

# VOEDING NA LEVERTRANSPLANTATIE



## INHOUD

<b>01</b>	Voeding na levertransplantatie	4
<b>02</b>	Voedingsadviezen	5
<b>03</b>	Hygiëne in de keuken	7
<b>04</b>	Lichaamsbeweging	9

## 01 VOEDING NA LEVERTRANSPLANTATIE

Een transplantatie is ingrijpend voor jou en je familie, maar het betekent ook een nieuw begin. De lever die je gekregen hebt, verdient een goede behandeling. Om na de transplantatie een optimale gezondheid te bereiken en te bewaren, is het niet alleen belangrijk de voorgeschreven medicatie nauwkeurig in te nemen, maar ook om gezond te eten.

Waarschijnlijk heb je heel wat vragen bij deze nieuwe fase in je leven. Misschien zijn daar ook vragen over voeding bij. Of misschien heb je voor de transplantatie je voedingsgewoonten moeten aanpassen en vraag je je af of je die richtlijnen verder moet volgen.

In deze voedingsbrochure proberen we op de meeste voedingsvragen een antwoord te geven. Als je na het lezen van deze brochure nog vragen hebt, aarzel dan niet je behandelende arts of diëtist te contacteren.



## 02 VOEDINGSADVIEZEN

### Algemeen

Voor een vlot herstel na de operatie is een goede voedingstoestand van groot belang.

Als je na de transplantatie **moelijk kan eten**, kan de diëtist tijdelijk **energie- en eiwitrijke voeding** aanbevelen om ondervoeding te behandelen of voorkomen. Ondervoeding kan zorgen voor tragere wondheling, een langere opnameduur, complicaties enz. Het is belangrijk dat je de voedingsadviezen ook thuis verder volgt tot je voldoende aangesterkt bent. Na de herstelperiode, als je opnieuw goed kan eten, is het belangrijk om terug te kiezen voor gezonde voeding.

Als je na de operatie geen voedingsproblemen ondervindt, probeer dan te kiezen voor gezonde en gevarieerde voeding en om een **gezond gewicht** na te streven. Vaak wordt je eetlust na de transplantatie opnieuw groter. Probeer je gewicht onder controle te houden.



Daarnaast moet je **voldoende vocht** innemen: 1,5 liter tot 2 liter per dag, tenzij anders meegedeeld. Bij voorkeur water, om de afbraakproducten van de medicatie die je inneemt goed te kunnen uitscheiden.

Heb je **diabetes type 2**, dan moet je een diabetesdieet volgen. **Bij hoge bloeddruk, ascites of oedeem** is naast gezonde voeding ook **zoutarme voeding** aangewezen. Andere voedingsadviezen die je kreeg voor de transplantatie zijn niet meer van toepassing, tenzij anders meegedeeld.

Als je over een onderwerp meer info wil, vraag dan naar een van onze brochures: 'Energierijke voeding', '10 tips bij gezonde voeding', 'Gezond vermageren', 'Gezonde tussendoortjes', 'Voedingsadvies bij diabetes type 2' of 'Zoutarme voeding'. Vraag dit na aan je behandelende diëtist.



---

## Immuunonderdrukkende medicatie en voeding

Na een levertransplantatie moet je levenslang immuunonderdrukkende medicatie nemen om afstoting te voorkomen. Bepaalde voedingsmiddelen, kruiden of voedingssupplementen kunnen het effect van de immunosuppressiva verzwakken of versterken. Neem geen supplementen in zonder advies of voorschrift van je behandelende arts. Sommige kunnen nadelige effecten hebben voor je gezondheid. Ook kruidenmiddelen (die vaak vrij verkrijgbaar zijn) kunnen interacties veroorzaken met je medicatie. Bespreek dit altijd met je arts of apotheker.

Deze (voedings)middelen kunnen interacties veroorzaken en moet je vermijden:

- ▲ pompelmoes (zowel sap en vruchtvlees). Let op bij multivrichtensap!
- ▲ bloedsinaasappel of wijnsinaasappel
- ▲ pomelo, mineola, tangelo en zure sinaasappel (ook wel Sevilla sinaasappel genoemd)
- ▲ granaatappel
- ▲ Sint-janskruid

Andere citrusvruchten zijn wel toegelaten.

Gember, kurkuma en groene thee kunnen in grote hoeveelheden zoals in kruidensupplementen ook interacties veroorzaken met je medicatie. Doorsnee gebruik in de keuken is wel toegelaten, bijvoorbeeld om een maaltijd te kruiden.

## Alcohol- en drugsverbod



Na een levertransplantatie geldt een levenslang absoluut alcoholverbod. Alcohol is schadelijk voor de levercellen en kan reageren met de medicatie die je inneemt. Bovendien is alcohol ook nadelig voor de bloeddruk en bevat het geen noodzakelijke voedingsstoffen of vitaminen.

Voor personen met een voorgeschiedenis van problematisch alcoholgebruik wordt er afgeraden om alcoholvrije bieren of cocktails te drinken. Je gedrag wordt hierdoor niet aangepast en het kan de drang naar alcohol versterken. Dat vergroot het risico op herval. Bovendien bevatten sommige alcoholvrije alternatieven nog altijd een laag alcoholpercentage.

Ook marihuana (cannabidiol) kan interacties veroorzaken met de immuunonderdrukkende medicatie. Cannabis bestaat onder verschillende vormen (hennepplant, CBD-olie, cannabishars...). Het gebruik hiervan wordt ten stelligste afgeraden.

## 03 HYGIËNE IN DE KEUKEN

Omdat je immuunonderdrukkende medicatie neemt en dus vatbaarder bent voor infecties, hou je best rekening met enkele algemene hygiënerichtlijnen. Voedingsmiddelen kunnen schadelijke kiemen bevatten als je ze onvoldoende wast, niet goed bewaart, niet hygiënisch bereidt of niet op de juiste manier vervoert.

Hieronder enkele aanbevelingen:

- ▲ Was altijd je handen met warm water en zeep voor je iets eet, maar ook voor, tijdens en na het koken. Droog ze goed af. Was ook telkens je handen als je rauw vlees hebt aangeraakt, naar het toilet gaat, je neus snuit en contact hebt met huisdieren.
- ▲ Gebruik elke dag schone vaat- en keukendoeken en was ze op 60°C. Koop regelmatig een nieuwe afwasborstel.
- ▲ Controleer regelmatig de temperatuur van je koelkast en diepvries. De koelkasttemperatuur wordt best ingesteld op 4°C of lager, de diepvriestemperatuur op -18°C. Maak de koelkast elke maand en diepvriezer om de 3 maanden schoon.
- ▲ Koop geen geschonden voedingsmiddelen of beschadigde verpakkingen.

- ▲ Neem gekoelde en diepvriesproducten als laatste uit de rekken. Vervoer gekoelde producten in een koeltas. Neem de kortste weg naar huis. Producten die in de supermarkt gekoeld of bevroren bewaard worden, moeten ook thuis zo snel mogelijk weer terug in de koelkast of diepvriezer.
- ▲ Controleer de houdbaarheidsdatum. Consumeer geen vervallen producten.
- ▲ Was groenten en fruit goed.
- ▲ Vermijd contact tussen rauw en bereid voedsel. Gebruik bijvoorbeeld niet dezelfde snijplank voor een rauwe kip en een gebakken kip als je ze tussendoor niet grondig hebt gereinigd.
- ▲ Ruim afval meteen op en hou de vuile vaat apart.
- ▲ Ontdooi diepgevroren producten op een bord in de koelkast of microgolfoven. Laat ze nooit op kamertemperatuur ontdooien. Ontdooid voedsel mag je maar één keer opwarmen.
- ▲ Hou voedsel niet onnodig warm, eet het na bereiding zo snel mogelijk op. Laat een koud buffet niet langer dan twee uur op tafel staan, zeker niet bij zomerse temperaturen.
- ▲ Als je eten wil bewaren, zet het dan onmiddellijk in de koelkast als het voldoende afgekoeld is (best binnen de twee uur). Dek producten goed af in de koelkast. Bewaar restjes niet langer dan twee dagen in de koelkast en drie maanden in de diepvries. Bewaar rauwe producten gescheiden van bereide producten. Bewaar eieren ook in de koelkast.
- ▲ Bewaar open verpakkingen in de koelkast niet te lang. Raadpleeg hiervoor de verpakking en/ of gebruik je zintuigen. Bij twijfel altijd weggooien.





## 04 LICHAAMSBEWEGING

Als je genoeg beweegt heb je minder kans op kanker, dementie, hart- en vaatziekten en diabetes type 2. Het bevordert concentratie en geheugen, betere bloeddruk en een gezonder gewicht. Een actieve levensstijl kan bijdragen tot een betere nachtrust, minder kans op depressie en angstgevoelens. Onderzoek toont ook aan dat regelmatig bewegen je immuunsysteem versterkt.

Misschien vind je het moeilijk om voldoende te bewegen? Een halfuur beweging per dag is een goed begin. Het hoeft geen topsport te zijn. Wandelen, fietsen, de hond uitlaten of de trap nemen in plaats van de lift is ook prima. Bouw geleidelijk aan op eventueel in begeleiding van je kinesist.



Bewegingsdriehoek © Vlaams Instituut Gezond Leven vzw, 2017

Heb je na het lezen van deze brochure nog vragen? Aarzel dan niet om contact op te nemen met je behandelende arts of diëtist.





---

## Centrum voor gezonde voeding en diëtik

Ingang 12, route 1229

T +32 (0)9 332 21 71

E [infodieet@uzgent.be](mailto:infodieet@uzgent.be)

[www.uzgent.be/centrum-voor-gezonde-voeding-en-dietiek](http://www.uzgent.be/centrum-voor-gezonde-voeding-en-dietiek)

Deze brochure werd enkel ontwikkeld voor gebruik binnen het UZ Gent. Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden vervoelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van het UZ Gent.

---

Universitair Ziekenhuis Gent

C. Heymanslaan 10 | B 9000 Gent

T +32 (0)9 332 21 11 | E [info@uzgent.be](mailto:info@uzgent.be)

[www.uzgent.be](http://www.uzgent.be)

Volg ons op

