

Mat och näring efter hjärta - eller lungtransplantation

Första tiden på sjukhuset efter transplantationen (ca 4-6 veckor)

Den första tiden efter transplantation är energi- och proteinbehovet något högre än vanligt på grund av läkningsarbetet. Det är under denna period extra viktigt att tänka på att måltiderna innehåller både mycket energi och extra protein. Detta hjälper din dietist dig med på avdelning.

Den första tiden efter transplantation är vårdpersonalen extra noga med hygien för att undvika alla typer av smitta. Detta gäller även den mat och dryck som serveras. Det finns rutiner för detta på sjukhuset och maten som serveras är därför säker att äta även för en infektionskänslig person.

Om du själv köper eller får mat, frukt, godis eller dryck där du är osäker om det är riskfritt att äta eller dricka så fråga personalen. Till exempel bör inte dryck som är öppnad bli stående.



Allmänna kostråd

Ät frukt och grönsaker

Vi bör äta minst 500 g frukt och grönsaker per dag och hälften av denna mängd som grönsaker. Frukt och grönt innehåller vitaminer, mineraler och fibrer som ger mättadskänsla och kan bidra till en god tarmfunktion.

Välj fullkornsprodukter

Fullkornsprodukter är en god källa till mineraler, B-vitaminer och fiber.

Ät fisk – både som pålägg och till middag

Ät fisk 2-3 ggr/vecka. Välj gärna både fet och mager fisk, då båda innehåller viktiga näringsämnen. Minst 200 gram i veckan bör vara fet fisk som lax, öring, makrill och sill, eftersom detta är viktiga källor till omega-3-fettsyror och D-vitamin.

Välj magra mejeri- och köttprodukter

Genom att välja magra mejeri- och köttprodukter får du i dig mindre mättat fett. Detta är positivt för kolesterolvärdena i blodet vilket i sin tur minskar risken för hjärtkärlsjukdom. Begränsa mängden processat kött. Försök även begränsa intaget av rött kött (nöt, svin och får) till två middagar i veckan. Magra mejeriprodukter innehåller flera viktiga näringsämnen t.ex. kalcium och D-vitamin, som bidrar till att undvika benskörhet. Detta blir extra viktigt att tänka på under kortisonbehandling.

Välj flytande margariner och oljor

Raps- och olivolja innehåller en hög andel nyttigt fleromättat fett som har gynnsamma effekter på kolesterolet. Flytande margariner har ett högt innehåll av dessa oljor.

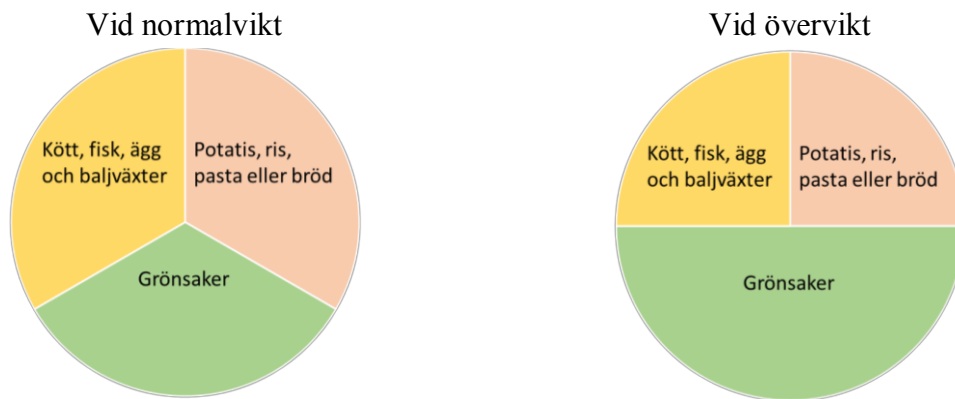
Begränsa intaget av socker

Söta drycker, godis och kakor innehåller ofta en stor mängd socker utan att tillföra några övriga näringsämnen. Detta ger en ökad risk för ett energiöverskott som kan leda till övervikt.

Ät regelbundet

Genom att äta tre huvudmål (frukost, lunch och middag) och ett till två mellanmål upplever många en jämn mättadskänsla och lättare att undvika småätande.

Ett hjälpmedel för att få ett balanserat näringsintag är tallriksmodellen:



Ett annat hjälpmedel är nyckelhålet.

Nyckelhålet finns bland annat på bröd, flingor, mejerivaror och färdigrätter. För att få märka livsmedel med nyckelhålet ska det innehålla

- x Mindre socker och salt
- x Mindre eller nyttigare fett
- x Mer fullkorn och fibrer



Även färsk frukt, grönsaker, fisk och magert kött får nyckelhålmärkas.

Livsmedelsverket har på sin hemsida en broschyr som både ger kunskap och inspiration i form av tips och verktyg till att äta mer hälsosamt. Det övergripande budskapet är *Hitta ditt sätt – det behöver inte vara svårt.*

http://www.livsmedelsverket.se/globalassets/matvanor-halsa-miljo/kostrad-matvanor/vuxna/kostraed_webb.pdf

När du kommit hem från sjukhuset

När kroppen har återhämtat sig efter ingreppet upplever många en ökad aptit. Det kan bero både på en lättnad över att operationen är över och på kortisonbehandlingen. Kortison har du fått direkt i blodet under de första dagarna efter transplantationen, och nu får du kortison i form av Prednisolontabletter för att skydda mot avstötning.

Det blir därför extra viktigt att bibehålla en normal och hälsosam livsstil. Medicinerna du tar kan ge biverkningar som högt blodsocker, förhöjda blodfetter och störningar i kalciummetabolismen. Detta ger ökad risk för att utveckla diabetes, hjärt- och kärlsjukdom samt benskörhet. En hälsosam livsstil kan förebygga dessa biverkningar. Av hygienskäl bör du de första sex månaderna undvika buffé-serveringar. Men även efter sex månader behöver du ta hänsyn till livsmedelshygien, nedan följer riktlinjer kring hygien och risklivsmedel.

Hygien och risklivsmedel

Efter transplantationen kommer du att ta immunosuppressiva läkemedel. Det gör att du kommer vara extra känslig för infektioner, allra mest under det första halvåret. Mat och dryck kan innehålla smittsamma svampar, bakterier och virus. Det finns två smittämnen som är lite speciella och som det kan vara bra att veta lite mera om, även om risken inte är så stor. Det är listeria och toxoplasma.

Listeria

Listeria är en bakterie som till skillnad från de flesta andra bakterier kan föröka sig i kylskåpstemperatur och i frånvaro av syre, till exempel i förpackningar med vakuum eller skyddande atmosfär. Den förökar sig dock långsamt i kyla och det går långsammare ju kallare det är. Listeria tål höga salthalter och frysning men kan inte växa i sur miljö, till exempel ättiksinläggningar. Bakterien dör vid vanlig matlagningstemperatur, cirka 70° C. Störst risk för listeria är därför livsmedel som förvaras flera veckor i kylskåp och sedan äts utan att först värmas upp.

Toxoplasma

Toxoplasma är en parasit som dör vid upphettning till minst 65°C eller djupfrysning i -18°C i minst tre dygn. Däremot är det osäkert om parasiten dör vid gravning, torkning eller kallrökning av kött.

För att minska risken för livsmedelsburna infektioner är det viktigt att vara noggrann med livsmedelshygien!

Hygien

- x Tvätta händerna.
- x Se till att mat som värms upp blir genomvarm, +72°C. Tänk på att genomsteka all typ av kött.
- x Kyl snabbt ner mat som ska sparas
- x Ha tillräckligt kallt i kyl och frys. För kylskåp rekommenderas +4°C och frys -18°C.
- x Bryt inte kylkedjan längre än nödvändigt.
- x Håll rent där du förvarar och tillagar mat och använd rena redskap.
- x Använd inte varor som passerat bäst-före-datum ±välj så nyförpackat som möjligt.
- x Undvik mögliga eller på annat sätt dåliga livsmedel.
- x Skölj frukt och grönsaker noga.

Risklivsmedel

- x Opastöriserade mejeriprodukter: Använd bara livsmedel som är gjort av pastöriserad mjölk. Hårdost gjord på både pastöriserad och opastöriserad mjölk går bra att äta, fetaost bör vara gjord på pastöriserad mjölk
- x Mögelostar t.ex. camembert och brie bör undvikas helt eller hettas upp.
- x Råa köttprodukter som råbiff bör undvikas. Genomstek köttfärs, fågel, lamm, gris och vilt.

- x Torkat, kallrökt och gravat kött så som parmaskinka och salami bör frysas i tre dygn innan du äter det.
- x Fisk och skaldjur: varmrökt, kallrökt och gravad lax samt sushi bör ätas så färskt som möjligt, maximalt en vecka efter produktionsdag. Ostron bör hettas upp.
- x Importerade frysta bär bör kokas.
- x Skivat smörgåspålägg, vakuumpförpackade livsmedel och kall färdigmat: kontrollera förpackningsdatum och undvik i slutet av hållbarhetstiden.
- x Avstå mjukglass och undvik is från ismaskin.
- x Buffémat: Se till att kyld mat hålls kallt, och att varm mat hålls ordentligt varm, ta helst nylagad mat

Livsmedelsverkets hemsida uppdateras regelbundet med information angående livsmedelsutbrott. www.livsmedelsverket.se

Tänk på:

- x Grapefrukt (och de besläktade frukterna *Pomelo, Grape, Ugly, Sweetie*). Intag av dessa frukter och juicer ökar blodkoncentrationen av en del immunsänkande-, blodtrycks- och kolesterolsänkande mediciner vilket kan leda till medicinöverdosering.
- x Låt bli naturläkemedel då vi vet att en del av dessa påverkar dina mediciners effekt. De flesta är inte undersökta eftersom det inte finns några myndighetskrav på att man gör sådana undersökningar.

Författare:

Erik Hulander, leg dietist
Emelie Berglund, leg dietist

Enhet Klinisk Nutrition
Skånes Universitetssjukhus
Kioskgatan 9
221 85 LUND

Fastställda av Processgruppen för
Transplantation vid SUS,
VO Thorax och Kärl
2016-05-27

Källor:

www.slv.se

www.fass.se

Nowack, R., Andrassy, J., Fischereider M., Unger, M. (2009). Effects of Dietary Factors on Drug Transport and Metabolism: The Impact on Dosage Guidelines in Transplant Patients. *Clin Pharmacol Ther.* 2009 Apr;85(4):439-43. doi: 10.1038/clpt.2008.303.