwegt mit Sagrotan etc. desinfizieren (Gefahr der Resistenzbildung in Deiner heimischen Keimumgebung)*

Auf lange Sicht besser auf folgende Produkte verzichten:

- *offenes Eis, Softeis*
- *Supermarkt-Eis mit sicht- und schmeckbaren Eiskristallen*
- *rohe Eier und alle Produkte daraus (frische Mayonnaise)*
- *Nüsse, Pistazien, Studentenfutter*
- *rohes Fleisch, geräucherter Schinken*
- *roher Fisch, geräucherter Fisch, Meeresfrüchte*
- *Rohmilch- und Schimmelpilzkäse*
- *Trockenobst, Trockenwurst, Trockenfleisch, Salzfisch*