



Gesund leben

Ernährungstipps für
Transplantationspatient*innen

Impressum

Chiesi GmbH · Gasstr. 6 · 22761 Hamburg, Germany · www.chiesi.de

Beratende Unterstützung PD Dr. med. Armin Thelen · Transplantationsmediziner, Facharzt für Chirurgie,
Viszeralchirurgie und spezielle Viszeralchirurgie, Chefarzt Transplantationsmedizin ·
Müritzklinik · Klinik für Transplantationsmedizin · Am Seeblick 2 · 17192 Klinik
transplantiert e. V. · Franziska Bleis · 12307 Berlin

Redaktion und Gestaltung Dr. Kathrin Janssen & Lisa Sander · KW MEDIPOINT, Bonn

Inhaltsverzeichnis

Was sollte ich für einen gesunden Lebensstil beachten?	03
Welche Regeln sollte ich bei meiner Ernährung beachten und warum?	06
Was ist Immunsuppression und wie wirkt sie in meinem Körper?	06
Einfluss von Lebensmitteln auf die Wirkung der immunsuppressiven Medikamente	06
Infektionsgefahr durch Lebensmittelkeime	07
Bei welchen Lebensmitteln sollte ich Vorsichtsmaßnahmen ergreifen?	07
Grundsätzliche Hinweise	08
Lebensmittelhygiene	09
Einkaufen ohne Stress	09
Auswärts essen	10
Gesunde Zwischenmahlzeiten	10
Hallo, ich bin Franziska	11
Rezepttipps für jeden Tag	12
Klassischer Haferbrei (Porridge)	12
3-Minuten-Dinkel-Vollkornbrot	13
Schnelle Tomatensoße mit Spaghetti	14
Gefüllte Paprika mit Reis	15
Kartoffel-Gurken-Salat	16
Mexikanische Wraps mit Hähnchen	17
Glossar	18
Selbsthilfe	18
Weiterführende Informationen	19
Referenzen	19
Notizen	20

Vorwort

Liebe Patientin, lieber Patient,

eine Transplantation markiert den Beginn eines neuen Lebensabschnittes – Sie dürfen nun die Einschränkungen aufgrund Ihrer Erkrankung oder der Dialyse hinter sich lassen! Dank Ihres neuen Organs können Sie wieder verstärkt am gesellschaftlichen Leben teilnehmen. Ein Grundpfeiler für Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden ist eine gesunde und ausgewogene Ernährung. Dabei unterscheiden sich die Ernährungsempfehlungen für Patient*innen nach einer Organtransplantation im Großteil kaum von denen für die gesunde Bevölkerung.

Um das Herz-Kreislauf-Risiko zu reduzieren und ein gesundes Körpergewicht zu erreichen bzw. zu halten, sollten Sie auf eine ballaststoffreiche, vollwertige Ernährung achten. Bei bestimmten Nahrungsmitteln ist nach einer Organtransplantation jedoch Vorsicht geboten. So beeinflussen beispielsweise einige Zitrusfrüchte die Wirksamkeit Ihrer Medikamente. Auch muss durch die dauerhafte Immunsuppression und das dadurch etwas reduzierte Immunsystem ein besonderes Augenmerk auf die hygienischen Anforderungen der Ernährung gelegt werden.

Diese Broschüre soll Sie dabei unterstützen, Ihre Ernährung nach einer Organtransplantation ausgewogen zu gestalten, damit Sie gesund bleiben und Ihr neues Leben genießen können.

Bitte beachten Sie, dass die Inhalte in dieser Broschüre Ihrer allgemeinen Information zur Erkrankung und zum Umgang hiermit im Alltag dienen. Medizinische Fragen zu Ihrer Erkrankung besprechen Sie bitte ausführlich und ausschließlich mit Ihrem*Ihrer behandelnden Ärzt*in.

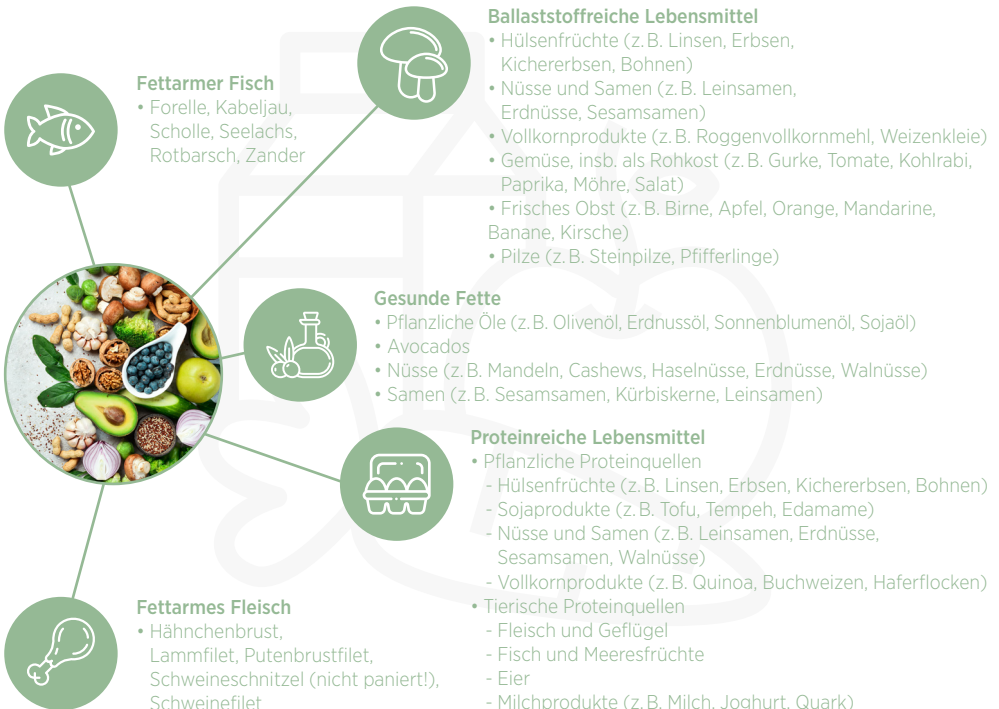
Wir wünschen Ihnen alles Gute für Ihren neuen Lebensabschnitt.

Ihr Armin Thelen

Was sollte ich für einen gesunden Lebensstil beachten?

Genau wie für alle Menschen ist auch nach einer Organtransplantation eine **ballaststoffreiche und ausgewogene Mischernährung** wichtig. Ballaststoffe unterstützen die Verdauung und tragen zur Sättigung bei, während vollwertige Lebensmittel wie Obst, Gemüse, Vollkornprodukte und Eiweiß Ihrem Körper die notwendigen Nährstoffe und Vitamine liefern. Vermeiden Sie so gut wie möglich ungesunde, hoch verarbeitete Lebensmittel wie kohlenstoffhaltige Erfrischungsgetränke, süße und salzige Snacks, Kekse sowie Schokoriegel. Viele dieser lang haltbaren Lebensmittel enthalten zahlreiche Zusatzstoffe, Zucker, Speisesalz und gesättigte Fette, wohingegen Ballaststoffe, Vitamine und wichtige Mineralstoffe fehlen.

Durch eine **gesunde Ernährung** wird das Risiko für viele Krankheiten gesenkt. So kann z. B. Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Adipositas, Diabetes mellitus oder Bluthochdruck vorgebeugt werden.¹ Dazu eignet sich ausgezeichnet eine mediterrane Kost. Diese zeichnet sich durch eine Vielzahl an Obst und Gemüse, gesunde Fette mit einem hohen Anteil an ungesättigten Fettsäuren, Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte und regelmäßigen Fischkonsum aus. Zudem sollte rotes Fleisch möglichst vermieden werden. Darüber hinaus kann eine salzreduzierte Ernährung Ihre Herzgesundheit zusätzlich schützen und sogar verbessern.¹



Bitte beachten Sie, dass manche der genannten Lebensmittel nur gegart oder geschält verzehrt werden dürfen (siehe S. 8 ff.).



Sind vegane Ersatzprodukte eine gute Alternative?

Eine vegane bzw. vegetarische Ernährung wird allgemein als gesund bewertet, solange der benötigte Nährstoffbedarf (insbesondere Vitamin A, B12 und Jod) sichergestellt wird. Allerdings muss dabei zwischen naturbelassenen und hochverarbeiteten veganen bzw. vegetarischen Lebensmitteln unterschieden werden, denn hochverarbeitete Ersatzprodukte enthalten viele Zusatzstoffe, Salz, Zucker und Fett. Diese Inhaltsstoffe können das Herz-Kreislauf-System belasten und sogar Wechselwirkungen mit Medikamenten hervorrufen, weshalb die Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V. (DGE) solche Produkte oft als ernährungsphysiologisch ungünstig bewertet. Daher sollten Sie möglichst auf eine Auswahl vielfältiger und unverarbeiteter Lebensmittel setzen, um von möglichen gesundheitlichen Vorteilen der veganen bzw. vegetarischen Ernährung zu profitieren.²



Ein **gesundes Körpergewicht** trägt nicht nur zu Ihrem Wohlbefinden bei, es verringert auch das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder die Entwicklung eines Diabetes mellitus.^{3,4} Daher sollten Sie versuchen Ihr ideales Körpergewicht zu halten bzw. zu erreichen. Am besten besprechen Sie hierfür Ihre individuellen Gewichtsziele mit Ihren Ärzt*innen.

Zur Gewichtskontrolle hilft es manchen Menschen, ihre Kalorienaufnahme zu kontrollieren (⚠️ Dabei können z. B. Smartphone-Apps wie YAZIO oder Fddb helfen). Achten Sie darauf, dass Sie nur so viele Kalorien aufnehmen, wie Ihr Körper am Tag auch verbraucht. Um ein gesundes Gewicht zu halten, ist es wichtig, ein Gleichgewicht zwischen Energieaufnahme und -verbrauch zu finden und zu bewahren. Wenn Sie zu einer Gewichtszunahme neigen, verzichten Sie auf zuckerhaltige und fette Nahrungsmittel wie fettes Fleisch und Fisch. Diese sind zwar nicht per se ungesund, gehen aber mit einer hohen Kaloriendichte einher. Achtung bei Light-Produkten oder vermeintlich gesundem Fruchtojoghurt oder -quark – diese sind oftmals hochverarbeitet und zuckerhaltig.



Neben einer gesunden Ernährung ist **regelmäßige körperliche Aktivität** ein wesentlicher Bestandteil eines gesunden Lebensstils. Das ist auch nach einer Organtransplantation nicht anders. Bewegung trägt nicht nur dazu bei, Ihr Gewicht zu kontrollieren und Ihre körperliche Fitness zu verbessern, sondern hat auch zahlreiche weitere Vorteile, die Ihre Lebensqualität erheblich steigern können. Dazu zählt eine Verbesserung der mentalen Verfassung, der Herzgesundheit, eine Förderung der Mobilität sowie Flexibilität und ein positiver Einfluss auf das Immunsystem. Dabei sollten Sie Ihr Sportprogramm jedoch immer an Ihren Gesundheitszustand anpassen und sich nicht übernehmen. Starten Sie doch direkt einmal mit einem Spaziergang an der frischen Luft. Jede Bewegung zählt und bringt Sie näher zu einem gesünderen und erfüllteren Leben!



Rauchen sollte grundsätzlich, besonders jedoch nach einer Organtransplantation vermieden werden. Durch die Immunsuppression wird die krebserregende und gefäßschädigende Wirkung des Rauchens deutlich verstärkt, sodass mittelfristig schwerwiegende Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Krebs entstehen können.^{3,5}

Auch **Alkoholkonsum** kann durch negative Beeinflussungen des Stoffwechsels Gefäßerkrankungen fördern und bei regelmäßigem Konsum die Medikamentenspiegel der Immunsuppressiva beeinflussen. Zudem ist Alkohol sehr kalorienhaltig und wirkt sich zusätzlich auf das Körpergewicht aus.⁶ Nach einer Lebertransplantation sollte ganz auf Alkohol verzichtet werden, da Ihre Leber durch den Konsum geschädigt wird oder sogar ihre Funktion verlieren kann und die Entwicklung einer Leberzirrhose möglich ist.



Manche Patient*innen entwickeln durch die Medikamente, die nach einer Organtransplantation eingenommen werden müssen, (teils vorübergehend) einen **Diabetes mellitus**. Deshalb sollten regelmäßige Kontrollen durch Ihre Hausärzt*innen oder ggf. Fachärzt*innen durchgeführt werden. In dem Fall, dass bei Ihnen bereits ein Diabetes diagnostiziert wurde, ist eine gesunde Lebensführung mit ausgewogener Ernährung, täglicher Bewegung und einem gesunden Körpergewicht besonders wichtig! Hilfestellungen und Unterstützung bei der Umsetzung im Alltag finden Sie sowohl bei Ihren Ärzt*innen als auch bei Diabetes-Berater*innen oder Diabetes-Assistent*innen.



Welche Regeln sollte ich bei meiner Ernährung beachten und warum?

Nach einer Transplantation gibt es aufgrund der Einnahme immunsuppressiver Medikamente zwei wichtige Faktoren, die Sie bei Ihrer Ernährung beachten sollten. Dies sind einerseits Wechselwirkungen zwischen bestimmten Lebensmitteln und der immunsuppressiven Therapie, andererseits eine erhöhte Infektionsgefahr durch Lebensmittelkeime, da bei immunsupprimierten Menschen die Abwehr gegen Infektionen eingeschränkt ist.

Was ist Immunsuppression und wie wirkt sie in meinem Körper?

Nach einer Transplantation wird das neue Organ von Ihrem Immunsystem zunächst als fremd erkannt. Dadurch wird eine Immunreaktion in Gang gesetzt (z. B. die Bildung von Antikörpern), die den Eindringling bekämpfen soll. Was bei Krankheitserregern nützlich und überlebenswichtig ist, würde bei Ihrem neuen Organ jedoch zu einer sogenannten Abstoßungsreaktion führen.⁹

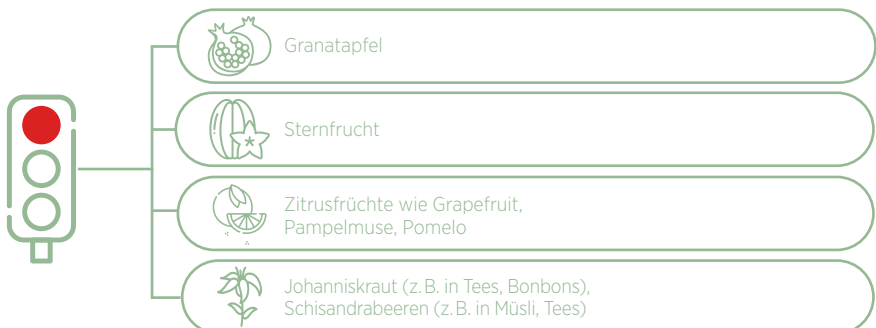
Um eine Abstoßung zu verhindern, muss das eigene Immunsystem durch die Einnahme von Immunsuppressiva zu einem gewissen Grad unterdrückt werden. So wird u. a. die Bildung von Antikörpern und die Aktivierung von Immunzellen gehemmt. Dieser Mechanismus schützt zwar Ihr gespendetes Organ, erleichtert aber auch die Besiedelung des Körpers durch körperfremde Zellen wie Viren, Pilzen und Bakterien.¹⁰

Weitere Informationen zum Thema Immunsuppression nach einer Organtransplantation finden Sie in unseren Informationsbroschüren „Wissenswertes rund um Ihre Nierentransplantation“ und „Wissenswertes rund um Ihre Lebertransplantation“.

Einfluss von Lebensmitteln auf die Wirkung der immunsuppressiven Medikamente

Damit die Immunsuppressiva optimal wirken und gut vertragen werden, müssen Schwankungen des Medikamentenspiegels im Körper vermieden werden. Einige Lebensmittel, wie z. B. die Inhaltsstoffe einiger Zitrusfrüchte, insbesondere Grapefruits, beeinflussen den Stoffwechsel wichtiger Immunsuppressiva stark, wodurch die **Wirkspiegel der Medikamente** erheblich verändert werden können – unabhängig davon, wann die Medikamente eingenommen wurden. Daher dürfen diese Früchte und auch deren Säfte zu keiner Zeit verzehrt werden. Es wird ebenso empfohlen, keine Multivitamin-säfte zu konsumieren, da bereits geringe Mengen an Grapefruitsaft die Medikamentenspiegel stark beeinträchtigen können und nicht immer alle Inhaltsstoffe der Produkte in den Inhaltsverzeichnissen ausgewiesen sind.^{6,11}

Zwingend lebenslang vermeiden



Infektionsgefahr durch Lebensmittelkeime

Über die Nahrung können Krankheitserreger aufgenommen werden. Zwar ist die Anzahl an schwerwiegenderen Erkrankungen, die durch verunreinigte Lebensmittel ausgelöst werden, in Deutschland aufgrund des grundsätzlich hohen Hygienestandards und der gesetzlichen Lebensmittelkontrollen sehr gering und wird auch bei Patient*innen nach Organtransplantation nur selten beobachtet, dennoch sollten Sie, insbesondere in der ersten Zeit nach der Transplantation, Vorsicht walten lassen.

Um ein sicheres Nahrungsmittel zu erhalten, sollten bei der Zubereitung oder dem Verzehr bestimmter Lebensmittel Hinweise beachtet werden. So sollten Sie beispielsweise möglichst auf Speisen verzichten, die rohe Eier sowie rohes Fleisch oder rohen Fisch enthalten. Eier können in seltenen Fällen Salmonellen enthalten und unsachgemäß gekühltes Fleisch und

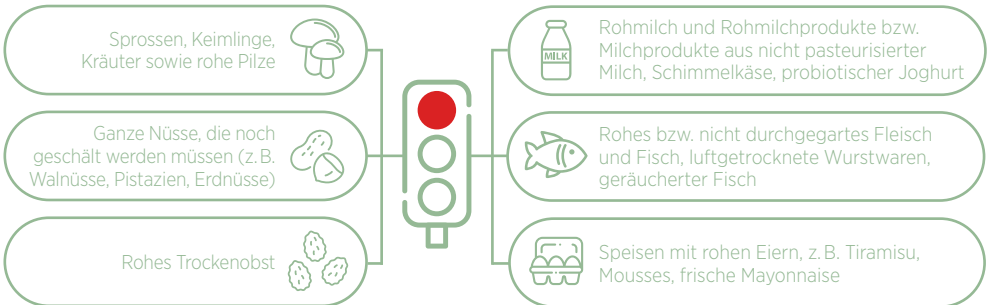
Fisch kann eine starke Vermehrung von Keimen fördern.

Die Empfehlungen gelten insbesondere für die ersten **6-12 Monate** nach der Organtransplantation, da in dieser Zeit die Immunsuppressiva in höherer Dosis eingenommen werden müssen.^{7,8} Aber auch langfristig sollten die entsprechenden Lebensmittel nur bei zuverlässiger Qualität und Frische verzehrt werden.

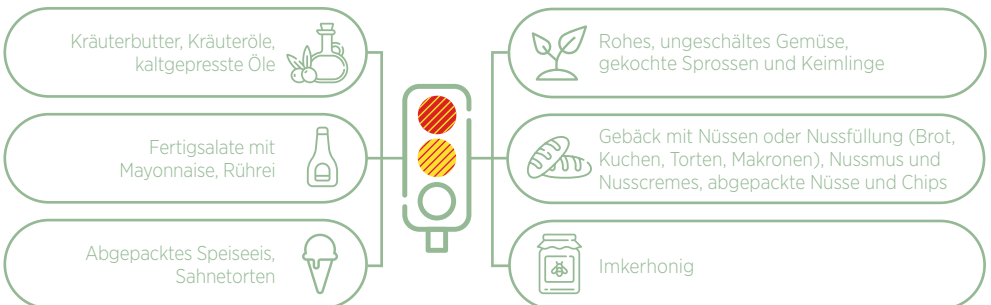
Bei welchen Lebensmitteln sollte ich Vorsichtsmaßnahmen ergreifen?

Um ein sicheres Nahrungsmittel zu erhalten, sollten bei der Zubereitung oder dem Verzehr bestimmter Lebensmittel Hinweise beachtet werden. Das dient beispielsweise der Vermeidung unnötiger Keimquellen (z. B. rohe Eier) oder der Verbreitung von Schimmelsporen (z. B. Tee, Nüsse).

Möglichst lebenslang vermeiden

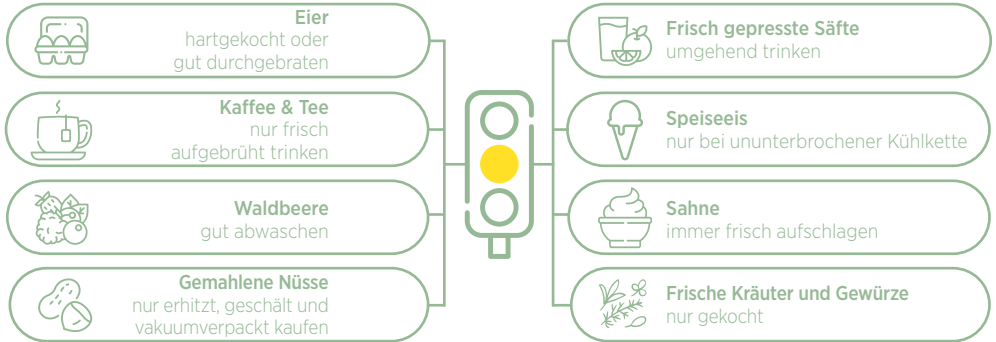


Insbesondere in den ersten 6 - 12 Monaten vermeiden, anschließend auf hohen Hygienestandard achten



Gilt für den Verzehr von Lebensmitteln in Deutschland. Bei Auslandsreisen wird auch hier aufgrund z. T. unbekannter Hygienestandards vom Verzehr abgeraten.

Bei der Zubereitung und/oder vor dem Verzehr Vorsichtsmaßnahmen beachten



Grundsätzliche Hinweise



„Nimm 5 am Tag“ bedeutet 2 Portionen Obst und 3 Portionen Gemüse

- Ausgewogen und abwechslungsreich essen
- Auf Regionalität und Frische achten
- Ausreichend viel trinken: 1,5–3 l pro Tag (am besten Wasser oder andere kalorienfreie Getränke)
- Auf stark gesalzene Lebensmittel verzichten und beim Kochen sparsam mit Salz umgehen
- Zucker nur in Maßen essen, bei Erwachsenen werden nicht mehr als 6 Teelöffel pro Tag empfohlen (⚠ Auf der Zutatenliste versteckt sich Zucker häufig in Worten mit der Endung -ose [z. B. Saccharose, Glukose, Maltose])
- Vollkornprodukte aus vollem Schrot oder Korn mit einem Getreideanteil aus 90% Vollkornmehl oder Vollkornschrot kaufen (⚠ Probieren Sie doch auch mal Dinkel, Grünkern, Gerste, Hafer oder Hirse)

Bei einer salzreduzierten Ernährung sollte nicht mehr als 6 g Kochsalz pro Tag eingenommen werden – das entspricht in etwa einem Teelöffel.



Allerdings sollten Sie beachten, dass darin auch schon „verstecktes“ Salz durch Fertiggerichte, Knabberkram und Ähnlichem enthalten ist. So enthält eine Pizza Speciale aus der Tiefkühltheke allein schon über 5 g Salz. Der Speisesalzgehalt eines Lebensmittels muss in der Zutatenliste angegeben werden. Sollte nur der Natriumwert angegeben sein, kann man diesen mit 2,5 multiplizieren und erhält so den Speisesalzgehalt.¹²

Lebensmittelhygiene

Beim Einkauf, der Zubereitung und der Lagerung gibt es einige Dinge zu beachten, die dazu beitragen, die Ernährung möglichst keimarm zu gestalten.

Beim Einkauf

- Auf das Mindesthaltbarkeits- sowie das Verfallsdatum achten
- Kein Obst oder Gemüse mit braunen Stellen kaufen (⚠ Es reicht nicht, diese Stellen abzuschneiden, da sich die Erreger bereits im gesamten Lebensmittel ausgebreitet haben können)
- Keine Lebensmittel in beschädigten Verpackungen kaufen
- Kühlkette aufrechterhalten beim Transport nach Hause (⚠ Nehmen Sie immer eine Kühltasche mit zum Einkaufen)

Bei der Lagerung

- Lebensmittel entsprechend der angegebenen Empfehlung lagern
- Kühl, dunkel und trocken, am besten in geschlossenen Behältern aufbewahren
- Kühlschranktemperatur zwischen 2 und 6 °C einstellen
- Brotkasten und Kühlschrank regelmäßig mit Essig auswaschen (⚠ Tragen Sie sich diese Aufgabe direkt in den Kalender ein)
- Räumliche Trennung pflanzlicher und tierischer Lebensmittel

Bei der Zubereitung

- Obst und Gemüse gründlich waschen und wenn möglich schälen
- Alle Lebensmittel gut durchbraten
- Frisch gekocht essen und nicht lange warmhalten (⚠ Bei Erwärmung in der Mikrowelle auf ausreichende Temperatur im ganzen Essen achten)
- Gefrorenes Fleisch und Fisch in einem Sieb auftauen und die Auftauflüssigkeit sofort wegschütten (⚠ am besten im Kühlschrank auftauen und nicht mit anderen Lebensmitteln in Berührung kommen lassen)

In der Küche

- Gründliche Handhygiene (⚠ Beachten Sie auch die Fingernägel)
- Spüllappen und Bürste rechtzeitig austauschen (⚠ Am besten täglich), keine Schwämme verwenden
- Handtücher, Waschlappen oder Geschirrtücher bei mind. 60 °C waschen
- Reinigung der Arbeitsflächen mit heißem Wasser und Spülmittel
- Müll regelmäßig entsorgen (⚠ Verwenden Sie kleinere Müllbeutel, denn die müssen häufiger ausgetauscht werden)

Einkaufen ohne Stress

- Nehmen Sie sich Zeit für Ihren Einkauf und hetzen Sie nicht durch das Geschäft.
- Erstellen Sie im Vorfeld eine detaillierte Einkaufsliste. So bleiben Sie organisiert und vergessen nichts.
- Planen Sie die Einkaufstour und vermeiden Sie Stoßzeiten. (⚠ Früh morgens oder spät abends sind gute Zeiten!)
- Auch das Nutzen eines Einkaufswagens hilft dabei, entspannt zu bleiben.
- Scheuen Sie sich nicht, um Hilfe zu bitten, wenn Sie welche brauchen. Mitarbeiter*innen im Geschäft helfen Ihnen gerne bei Fragen oder bei der Suche nach bestimmten Produkten.



Auswärts essen

Auch im Restaurant sollten Sie Lebensmittel, die die Wirksamkeit der Immunsuppressiva beeinflussen (z. B. Grapefruit), zwingend vermeiden.

Achten Sie bei der Auswahl des Restaurants auf einen einwandfreien Hygienestandard und gesunde Speisen. Halten Sie auf der Speisekarte bevorzugt nach ballaststoffreichen und vollwertigen Gerichten Ausschau und verzichten Sie auf Rohkost wie Salate und Ähnliches, wenn nicht sichergestellt werden kann, ob diese gut genug gewaschen worden sind!



Gesunde Zwischenmahlzeiten

Jeder kennt das Gefühl, wenn nachmittags zuhause oder im Büro der Magen knurrt und man auf der Suche nach einem kleinen Snack ist. Da besonders diese Zwischenmahlzeiten zu einer Gewichtszunahme beitragen, ist es ratsam, dass Sie dabei auf hochverarbeitete und zuckerhaltige Snacks wie Kekse oder Salzgebäck verzichten.



Wie wäre es stattdessen mit Gemüsesticks und einem leckeren Dip? Eine große Auswahl an verschiedensten Dips findet man in jedem Kühlregal. Und auch der allseits beliebte Krautsalat stellt eine gesunde und vor allem ballaststoffreiche Alternative für das schnelle Mittagessen im Büro oder eine kleine Zwischenmahlzeit dar. Weitere gesunde Optionen sind frisches Obst, Müsli (ohne Trockenfrüchte) oder ein Vollkornknäckebrot! Achten Sie nur darauf, dass Obst und Gemüse möglichst frisch aufgeschnitten werden. Bereits innerhalb weniger Stunden verliert geschnittenes Obst und Gemüse den größten Teil der wertvollen Inhaltsstoffe wie Vitamine.



Neue Niere statt Dialyse – was ist anders?

Nach der Transplantation erfreuen sich insbesondere Nierentransplantierte an ihrer zurückgewonnenen Ernährungsfreiheit. Trinkmengenbeschränkungen, aber auch strenge Phosphat- oder Kalium-Einschränkungen, gehören so meist der Vergangenheit an. Vor allem nach einer jahrelangen Dialyse mag sich das erst einmal komisch anfühlen – ist aber essenziell für eine gesunde Nierenfunktion. Wasser mit oder ohne Sprudel und ungesüßte Tees sind dabei besonders empfehlenswert. Vermeiden Sie Cola (aufgrund des hohen Phosphatgehaltes ist diese nicht zuträglich für die transplantierte Niere), nicht abgekochtes Leitungswasser sowie Alkohol. Koffeinhaltige Getränke wie Kaffee können unbedenklich verzehrt werden.



Hallo, ich bin Franziska und seit März 2022 herztransplantiert

Als ich nach meiner Herztransplantation in die Reha entlassen wurde, war mir klar, dass Ernährung ein ganz wichtiger Punkt ist. Aber wie gelingt diese Balance, zwischen einer gesunden und gleichzeitig möglichst keimfreien Ernährung?

Als die erste Schulung kam, fühlte ich mich verunsichert und fragte mich, wie ich das nur schaffen soll. Ich machte kleine Fehler und schmiss Lebensmittel weg, weil ich bezüglich der Frische verunsichert war. Aber irgendwann lief es einfach.

Heute sehe ich das meiste viel entspannter als zu Beginn. Anfangs behandelte ich alles nach der Regel "Schäl es, koch es oder lass es". Inzwischen esse ich wieder alles, sogar Rohkost, verzichte aber natürlich auf die absoluten Don'ts (Granatapfel, Grapefruit, Johanneskraut).

Lass mich dir sagen: Du kannst nicht so viel falsch machen, wenn du deinen Sinnen und deiner Logik folgst. Kauf gut und lieber öfter ein, was übrigens nicht gleichzeitig teuer sein muss. Denk immer daran, wie wohltuend und wertvoll eine ausgewogene Ernährung für dich und deinen Körper ist! Und wenn es dann doch mal eine Konserve oder Pizza ist: Genieße sie. Du kannst so viel mehr dazu gewinnen, für deine körperliche und auch mentale Genesung.

Nach und nach wirst Du sehen, wie sich langsam Verbote zu Empfehlungen wandeln und Essen sowie selbst kochen eine neue Entwicklung in dir bewirkt.

Wir wurden transplantiert, um zu leben! Lass es langsam angehen und befrag Langzeit-Transplantierte nach ihren Erfahrungen, Tipps und Tricks – denn man kann viel voneinander lernen.



Rezepttipps für jeden Tag



Klassischer Haferbrei (Porridge)

Haferbrei ist einfach zubereitet, hält lange satt und ist gesund!

Zutaten für 1 Person

- 40 g Haferflocken (⚠ Leckere Alternativen sind Haferschrot, Dinkelflocken, Hirse, Buchweizen, Amaranth oder Quinoa)
- 120 ml Wasser oder fettarme Milch (⚠ Vegane Alternativen sind Soja-, Hafer- oder Mandeldrinks)

Zubereitung

1. Alle Zutaten zusammen in einem kleinen Topf unter Rühren erhitzen. Sobald das Porridge eine cremige Konsistenz hat, in eine Schüssel umfüllen und genießen.
2. Für Abwechslung sorgen verschiedene Obstsorten (gut geeignet sind z. B. Bananen, Äpfel, Pfirsiche oder Mango) oder Toppings (z. B. Kokosflocken).



Wenn Sie morgens nicht so viel Zeit haben, können Sie die Haferflocken bereits abends mit der Flüssigkeit anrühren und über Nacht im Kühlschrank stehen lassen. Fertig sind die **Overnight Oats!**



3-Minuten-Dinkel-Vollkornbrot

Zutaten für eine 25-cm-Kastenform

- 360 ml Sprudelwasser oder Leitungswasser
- 550 g Vollkornmehl (z. B. Dinkel, Roggen, Weizen)
- 115 g Nüsse und Samen (z. B. Sonnenblumenkerne, Leinsamen, gehackte Mandeln oder Haselnüsse – ⚠ gebackener Verzehr unproblematisch)
- 1 TL Salz
- 1 EL Apfelessig oder Balsamico
- 1 TL Öl
- 1 EL Backpulver

Zubereitung

1. Kastenform einfetten und Ofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.
2. Mehl, Backpulver, Salz, Nüsse und Samen in einer großen Schüssel mischen.
3. Apfelessig und Wasser hinzugeben und mit einem Löffel zu einem nassen Teig verrühren.
4. Teig in Kastenform füllen und für 50 Minuten bei 200 °C Ober-/Unterhitze backen. Mindestens 5 Minuten auf einem Gitter auskühlen, aus der Form nehmen und vor dem Essen vollständig auskühlen lassen.
5. Nun können Sie Ihrer Fantasie freien Lauf lassen und das Brot mit allem belegen, worauf Sie Lust haben!



Das Brot hält sich mehrere Tage und kann problemlos in einzelnen Scheiben eingefroren werden.



Schnelle Tomatensoße mit Spaghetti

Holen Sie sich den Sommer auf den Teller!

Zutaten für 1–2 Personen

- 250 g Cocktailtomaten
- 1 Knoblauchzehe
- ½ EL Olivenöl
- 1 TL Zucker
- ½ TL getrockneter Thymian
- Salz & Pfeffer zum Würzen
- Optional: 1 Schuss Sahne
- 500 g Vollkorn- oder Dinkelspaghetti

Zubereitung

1. Backofen auf 230 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.
2. Die Tomaten waschen, trocknen und halbieren.
3. Den Knoblauch schälen und fein hacken.
4. Tomaten, Knoblauch, Salz, Zucker, Olivenöl und Thymian auf ein Backblech oder in eine Auflaufform füllen und alles gut vermischen.
5. Das Blech auf oberster Schiene in den Ofen geben und mind. 15 Minuten backen.
6. Währenddessen können die Spaghetti nach Packungsbeilage al dente gekocht werden.
7. Nach den 15 Minuten die Form aus dem Ofen nehmen und alles mit einem Kartoffelstampfer, Pürierstab oder einer Gabel grob zerdrücken.
8. Wer die Soße etwas cremiger mag, kann noch etwas Sahne hinzufügen und alles gut mischen.
9. Die Soße mit den Spaghetti anrichten und den Sommer auf der Zunge schmecken!





Gefüllte Paprika mit Reis

Vollwertig, gesund und einfach lecker!

Zutaten für 1–2 Personen

- 2 rote oder gelbe Paprika
- 125 g Hackfleisch (⚠️ Bei vegetarischer Ernährung können Alternativen aus Soja, Weizen, Seitan, Erbsen, Sonnenblumenkernen oder Jackfruit verwendet werden)
- 1 kleine Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- ½ Zucchini
- 250 g passierte Tomaten
- 25 g tiefgefrorene Kräuter der Provence
- 50 g Vollkornreis
- 250 ml Gemüsebrühe
- Olivenöl
- Tomatenketchup (⚠️ gibt es auch mit wenig Zucker)
- Salz & Pfeffer
- 1 TL Paprikapulver
- 1 Prise Zucker



Zubereitung

1. Die Paprika gründlich waschen, Deckel abschneiden, das Kerngehäuse entfernen und von innen leicht salzen und zuckern.
2. Zwiebeln und Knoblauch in kleine Würfelchen schneiden. Die Zucchini gut waschen und auch würfeln.
3. Das Hackfleisch in Rapsöl anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Zwiebel, hinzufügen und dünsten, bis sie glasig sind.
4. Den Backofen auf 160 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.
5. Zum Ablöschen die passierten Tomaten angießen. Anschließend die Knoblauchwürfel und die Kräuter untermischen.
6. Mit Tomatenketchup, Paprikapulver, Salz und Zucker abschmecken und die Zucchini-Würfel hinzufügen.
7. Einen Teil der Hackfleisch-Tomaten-Masse in die Paprikaschoten einfüllen und in eine geölte Auflaufform stellen. Nun für ca. 25 Minuten backen.
8. Währenddessen den Reis in der Gemüsebrühe gar köcheln.
9. Die restliche Hackfleisch-Tomaten-Masse noch einmal aufkochen und gemeinsam mit den gefüllten Paprikaschoten und dem Reis servieren.



Kartoffel-Gurken-Salat

Dieser Klassiker eignet sich auch hervorragend für das nächste Grillfest!

Zutaten für 1–2 Personen

- 250 g festkochende Kartoffeln
- ½ Salatgurke
- 1 Schalotte
- 15 ml Aceto bianco
- 15 ml Rapsöl
- 1 Prise Zucker
- Salz & Pfeffer
- ½ Packung tiefgefrorene Petersilie und Dill

Zubereitung

1. Die Kartoffeln schälen und Salzkartoffeln zubereiten.
2. In der Zwischenzeit das Salatdressing vorbereiten. Dafür Aceto bianco mit Zucker aufkochen und mit dem Rapsöl verrühren. Petersilie und Dill hinzugeben und etwa 5 Minuten unter dem Siedepunkt halten.
3. Sobald die Kartoffeln bissfest sind, abkühlen lassen und in Scheiben schneiden.
4. Die noch lauwarmen Kartoffelscheiben mit dem Salatdressing begießen und alles gemeinsam ziehen lassen.
5. Die Gurke waschen, schälen und in dünne Scheiben schneiden. Die Enden verwerfen.
6. Die Schalotte schälen, würfeln und anbraten.
7. Anschließend die gewürfelten Schalotten und Gurkenscheiben zu den Kartoffelscheiben hinzugeben und gut vermischen. Guten Appetit!





Mexikanische Wraps mit Hähnchen

Auf die Plätze, falten, essen!

Zutaten für 1–2 Personen

- 2–4 Vollkornwraps
- 100 g Hähnchenbrustfilets
- ½ rote Paprikaschote
- 2 Lauchzwiebeln
- ½ Dose Mais
- ½ Kidneybohnen
- ½ Knoblauchzehe
- 60 g Schmand
- 250 ml + 4 EL Salsasoße
- 1 EL Öl
- Salz & Pfeffer

Zubereitung

1. Den Knoblauch fein hacken. Paprika und Lauchzwiebeln waschen und in Würfel bzw. Ringe schneiden.
2. Mais und Kidneybohnen in einem Sieb abspülen und abtropfen lassen.
3. Die Hähnchenbrustfilets gründlich abspülen, anschließend vorsichtig abspülen und trocken tupfen und in kleine Würfel schneiden. Öl erhitzen und das Fleisch unter Wenden gut durchbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen und aus der Pfanne herausnehmen.
4. Paprika, Lauchzwiebeln, Knoblauch, Mais und Kidneybohnen in der Pfanne anbraten und mit den Hähnchenwürfeln und 250 ml Salsasoße vermengen. Alles zusammen gut aufkochen und mit Salz & Pfeffer abschmecken.
5. Wraps im vorgeheizten Ofen (Ober-/Unterhitze: 200 °C; Umluft: 175 °C) kurz erwärmen (⚠ geht auch in der Mikrowelle).
6. Schmand mit 4 EL Salsa verrühren und auf die Wraps streichen. Anschließend die Füllung auf den Wrap geben, fest zusammenfalten und genießen!



Bei der Belegung des Wraps sind Ihrer Fantasie keine Grenzen gesetzt. Wie wäre es zum Beispiel statt mit Hähnchen mit Falafel, gebratenem Gemüse oder ganz ausgefallen zum Nachtisch mit Joghurt und Bananen?

Glossar

Diabetes mellitus

Bei der Stoffwechselerkrankung ist der Blutzuckerspiegel krankhaft erhöht. Diabetes mellitus wird auch als Zuckerkrankheit bezeichnet. Man unterscheidet zwischen Typ-1- und Typ-2-Diabetes, wobei Typ 1 autoimmun vermittelt wird und meistens bereits im Kindes- oder Jugendalter auftritt. Diabetes mellitus Typ 2 dagegen entwickelt sich zumeist in höherem Alter. Bei Personen nach Organtransplantation ist die Entwicklung eines Diabetes mellitus Typ 2 möglich.

Immunsuppression

Die natürliche körpereigene Immunabwehr wird durch spezielle Medikamente – Immunsuppressiva – künstlich unterdrückt.

Immunsuppressive

Therapie/Immunsuppressiva

Die immunsuppressive Therapie bezeichnet die Einnahme von Medikamenten (Immunsuppressiva), welche die Funktion der natürlichen Immunabwehr vermindern.

Wirkstoffspiegel

Die Menge eines Medikaments, die sich zu einem bestimmten Zeitpunkt im Blut befindet.

Selbsthilfe

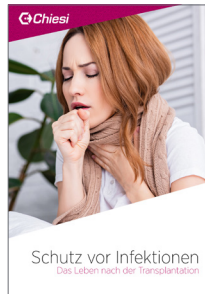
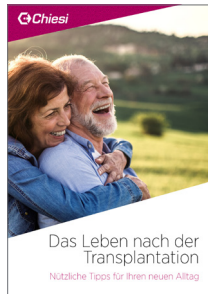
Möglichkeiten zur Kontaktaufnahme und zum Austausch mit anderen Organtransplantierten in Ihrer Nähe finden Sie auf der Übersichtsseite der Deutschen Transplantationsgesellschaft: <https://d-t-g-online.de/informationen/selbsthilfe>.

Diese Broschüre erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit. Auch übernehmen wir keine Gewähr für die Richtigkeit der medizinischen Inhalte.

Weiterführende Informationen

Unter <https://www.transplant-wissen.de/mediathek/> finden Sie kurze und einfach verständliche Videos, in denen Expert*innen die wichtigsten Begriffe zur Transplantation vorstellen und erläutern.

Auf unserer Website <https://www.transplant-wissen.de/> haben wir für Sie viele hilfreiche Hinweise und Ratschläge zusammengestellt, wie Sie Ihren Alltag aktiv gestalten können. Neben Empfehlungen zu Sport und Bewegung, Freizeit, Sexualität und Beruf finden Sie hier leckere keimarme Rezepte sowie verschiedene Broschüren zum Download.



Referenzen

¹gesund.bund.de. Gesunde Ernährung: Ausgewogen und abwechslungsreich. <https://gesund.bund.de/gesunde-ernaehrung>, abgerufen am: 06.09.2024 ²Klug A, Barbaresco J, Alexy U, et al. Update of the DGE position on vegan diet – Position statement of the German Nutrition Society (DGE). Ernährungs Umschau 2024;71(7):60-84 ³Gesundheit Bf. Diabetes mellitus Typ 1 und Typ 2. <https://www.bundesgesundheitsministerium.de/themen/praevention/gesundheitsgefahren/diabetes.html>, abgerufen am: 06.09.2024 ⁴RKI. Herz-Kreislauf-Erkrankungen. 2023. https://www.rki.de/DE/Content/GesundAZ/H/Herz_Kreislauf_Erkrankungen_Inhalt.html?nn=13704208, abgerufen am: 06.09.2024 ⁵Internetportal O. Rauchen und Krebs. 2022. <https://www.krebsgesellschaft.de/onko-internetportal/basis-informationen-krebs/bewusst-leben/rauchen-und-krebs.html>, abgerufen am: 06.09.2024 ⁶Ludwig-Maximilians-Universität. Verhaltensregeln nach einer Nierentransplantation. <https://www.lmu-klinikum.de/transplantationszentrum-lmu/patienteninfos/organtransplantation/nierentransplantation/verhaltensregeln-nach-einer-nierentransplantation/ddffd8ca55377f96>, abgerufen am: 06.09.2024 ⁷Bern T. Komplikationen. <https://www.transplantationszentrum-bern.ch/de/transplantationen/nierentransplantation/komplikationen.html>, abgerufen am: 06.09.2024 ⁸transplantiert e.V. Lebenslange Einnahme von Medikamenten. <https://transplantiert.info/leben-nach-transplantation/medikamente/lebenslange-einnahme>, abgerufen am: 06.09.2024 ⁹transplant-wissen.de. Was passiert bei einer Abstoßungsreaktion gegen ein Spenderorgan? <https://www.transplant-wissen.de/was-passiert-bei-einer-abstossungsreaktion-gegen-ein-spenderorgan/>, abgerufen am: 06.09.2024 ¹⁰transplant-wissen.de. Was bewirken Immunsuppressiva? <https://www.transplant-wissen.de/was-bewirken-immunsuppressiva/>, abgerufen am: 06.09.2024 ¹¹Gelbe-Liste. Arzneimittel-Interaktionen mit Nahrungsmitteln. 2019. <https://www.gelbe-liste.de/arzneimitteltherapiesicherheit/hahrungsmittel-interaktionen>, abgerufen am: 06.09.2024 ¹²Lebensmittelklarheit. Wird natürliches Natrium zu „Salz“ gezählt? 2022. <https://www.lebensmittelklarheit.de/fragen-antworten/wird-natuerliches-natrium-zu-salz-gezaehlt>, abgerufen am: 06.09.2024

Notizen

Notizen



www.transplant-wissen.de

0500015371