

# Kostråd efter organtransplantation

**Efter en transplantation ska kroppen återhämta sig och första tiden kan energi- och proteinbehovet vara förhöjt. Ibland behövs extra näringsrik kost men ofta räcker det gott med den vanliga maten. När du åker hem efter transplantationen gäller det att komma igång med hälsosamma matvanor. God livsmedelshygien och kunskap om livsmedel som är förknippade med infektioner är också betydelsefullt för att värna om hälsan.**

## Hälsosam mat

En kost rik på grönsaker, fullkornsprodukter och fisk är vanligen bra för dig som är transplanterad, precis som för de flesta. Läs gärna mer om bra mat i Livsmedelsverkets broschyr ”**Hitta ditt sätt**” på [www.slv.se](http://www.slv.se). Efter de första månaderna brukar aptiten ha återkommit, viktökning är vanligt och det finns en risk att utveckla övervikt. Det är lättare att förebygga en oönskad viktuppgång än att senare försöka gå ner i vikt så försök ha kontroll på vikten. Behöver du gå upp i vikt är det fördelaktigt att det sker i lite långsam takt, det tar tid att bygga muskler.

Om du av någon anledning har dålig aptit eller speciella behov vad gäller mat och näring kan du få individuella råd av dietist.

## Livsmedelshygien vid nedsatt immunförsvar

Immunhämmande läkemedel som används efter en transplantation ökar känsligheten för infektioner, speciellt de första 3-6 månaderna eller om du behandlas för en avstötning (rejektion). Två mer allvarliga infektioner vi kan få via mat är Listeria och Toxoplasma.

God hygien och försiktighet med känsliga livsmedel minskar risken att infekteras. Konkreta råd om god livsmedelshygien finner du i Livsmedelsverkets broschyr: ”**Säker mat på eget fat**” som kan laddas hem gratis från webbutiken på hemsidan [www.slv.se](http://www.slv.se). Råd för att minska risken att smittas av Listeria och Toxoplasma följer på nästa sida. Råden är hämtade på nämnda hemsida under avsnittet ”Gravida” men gäller även dig som är organtransplanterad. Informationen uppdateras vid behov om det sker utbrott, så gå gärna in och läs på deras hemsida då och då.

*Bakterien Listeria* är en förorening som kan komma till maten under hantering och sedan växa till. Den dör när maten hettas upp till 72 °C men överlever frysning och växer till i kylskåpstemperatur. Listeria trivs bra i vakuumpförpackningar, tål hög salthalt men inte sur miljö (som ättiksinläggning). Livsmedel som ofta förknippas med Listeriautbrott är vakuumpförpackad rökt och gravad lax, skivade köttpålägg, opastöriserad mjölk och mögelostar.

*Parasiten Toxoplasma* är vanligt både hos människa och djur. Kött från får och svin anses vara de viktigaste smittkällorna. Den kan spridas direkt efter kontakt med kattavföring och grönsaker, bär och frukt som kommit i kontakt med förorenad jord. Toxoplasma tål inte upphettning och dör vid frysning under tre dygn. Det är osäkert om parasiten dör vid gravning, torkning eller kallrökning av kött.

De flesta livsmedel kan ätas utan risk om de värms till rykande varm rakt igenom innan de äts men man bör vara extra observant på förvaringstid och hantering av mat som äts rå eller kall.

### **Lathund för säkrare mat och för att minska risken bli infekterad av Listeria och Toxoplasma**

- Följ alltid råden i broschyren ”**Säker mat på eget fat**”
- **Förvara kylvaror kallt**, ha gärna +4° C i kylskåpet. Kyl snabbt ner mat som ska sparas och använd gärna kylväska när du handlar sommartid. Frys inte om mat, t ex glass, om den har tinat.
- **Gravad, rökt fisk och sushi**: ät nygjorda eller nyförpackade produkter. Kontrollera förpackningsdatum och undvik mot slutet av hållbarhetstiden.
- **Undvik opastöriserade mejeriprodukter och opastöriserade förpackade juicer**. Mögelost och kittost är risklivsmedel, även den som är gjord på pastöriserad mjölk. Om den används i matlagning upphettad till bubblande het kan den ätas utan risk. Smältost på tub, även mögelostvariant är säker. Alla typer av hårdost (pastöriserad eller opastöriserad) kan också ätas utan risk, liksom pastöriserad fetaost och färskost i ask.
- **Skivat kallskuret smörgåspålägg och kall färdigmat**: ät nyförpackade produkter. Kontrollera förpackningsdatum och undvik mot slutet av hållbarhetstiden
- **Ät inte rått kött. Genomstek köttfärs, fågel, lamm, gris och vilt.**
- **Torkat, kallrökt eller gravat kött** som parmaskinka och salami bör frysas i tre dygn innan man äter.

Dessutom:

- **Koka importerade frysta hallon** i en minut innan du äter dem. Det har visat sig vara förhållandevis vanligt att de innehåller novovirus, det vill säga vinterkräksjuka.

### **Undvik helt**

Grapefrukt, pomelo och dess släktingar ugli och sweetie ska undvikas då frukten och juice från den (även förekommande i blandjuicer) innehåller ämnen som kan påverka effekten av immunhämmande läkemedel. Det gäller även frukten Carambola (stjärnfrukt) och juice från den. Vi rekommenderar att man avstår från hälsokostpreparat, naturmedel, naturläkemedel (som johannesört) eftersom effekterna av sådana inte är kontrollerade i kombination med läkemedel.

**Dietist:** \_\_\_\_\_