

# Matvanor efter en njur- och levertransplantation

Efter en transplantation kan du igen fritt välja vilken slags mat du vill äta och njuta av olika rätter du tycker om. En mångsidig kost som innehåller råvaror från alla kostgrupper hjälper dig att må väl.



10/2013

Njur- och leverförbundet stöder insjuknade, transplanterade och deras anhöriga. Förbundet delar ut tillförlitlig information om sjukdomar och behandling.



**Munuais- ja maksaliitto**  
**NJUR- OCH LEVERFÖRBUNDET**

[www.musili.fi](http://www.musili.fi) • [www.munuainen.fi](http://www.munuainen.fi) • [www.maksa.fi](http://www.maksa.fi)

# Ät mångsidigt och njut av maten

Efter en transplantation har du möjlighet att fritt välja vilken slags mat du vill äta och att själv bygga upp dina matvanor efter tycke och smak. Många upplever att det är tacksamt att igen kunna njuta av olika matupplevelser, smaka på nya rätter och njuta av gamla favoriter. Aptiten ökar efter hand att hälsan blir bättre.

Det kan kännas frustrerande och onödigt att fortfarande sätta sig in i kostfrågor vid sidan om allt annat i livet. Det är trots allt fortfarande viktigt att du fortsättningsvis prioriterar hälsosamma matvanor. En hälsosam kost korrigerar spår av tidigare ansträngningar och återställer eventuella obalanser i ditt näringstillstånd. Sunda matvanor främjar återhämtningen efter en operation och påverkar din framtida hälsa.

Goda matvanor är hömstenar för dig som vill ha koll på ditt blodtryck, dina blodfetter och din vikt. Sunda matvanor påverkar även hälsoframkallande

på det organ som transplanterats och minskar läkemedlens eventuella bieffekter.

## Må bra

- Njut av maten och måltider.
- Ät mångsidig kost och utnyttja alla matgrupper.
- Ät mycket frukt, bär och grönsaker i olika färger.
- Variera sädeslagen i din kost och prioritera fiberrika alternativ och produkter som innehåller fullkorn.
- Undvik rikliga mängder salt, socker och hårda fetter.
- Använd mjölkprodukter dagligen.
- Håll din alkoholkonsumtion på en liten och riskfri nivå.
- Håll din vikt under kontroll.
- Gör det till en vana att motionera ens en halv timme per dag.



Kuvat s. 1-10: iStockphoto

# Håll koll på din vikt

Då aptiten tilltar och kostbegränsningarna ger vika leder den på allt sett nya livssituationen ofta till att man äter mer per dag. Därtill leder den medicinering som hör ihop med tiden just efter en transplantation, till att aptiten växer oproportionerligt mycket i förhållande till det egentliga energibehovet. Detta igen får patienten att känna sig både svullen och konstant hungrig. Ifall du inte uppmärksammar det här kan du löpa risk för att i onödan gå upp i vikt.

Efter en transplantation är det vanligt att vikten ökar, vilket i sin tur kan leda till övervikt och fetma. Risken för övervikt är som störst under det första året efter en transplantation och gäller i synnerhet dem som redan tidigare lidit av övervikt och dem som bantat före operationen. Därför är det viktigt att du konstant håller uppsyn över din vikt.

En ökad aptit och en bredare variation gällande maten leder ofta i kombination med medicineringen (kortison och andra mediciner mot avstötning) till att man lider risk för övervikt. Det är i synnerhet ogynnsamt för njurtransplanterade att gå upp i vikt under det första året. Övervikt belastar det transplanterade organet och dess funktion. Genom att motarbeta risken för övervikt minskar du risken för diabetes, hjärt- och blodkärlssjukdomar samt andra sjukdomar som patienter i allmänhet är utsatta för efter en transplantation.

## Om din vikt ökar

Var uppmärksam på din vikt. Vid behov kan du be din vårdplats ordna åt dig personlig rådgivning av en näringsterapeut. Kom ihåg att följa en naturlig dagsrytm och ät 3–5 gånger om dygnet. Hoppa inte över måltider. Kom ihåg att äta måttligt stora portioner och variera maten enligt tallriksmodellen. Undvik att fylla på efter den första portionen, ät istället mer under nästa måltid. Regelbundna, varma måltider (1–2 st./dag) minskar mängden tilltugg, onödiga smörgåsar och mellanmål. Städa undan all mat efter att du avnjutit din måltid och undvik att gå och handla i mataffären då du är hungrig. Det är då man lätt handlar onödiga snacks och mellanmål. Njut istället av måltider som består av rikligt med grönsaker, bär eller frukt och skapa matvanor som är både lätta och bestående.

## Om din vikt minskar

Fundera över om du äter tillräckligt mycket och mångsidigt eller om du möjligtvis lider av dålig aptit. Fundera även över om du känner dig trött och slö och om det känns som om ditt hälsotillstånd inte blir bättre. Tala om för din vårdpersonal hur du har det. Således kan proffs kontrollera att du får tillräckligt med protein och energi och vilken inverkan intaget har på din hälsa.

# Alkohol riskfritt

Alla som fått en organtransplantation blir rekommenderade att följa måttlighet då det gäller alkohol. Med måttlighet avses högst en alkoholportion för damer och två för herrar högst fem gånger i veckan. Efter en lever-

transplantation rekommenderas det i allmänhet att patienten undviker alkohol totalt, i synnerhet om patienten lidit av en alkoholrelaterad leversjukdom. Levern är ett organ med en central roll att bryta ner alkohol i kroppen.

# Födoämnen som innehåller kalium

Ibland kan det vara nödvändigt att minska intaget kalium direkt efter en njurtransplantation och vänta tills kaliumvärdena återgår till en normal nivå. I ett senare skede är det viktigt att införa kalium som en bestående del av den normala kosten.

Grönsaker, bär och frukt som innehåller kalium är viktigt för hälsan och källor för många viktiga och hälsofrämjande föreningar så som antioxidanter, vitaminer och mineraler. Därtill smakar de gott och är lätt mat. Så väl banan, kiwifrukt och vinbär, tomat och potatis

ska inte begränsas på något sätt. Du får även dricka kaffe, apelsinssaft och mjölk. Vill du ha något extra gott kan du äta t.o.m. en bit mörk choklad.

Medicinerna mot avstötning, bland annat ciklosporin, kan höja kaliumvärdena och därför kan det finnas skäl att minska intaget av kalium även i ett senare skede. Även övriga mediciner kan eventuellt sänka eller höja kaliumvärdena. Din läkare talar om för dig om det finns skäl att ändra på dina matvanor.

# Lågt fosforvärde

Efter en transplantation, i synnerhet i början, kan blodets fosforvärden sjunka för mycket. Ibland kan detta tillstånd vara lite längre. Detta kan behandlas med medicin som innehåller fosfor.

Samtidigt ska kosten också innehålla mycket fosfor: mjölkprodukter, ostar, kött, fisk, ägg, syrat bröd eller surdegsbröd samt nötter.

## Bara lite salt

En kost som innehåller lite salt är bra för blodtrycket. En del av medicinerna mot avstötning, i synnerhet kortisonet, orsakar att natrium och vätska samlas i kroppen och därmed blir man svullen. En saltfattig kost minskar dessa symptom. Ett gott blodtryck skyddar den transplanterade njuren och ser till att hjärtat och blodkärlen mår bra. Därtill förebygger det hjärninfarkter hos transplanterade.

Undvik dagligt bruk av mat som innehåller mycket salt, så som korv, färdigmat, sill och saltfisk samt saltgurka

och metvurst, kallrökt kött, bacon, oliver, feta och utelämnade helt och hållet snacks som innehåller mycket salt (chips och saltade nötter).

Minska användningen av charkuterier och prova istället med färska grönsaker och skivad frukt på bröd. Tillsätt inte salt i den färdiga maten ifall maten inte råkar vara saltfri. Du kan vid tillredning av mat använda mineralsalt. Köp produkter som är märkta med Hjärtmärket och bröd med låg saltnivå, helst under 0,7 % eller max 0,9 %.



# Tillräckligt men måttligt med proteiner

Under de första månaderna efter en organtransplantation rekommenderas i allmänhet en kost rik på protein. Detta beror främst på de stora doserna kortison som hör ihop med medicineringen i början. Ät proteiner under varje måltid, även under mellanmålen. Protein finns främst i mjölkprodukter, kött, fisk, ägg, ost och baljväxter samt i tofu och andra sojaprodukter. Istället för kaffebröd kan du som mellanmål äta t.ex. smörgås med ost eller pålägg, mjölk-, soja- eller kvargprodukter.

Efter en njurtransplantation kan det transplanterade organet ibland sätta igång sin funktion mycket långsamt. Därför kan det i början finnas skäl att minska proteinintaget. Den vårdande enheten kan i så fall ge dig anvisningar om hur du ska dosera intaget av proteinrik kost.

Då det transplanterade organets funktion och medicineringen har stabilise-

rats kan man igen njuta av föda som innehåller protein precis som förut. Proteiner ska varken prioriteras eller begränsas på något bestämt sätt. Om man begränsar proteinintaget i onödan riskerar man att bli lidande av nedsatt kondition och sämre motståndskraft eller att få besvär med musklerna och problem med att bevara muskelmassa. Ett överdrivet intag av proteiner medför heller inga kända hälsofördelar. Överlops protein omvandlas till energi. En proteinrik kost med stora portioner kött eller t.ex. fisk, olika proteinpulver eller proteinberikade maträtter och drycker eller en så kallad Atkins-diet (en lågkolhydratdiet med mycket proteiner och fetter) är inte alls nödvändig. En proteinrik kost ökar belastningen på den transplanterade njuren och kan göra benbyggnaden skör och skapa ekologisk belastning.



# Långsamma kolhydrater – håller styr på blodsockret och din vikt

Kolhydrater omvandlas i kroppen till socker. Som en påverkan av mediciner mot avstötning, så som kortison och takrolimus, kan kroppen inte utnyttja stora mängder kolhydrater och som en följd kan blodsockret stiga. Det här igen kan orsaka diabetes. Genom att minska intaget kolhydrater som upp-tas och bryts ned snabbt samt stora mängder kolhydrater kan du undvika risken för högt blodtryck och ökad vikt.

Bland annat innehåller spannmålsprodukter, potatis, frukter och bär samt socker och sockrade livsmedelsprodukter kolhydrater. Välj därför livsmedel med långsamma kolhydrater: frukt, bär, grönsaker, baljväxter och fullkornsvete. På det här sättet tryggar du ditt intag av fibrer. Försök att minska på snabba kolhydrater som finns i socker, sötsa-

ker, sockrade maträtter och livsmedel, vitt bröd som innehåller rikligt med vetmjöl samt bakverk och flingor.

Ät ofta fullkornsspannmål så som rågbröd, sura skorpor eller knäckebröd av fullkornsråg eller 100 % havrebröd och byt ut flingor till mysli och gröt. Inkludera alltid grönsaker, bär eller färsk frukt i måltiderna. Använd måttligt med potatis (1–3 st.) eller motsvarande mängd ris eller fullkornspasta.

Var sparsam med kaffebröd, bakverk och kakor. Spara dem till fest och ersätt dessa i vardagen med frukt eller några nötter. Använd sockrade livsmedel endast i små mängder som speciella delikatesser reserverade för festliga tillfällen.

## Grapefrukt och naturprodukter

Undvik grapefrukt, grapesaft och livsmedel som innehåller grape. Grapefruktens olika ämnesdelar påverkar funktionen hos flera enzymer i läkemedlen och påverkar även ämnesomsättningen. Grapefrukt kan bland annat ändra effekten av ciklosporin, takrolimus och kortison. Påverkan av grapefruktens olika beståndsdelar kan börja långsamt och vara i över ett dygn. Ifall medicineringsen rubbas plötsligt kan

det vara skäl att kolla hur alla citrusfrukter eventuellt påverkar just din medicineringsen och fundera på om du borde begränsa intaget av livsmedel som innehåller citrusfrukt eller skal av citrusfrukter.

Undvik naturprodukter, de kan innehålla kombinationer som är skadliga för levern.

# Mjuka fetter håller blodfetterna i skick

Det är mycket vanligt att blodets fettvärden stiger i samband med medicineringen mot avstötning, vid eventuell övervikt eller på grund av matvanor och ärftliga orsaker. Du ska inte undvika fetter helt och hållet men däremot ska du använda dem med måtta. Bred tunt med fett på bröd och använd bara lite olja vid matlagning.

Välj bordsmör eller margarin som innehåller mycket olja och använd gärna olivolja eller rypsolja till matlagning och salladsdressing. Ät både broiler, kalkon och fisk. Dessa produkter

innehåller naturligt lite fetter och mjuka fetter. Om du äter kött så välj kött som innehåller bara lite fett, t.ex. lätt köttfärs, stekfärs och lättkorv. I dagligt bruk kan du använda mjölkprodukter med låg fetthalt, vilket inte bara gäller mjölk utan även ost och smältost.

Enligt forskning kan man även rekommendera produkter som innehåller växtstanol eller växterol: bordsmör eller -margarin, fettfria mjölkdrycker, yoghurt, snabbgröt och produkter av linfrön och bär.

# En sund benbyggnad

Långvarig kortisonbehandling försvagar benbyggnaden, minskar kroppens förmåga att absorbera kalcium och ökar risken för benbrott. Även dialys eller insufficiens i njurarna eller levern har varit en stor belastning för benbyggnaden. Därför är det viktigt med en kost som innehåller rikligt med kalcium och D-vitamin. För att korrigera benbyggnadens tillstånd krävs det eventuellt mediciner vid sidan om nya matvanor. Regelbunden motion stärker benbyggnaden.

Ät dagligen mjölkprodukter som innehåller mycket kalcium och D-vitamin eller livsmedel som är berikade med

kalcium och D-vitamin. Ät fisk 2–5 gånger om veckan. Välj mjölkprodukter med låg fetthalt och endast lite socker. Enligt internationella rekommendationer behöver man efter en transplantation minst 1000 mg kalcium om dagen och kvinnor över 55 år behöver minst 1 500 mg om dagen. D-vitamin kan tas som preparat minst 10 µg dagligen men kvinnor över 60 år behöver mer: hela 20–25 µg dagligen hela året om.

Ibland kan kalciumvärdena vara för höga. Då ska man använda kalcium och D-vitamin enligt läkarens anvisningar.



# Kom ihåg mathygien

Medicinering mot avstötning kan göra dig känslig för matrelaterade infektioner, denna risk är som störst i synnerhet i början. Det finns ändå skäl att även i fortsättningen lägga vikt vid mathygien. Tvätta händerna noggrant enligt allmänna anvisningar, speciellt efter toalettbesök, före måltider och matlagning samt efter att du hanterat rått kött eller varit i beröring med djur. Exempel på mat som kan medföra risker är

- varor packade i vacuum eller skyddande atmosfär, gravade och kallrökta fiskprodukter, patéer och fiskrom samt goddar.
- opastöriserad mjölk och livsmedel tillverkade av opastöriserad mjölk så som färsk- och mögelost. Läs anmärkningarna på förpackningen och kontrollera att mjölken är pastöriserad.
- utländska livsmedel som innehåller opastöriserade, råa ägg samt mat utomlands. Däremot är det tryggt att äta råa inhemska hönsägg.

## En god mathygien

- Kontrollera alltid datum på livsmedelsförpackningar.
- Rensa och tvätta grönsaker, rotfrukter och frukter noggrant.
- Ät endast kött och broiler som är genomstekt, inre värme över 70 grader.
- Djupfrysta, utländska bär, i synnerhet hallon, ska hettas upp 2 minuter i 90 grader medan djupfrysta grönsaker och färdigmat ska värmas tills de blir rykande heta.
- Förvara och hantera rått kött och broiler separat från grönsaker, gräddad mat och färdigmat.
- Undvik att vara i kontakt med bad- eller dricksvatten med obehaglig lukt, färg eller smak.
- Undvik mat från gatukök utomlands.



# Måltider och exempel

## Frukost

Fullkornsgröt, -bröd eller mysli  
1–2 dl bär, frukt eller juice  
2 dl mjölk, fil, yoghurt eller sojaprodukter  
Ost med låg fetthalt, pålägg eller ägg  
Skivade grönsaker  
Kaffe eller te

## Lunch

Fisk-, kött- eller vegetarisk mat enligt tallriksmodellen  
En halv tallrik grönsaker  
1–2 skivor fullkornsbröd och tunt med mjuka fetter  
Vatten eller eventuellt mjölkpreparat  
En frukt eller 1–2 bitar mörk choklad (>70 % kakao) till dessert

## Mellanmål

Kaffe eller te  
En frukt eller några nötter eller mandlar

## Middag

Liksom lunchen eller alternativt en soppa, låda eller en matnyttig sallad med fisk, broiler, tofu, bönor eller räkor samt oljebaserad salladsdressing  
1–2 skivor fullkornsbröd, tunt med bordssmör/-margarin och grönsaker i skivor  
2 dl mjölk, surmjölk eller sojadryck eller ett par skivor ost

## Kvällsmål

2 dl naturell yoghurt, fil eller motsvarande sojaprodukt eller ett par skivor ost  
En frukt eller bär  
1–2 skivor fullkorn, tunt med bredbart pålägg och grönsaker eller 2–3 msk mysli  
Kaffe eller te

Om din vikt ökar ska du minska på intaget av potatis, ris och bröd men minska inte på all annan mat.

## Sunda matvanor efter en transplantation

- Ät regelbundet. Ät sammanlagt 3–5 måltider och mellanmål om dagen. Håll tydliga uppehåll mellan måltiderna och ät 1–2 varma rätter om dagen.
- Bygg upp din måltid enligt tallriksmodellen.
- Välj sockerfria mjölkprodukter med låg fetthalt.
- Använd endast 3–4 st. ägg om veckan.
- Ät fisk flera gånger om veckan, även som pålägg.
- Ät ofta fågel och sällan rött kött.
- Välj pålägg och kött med låg fetthalt.
- Använd bordssmör och -margarin med mycket olja samt matolja vid matlagning.
- Öka intaget fibrer genom att äta fullkornsbröd, mysli, gröt, olika frön och nötter, råa grönsaker, växter, frukt och bär.
- Undvik snabbmat och snacks och spara kaffebröd och sötsaker till speciella tillfällen.
- Tillsätt inte salt i en färdig måltid, akta dig för salt mat och livsmedelsämnen.
- Om du dricker alkohol så gör det måttligt.
- Inkludera minst en halv timme motion om dagen i din dagsrytm.



Text: näringsterapeut Sirkku Kylläinen

# Njur- och leverförbundet

Njur- och leverförbundet stöder personer som insjuknat samt transplanterade och deras anhöriga. I våra medlemsföreningar har du möjlighet att träffa folk med likadana erfarenheter. Vem som helst som är intresserad av vår verksamhet kan bli medlem. Ett medlemskap är det bästa sättet att stöda förbundets och föreningens mål och verksamhet.

## Förbundet

Njur- och leverförbundet är en riksomfattande folkhälso- och patientorganisation. Vi främjar verksamhet som förebygger njur- och leversjukdomar. Vi hjälper både insjuknade och anhöriga att ta till vara på möjligheterna till ett gott liv och socialt välbefinnande. Vi driver ärenden som är i de insjuknade personernas intresse. Tjugo medlemsföreningar med ett sammanlagt antal på 6000 personmedlemmar hör till förbundet.

## Kunskap

Att leva med en sjukdom och att kunna anpassa sig till den, kräver både information och en förmåga att lära sig nytt. Förbundet publicerar broschyrer och guider samt tidningen Livsvillkor. Vi delar ut tillförlitligt material om njur- och leversjukdomar samt behandling av dessa och organtransplantationer. Förbundet strävar till att sprida kännedom om de insjuknade personernas olika livssituationer, motarbeta fördomar och öka medvetenhet om organtransplantationer.

## Hopp

Vem som helst kan insjukna i en njur- och leversjukdom. Förbundet förmedlar kamratstöd och ger dig en möjlighet att dela med dig av dina erfarenheter. Vår volontärverksamhet ökar både det egna och de anhörigas välbefinnande och skapar därtill en känsla av gemenskap. Föreningen erbjuder vänskap och en plattform för olika slags verksamhet i livets stora förändringsskeden.

## Stöd

En ny livssituation kräver nya verktyg med vilka man klarar vardagen. Förbundet stöder rehabilitering, arrangerar kurser som ökar anpassningsförmåga och ger råd om socialskydd. Du kan delta på kurserna med en anhörig. Föreningens rekreationsverksamhet kombinerar nöje och nytta.

## Njur- och leverförbundet

Gumtåktsvägen 1A, 6 vån,  
00520 Helsingfors  
050 341 59 66 (kl. 10–14)



**Munuais- ja maksaliitto**  
**NJUR- OCH LEVERFÖRBUNDET**

[www.musili.fi](http://www.musili.fi) • [www.munuainen.fi](http://www.munuainen.fi) • [www.maksa.fi](http://www.maksa.fi)