

Genussvoll essen und trinken nach Nierentransplantation



Inhalt

1	Allgemeine Informationen über eine keimarme Ernährung.....	4
2	Genussvoll Essen und Trinken nach Nierentransplantation/ Lebensspende und bei medikamentöser Immunsuppression	5
2.1	Getreideprodukte mehrmals am Tag und dazu reichlich Kartoffeln.....	5
2.2	Gemüse, Rohkost und Obst	6
2.3	Milch- und Milchprodukte.....	8
2.4	Ausreichend, aber nicht zu viele tierische Lebensmittel.....	9
2.5	Fleisch und Wurstwaren	10
2.6	Hühnereier	11
2.7	Öle und Fett - Fett ist nicht gleich Fett -	11
2.8	Reichlich Flüssigkeit	12
2.9	Bewusster Umgang mit Kochsalz und Alternativen.....	13
2.10	Zucker in Maßen	13
3	Allgemeine Hygiene in der Küche	14

Liebe Patientin, lieber Patient

Das erste halbe Jahr nach der Transplantation

In der ersten Zeit nach der Transplantation wird durch die immunsuppressive Therapie die Abwehr des Körpers eingeschränkt. Damit sinkt auch die Fähigkeit des Körpers, mit krankmachenden Keimen eigenständig fertig zu werden. Nach der Transplantation erfreuen sich insbesondere Nierentransplantierte an ihrer zurück gewonnenen Ernährungsfreiheit. Trinkmengenbeschränkungen, aber auch strenge Phosphat- oder Kalium- Einschränkungen, gehören so meist der Vergangenheit an. Vielmehr steht nun eine vollwertige, gesunde Kost auf dem Speiseplan. Sie unterscheidet sich dabei kaum von denen der normalen Bevölkerung.

Die Beachtung keimarmer Ernährung sowie hygienische Vorsichtsmaßnahmen bei der Zubereitung von Speisen können helfen, krankheitserregende Keime fernzuhalten. Da innerhalb des ersten Jahres nach Transplantation die abwehrschwächenden Medikamente in der Regel reduziert werden können, ist die keimarme Kost vor allem in der ersten Zeit nach der Transplantation sinnvoll.

Dieser Ratgeber soll Sie mit vielen Informationen und Tipps unterstützen. Ein großes Anliegen ist, den Genuss und die Freude am Essen zu erhalten. Täglich mit Appetit zu essen trägt sehr zum Wohlbefinden bei.

Ihr Ernährungsteam aus Damp

1 Allgemeine Informationen über eine keimarme Ernährung

Eine keimarme Ernährung beinhaltet nicht allein die Auswahl der Nahrungsmittel, sondern bezieht auch deren Einkauf und das Wissen um die richtige Zubereitung und Lagerung mit ein. Viele Nahrungsmittel können mit einfachen Tricks keimarm zubereitet werden. Dazu ist es wichtig, bereits vorher zu erkennen, welche Nahrungsmittel eine starke Keimbelastung enthalten könnten.

Was Sie beim Einkauf beachten sollten!

- Keine Lebensmittel in beschädigten Verpackungen oder eingedrückten Dosen kaufen. So sollte z.B. Obst keine braunen Stellen haben und die Quarkpackung nicht eingerissen sein.
- Achten Sie auf das Mindesthaltbarkeitsdatum.
- Bei Tiefkühlprodukten darf die „Kühlkette“ während des Heimtransportes nicht unterbrochen werden. (Kühltasche verwenden).
- Kleine Verpackungseinheiten kaufen.
- Wurst und Käse frisch aus der Vitrine oder Randstück aufschneiden lassen.

Was Sie bei der Lagerung beachten sollten!

- Grundsätzlich sollten alle Lebensmittel kühl und dunkel gelagert werden.
- Brotkasten und Kühlschrank regelmäßig z.B. mit Essigwasser reinigen.
- Pflanzliche und tierische Nahrungsmittel immer getrennt aufbewahren. Benutzen Sie dafür verschließbare Behälter.

Was Sie bei der Zubereitung von Speisen beachten sollten:

- Allgemein gilt: Das ausreichende Braten, Kochen oder Backen von Speisen vermindert die Keimzahl. Vor allem Fleisch, Fisch und Eier bzw. Gerichte / Speisen mit Ei immer gut erhitzt zubereiten.
- Verzehren Sie die Speisen zügig nach dem Zubereiten oder lagern Sie die Speisen kühl. Lagern oder Stehenlassen von Speisen bei Raumtemperatur ist noch heute die häufigste Ursache von Lebensmittelvergiftungen.
- Vernichten Sie Lebensmittel, selbst wenn Sie nur leicht angeschimmelt sind.

Das Herausschneiden der verdorbenen Stelle reicht nicht aus, um Schimmel zu beseitigen.

- Manchmal verweilen die Einkäufe länger im eigenen Vorrat als man denkt.

Vor der Zubereitung lohnt sich daher ein Blick auf das Verfalldatum. Wenn es überschritten ist, sollte das Lebensmittel nicht mehr verzehrt werden.

- Bei Benutzung der Mikrowelle sollten Sie darauf achten, dass eine Temperatur von mindestens 75 Grad gleichmäßig im ganzen Gericht durch mehrmaliges Umrühren erreicht wird. Die Mikrowelle ist nach Gebrauch zu reinigen.

2 Genussvoll Essen und Trinken nach Nierentransplantation/ Lebensspende und bei medikamentöser Immunsuppression

Grundsätzlich empfehlen wir eine gesunde, vollwertige Ernährung.

Eine vollwertige, gesunde Ernährung soll die Gesundheit, die Leistungsfähigkeit und das Wohlbefinden des Menschen erhalten bzw. fördern.

Dieses Ziel wird am ehesten dann erreicht, wenn die Ernährung abwechslungsreich und energiebewusst und in der richtigen Menge alle notwendigen Nährstoffe enthält.

„Damit es Ihnen leichtfällt, die richtige Auswahl aus dem riesigen Lebensmittelangebot zu treffen und damit Sie auch alle lebensnotwendigen Nährstoffe in den richtigen Mengen essen, sollen Ihnen die Regeln der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) dabei helfen.“

Unsere Grundnahrungsmittel sind in 7 Gruppen eingeordnet:

- (1) Brot, Kartoffeln, Getreideflockenerzeugnisse
- (2) Gemüse und Hülsenfrüchte,
- (3) Obst und Nüsse,
- (4) Milch und Milchprodukte,
- (5) Fleisch, Wurst, Fisch und Eier,
- (6) Fette,
- (7) Getränke.

Jede Lebensmittelgruppe liefert Ihnen lebensnotwendige Nährstoffe in unterschiedlicher Menge.

2.1 Getreideprodukte mehrmals am Tag und dazu reichlich Kartoffeln

Den größten Teil des Ernährungskreises nehmen Brot, Getreideflocken, Reis, Nudeln, sowie Kartoffeln ein. Dafür gibt es mehrere Gründe. Diese Lebensmittel enthalten reichlich Vitamine, Mineralstoffe sowie Ballaststoffe und sekundäre Pflanzenstoffe. Kohlenhydrate in Form von Stärke aus Getreideprodukten machen fit, fördern die Konzentration und sättigen hervorragend. Sie sind die ideale Energiequelle für unseren Körper. An diesen Lebensmitteln können Sie sich richtig satt essen. Sie sollten deshalb bei keiner Mahlzeit fehlen, also mindestens viermal täglich auf dem Speiseplan stehen.

Bevorzugen Sie beim Einkauf Brot und Getreideprodukte aus vollem Schrot und Korn mit einem Getreideanteil aus 90% Vollkornmehl oder Vollkornschrot.

Wir empfehlen Ihnen für Ihren täglichen Speiseplan:

- täglich 4 bis 6 Scheiben Vollkornbrot
und
- täglich eine Portion Reis
oder
- eine Portion Nudeln
oder
- eine Portion Kartoffeln



<http://t2.gstatic.com/images?q=tbn:ANd9GcTxNcWdmyV1o17lq25dmL6cTT82rtOrORbJ7s0KFdDoywxZ3Qlb58gXw>

Tipps:

- Wählen Sie aus dem großen Brotsortiment nach Ihrem Geschmack, bevorzugen Sie Vollkornprodukte
- Die Brotscheiben dürfen ruhig ein bisschen dicker sein, der Wurst- und Käsebelag dünner
- Probieren Sie weitere Getreidesorten z.B. Dinkel, Grünkern, Gerste, Hafer, Hirse

2.2 Gemüse, Rohkost und Obst

Zur Basis einer gesunden Ernährung gehören Obst und Gemüse. Studien zeigen, dass Menschen, die täglich viel Gemüse und Obst essen, seltener an Herz-Kreislauf-Erkrankungen und bestimmten Krebserkrankungen leiden.

Gemüse und Obst sind ideale Fitmacher, denn sie sind

- fettarm mit wenigen Ausnahmen wie Nüsse, Oliven, Avocados. Diese haben zwar einen recht hohen Fettgehalt, allerdings wirkt sich das enthaltene Fett sehr positiv auf Herz und Kreislauf und auf die Blutfette aus
- reich an Vitaminen, die für wichtige Körperfunktionen gebraucht werden und sie stärken das Abwehrsystem

- reich an Ballaststoffen, die die Verdauung anregen, begünstigen eine gesunde Darmflora und wirken sich günstig auf die Blutfett- und Blutzuckerwerte aus
- reich an sekundären Pflanzenstoffen z.B. die Farb- und Duftstoffe in Pflanzen, die den Körper vor Krankheiten schützen
- jederzeit in großer Auswahl erhältlich
- preiswert in der Saison, tiefgekühlt das ganze Jahr verfügbar
- vielseitig und ideal für den kleinen Hunger zwischendurch

NIMM „5 AM TAG“ BEDEUTET:

täglich 3 Portionen Gemüse und 2 Portionen Obst.

Abwiegen einer Portion ist nicht notwendig. Ihr persönliches Maß haben Sie immer dabei:

Ihre Hand! Daraus ergeben sich Mengen, die zum Alter und zur Körpergröße passen.

Gemüse und Obst, vielseitig einsetzbar:

- Gemüse und Obst nach Jahreszeit auswählen
- Essen Sie mehr Obst und weniger Süßigkeiten
- Mischen Sie verschiedene Salate miteinander und ergänzen Sie mit Obst
- Greifen Sie zu den Hauptmahlzeiten zu mehr Gemüse, Kartoffeln, Nudeln, Reis und weniger zu Fleisch
- Grillen oder braten Sie Gemüsescheiben z.B. Aubergine, Zucchini, Paprika, Kohlrabi
- Pflanzlicher Brotbelag bzw. Brotaufstrich oder Gemüsesülze anstelle von tierischem Belag
- Gemüsestäbchen statt fettreicher Kartoffelchips knabbern
- Ziehen Sie Obstkuchen den Sahneschnitten vor

Vermeidung einer Keimbelastung

- Keime befinden sich besonders auf der Oberfläche von Obst und Gemüse. Durch Druckstellen können diese sogar ins Innere vordringen.
- Durch gründliches Waschen und Abreiben kann die Keimbelastung stark reduziert werden. Noch sicherer ist es, Obst und Gemüse geschält zu verzehren. Alles was in Bodennähe wächst und wir nicht kochen oder schälen können (z.B. Erdbeeren, Salat), sollte besonders im ersten halben Jahr gemieden werden.
- Keine rohen Pilze, Sprossen und Keimlinge verzehren.
- Kräuter und Gewürze immer mitkochen.
- Vernichten Sie Lebensmittel, selbst wenn sie nur leicht angeschimmelt sind. Das Abschneiden der verdorbenen Stelle reicht nicht aus.

- Hülsenfrüchte und insbesondere Nüsse sind oft nicht sichtbar mit Schimmel befallen. In ausreichend gekochter Form wie z.B. als Suppe sind Hülsenfrüchte wie Erbsen, Bohnen, Linsen und Sojabohnen eine Bereicherung des Speiseplans.

Aufgrund möglicher Infektionsgefahr sind alle Sorten von frischen und unverarbeiteten Nüssen wie Erd-, Wal-, Paranüsse, Mandeln, Kokosflocken, Sesam-, Sonnenblumen-, Kürbis-, Cashew- und Pistazienkerne in den ersten Monaten nach einer Transplantation weniger zu empfehlen. Diese finden Sie oft in Müslimischungen, Knabbereien oder zur Dekoration auf Gerichten.

Sonderfall Grapefruit

Diese Frucht und deren Saft beeinflusst die Wirksamkeit der immunsuppressiven Medikamente und muss vermieden werden.

2.3 Milch- und Milchprodukte

Milch und Milchprodukte wie Joghurt, Quark, Kefir, Buttermilch und Käse sind unsere wichtigsten Quellen für Calcium. Setzen Sie deshalb zwei- bis dreimal täglich fettarme Milch, fettarme Milchprodukte wie Quark, Joghurt, Kefir, Buttermilch und fettarmen Käse auf Ihren Speiseplan. Mit einem ¼ Liter Milch oder 250 g Joghurt oder Quark etc. und 2 Scheiben fettarmem Käse haben Sie bereits die empfohlene Tageszufuhr für Calcium erreicht.

Vermeidung einer Keimbelastung

- Mit H- oder Frischmilch aus dem Supermarkt sind Sie auf der sicheren Seite. Diese sind wärmebehandelt, im Gegensatz zur Frischmilch vom Bauernhof, welche durchaus für Sie krankmachende Erreger enthalten kann. Auch Joghurts können manchmal aus Rohmilch hergestellt worden sein und sollten dann gemieden werden
- Kein Schimmelkäse, wie z.B. Gorgonzola, Camembert, Brie, Roquefort.
- Sollte bei der Lagerung von Käse doch einmal etwas ungewollt verschimmeln, schneiden Sie nicht nur den sichtbar mit Schimmel befallenen Bereich ab, sondern werfen Sie das ganze Stück weg. Denn zumeist hat sich der Schimmel nicht sichtbar auf dem ganzen Käsestück ausgebreitet.
- Achten Sie auf die Verfallsdaten von Lebensmitteln.
- Sprühsahne kann bei falscher Lagerung stark keimbelastet sein. Schlagen Sie Sahne besser frisch auf und verbrauchen Sie sie umgehend.
- Eis sollten Sie nur verzehren, wenn Sie sicher sein können, dass die Kühlkette nicht unterbrochen wurde. Eis ist durch das An- und Auftauen ein guter Nährboden für Keime. Softeis ist weniger zu empfehlen.



http://3.bp.blogspot.com/-01oWZC9ikU/UapfaV2QVAI/AAAAAAAAAGo/oLgJNukFiEo/s1600/fotolia_eiweiss.jpg

2.4 Ausreichend, aber nicht zu viele tierische Lebensmittel

Tierische Lebensmittel wie Fisch, Fleisch, Wurstwaren und Eier liefern hochwertiges Eiweiß und zusätzliche Nährstoffe.

- See- und Süßwasserfische liefern neben dem hochwertigen Eiweiß vor allem lebenswichtige Fettsäuren, sowie verschiedene Vitamine und Jod.
- Ihre Jodversorgung können Sie mit mindestens einer Seefischmahlzeit pro Woche, täglich fettarmer Milch oder fettarmen Milchprodukten sowie durch Verwendung von jodiertem Speisesalz und daraus hergestellten Lebensmitteln deutlich verbessern.



Deshalb sollten Sie mindestens zweimal pro Woche Fisch essen:

- 1 Portion fettarmen Seefisch wie Kabeljau, Dorsch, Schellfisch, Seelachs, Scholle, Flunder; diese enthalten das wichtige Jod. Süßwasserfische wie Aal, Flussbarsch, Forelle, Hecht, Karpfen, und Zander haben nur sehr wenig oder kein Jod.
- 1 Portion fettreichen Seefisch wie Lachs, Hering, Makrele und Thunfisch. Sie liefern zusätzlich wertvolle Omega-3-Fettsäuren und senken das Risiko für Herz-Kreislauf-Krankheiten.

Vermeidung einer Keimbelastung

Fisch kann potentielle Krankheitserreger mitbringen,

- deshalb ist (halb) roher Fisch wie Räucherlachs, Matjes, Sushi in den ersten 6 Monaten nicht empfehlenswert.
- Fisch immer gut waschen und richtig durchbraten bzw. kochen.

- Für die eigene Zubereitung empfiehlt sich, Frischfisch nicht länger als einen Tag im Kühlschrank aufzubewahren und tiefgefrorenen Fisch ohne vorheriges Auftauen zu garen. So halten Sie die Keimzahl möglichst gering.

2.5 Fleisch und Wurstwaren

Im Fleisch steckt wertvolles Eiweiß. Es ist zudem ein wichtiger Eisen- und Vitamin B-Lieferant. Allerdings enthalten Fleisch und Wurst je nach Sorte viel Fett, gesättigte Fettsäuren und weitere unerwünschte Begleitstoffe wie Cholesterin und Purine.

Hier reichen bereits kleine Mengen aus, um optimal versorgt zu sein:

- 2 bis 3 kleine Portionen Fleisch in der Woche
- und
- 2 bis 3 Portionen Wurst wöchentlich reichen völlig aus.
 - Bevorzugen Sie die fettarmen Sorten (die Vorliebe für fettes Fleisch und fette Wurst kann sich, wenn die Energiezufuhr nicht beachtet wird, ungünstig auf Ihr Körpergewicht auswirken und die Konzentration bestimmter Blutfette erhöhen (Gesamt- und LDL-Cholesterin)).
 - Wählen Sie bevorzugt fettarme Fleischstücke wie Ober- und Unterschale, Filet oder Hüfte aus.
 - Aus dem Angebot an Wurstsorten sind z.B. gekochter und geräucherter Schinken (ohne Fettrand), Lachschinken, Putenbrust, Geflügelwurst, Bratenaufschnitt, Aspikaufschnitt oder deutsches Cornedbeef empfehlenswert.

Vermeidung einer Keimbelastung

- Mett, Tatar, rohes Hackfleisch, roher Speck, Roastbeef, Salami sollte der frisch transplantierte Mensch eher meiden. Fleisch sollte vor der Zubereitung abgewaschen und gut durchgebraten bzw. gekocht werden. Das Fleisch sollte an keiner Stelle mehr rot gefärbt sein - auch nicht am Knochenansatz.
- Um die Keimbelastung beim Auftauen von Fleisch gering zu halten, lassen wir das Fleisch am besten auf einem Sieb auftauen und schütten die Auftauflüssigkeit weg. Die Keime vermehren sich am wenigsten, wenn wir das Fleisch im Kühlschrank auftauen. Bei Zimmertemperatur oder im Wasserbad kann die Keimvermehrung schnell ansteigen. „Achten Sie darauf, dass die Auftauflüssigkeit nicht mit anderen Lebensmitteln in Berührung kommt!“.
- Geflügel kann mit Salmonellen belastet sein und sollte daher getrennt von den übrigen Lebensmitteln gelagert und besonders behandelt werden. Das ausreichende Garen oder Braten ist hier sehr wichtig.

2.6 Hühnereier

Auch Eier enthalten wertvolles Eiweiß und viele andere wichtige Nährstoffe. Mehr als etwa drei Eier in der Woche sollten es nicht sein. Denken Sie auch an die verarbeiteten Eier in Omelette oder Kuchen - die zählen ebenfalls dazu.

Vermeidung einer Keimbelastung

- Der Austausch roher Zubereitungen gegen gut erhitze zieht sich wie eine Denkstütze durch den Essensplan. Rohe Eier können ebenso wie nicht ausreichend erhitze Geflügelspeisen Salmonellen enthalten. Kochen bzw. braten Sie Eier lange genug durch.
- Nicht empfehlenswert sind deshalb auch Speisen, die mit rohen Eiern zubereitet werden. Rohe Eier verstecken sich oft als Zubereitung mit rohem Eigelb oder Eiweiß in Süßspeisen, wie z.B. Tiramisu, Cremes, Mousses, aber auch in frisch hergestellter Mayonnaise. Vor allem im Sommer kann sich hier die Keimzahl schnell erhöhen und vermehrt zu Lebensmittelinfektionen führen.

2.7 Öle und Fett - Fett ist nicht gleich Fett -

Öle und Fette sorgen für einen vollmundigen Geschmack. Zudem tragen sie zur Versorgung mit fettlöslichen Vitaminen bei und enthalten lebensnotwendige Fettsäuren. Neben der Menge der Fette, die wir täglich zu uns nehmen, ist vor allem auf eine gezielte Veränderung der Fettqualität zu achten. Sie hängt von den Fettsäuren ab, aus denen das Fett aufgebaut ist.

Weniger „gesättigte Fettsäuren“

Sie kommen vor allem in Wurstsorten, Käse, in süßen und herzhaften Leckereien, Butter, Kokos- und Palmkernfett, aber auch in Fertigprodukten und Fast Food vor. Den meisten Produkten sieht man ihren hohen Fettgehalt gar nicht an (sogenanntes verstecktes Fett). Mit diesen „versteckten Fetten“ nehmen wir rund drei Viertel unseres gesamten Nahrungsfettes zu uns. Durch einen hohen Verzehr von gesättigten Fettsäuren erhöhen sich die Blutfette, mit der möglichen Folge von Herz-Kreislauf-Krankheiten.

Mehr „ungesättigte Fettsäuren“

Bevorzugen Sie pflanzliche Lebensmittel wie Oliven, Nüsse, Samen und hochwertige Pflanzenöle wie z.B. Olivenöl, Rapsöl, Sojaöl, Leinöl und Walnussöl und daraus hergestellte Margarinesorten sowie Fett aus Seefischen. Diese Öle enthalten wie das Fischfett wertvolle Fettsäuren, die sich positiv auf die Blutfette und das Herz-Kreislauf-System auswirken.

Sparen Sie nicht am richtigen Öl, dafür aber am falschen Fett!

Gerade in Sachen Fett gilt es also umzudenken. Es gibt „gute“ und „schlechte“ Fette. Bei den schlechten kommen wir um das Einschränken nicht herum. Hier empfiehlt es sich, möglichst magere

bzw. fettarme Lebensmittel auszuwählen. Vermeiden Sie auch Produkte mit gehärteten Fetten, z.B. salzige Snacks, fette Süßigkeiten, Gebäck, Fertiggerichte und frittierte Produkte.

Auf Fett muss dennoch nicht verzichtet werden - im Gegenteil - Sie dürfen Fett essen, wenn es sich um das gute Fett handelt.

Deshalb ist es empfehlenswert, für die Nahrungszubereitung täglich 4 bis 5 Esslöffel Öl (1 EL. = 10 g) zu verwenden. Sie lassen sich vielseitig einsetzen, sowohl für Salate, um Gemüse zu verfeinern, als auch zum Kochen und Braten. Sie können auch beim Kuchenbacken die angegebene Menge Butter oder Margarine durch Öle ersetzen (1 Esslöffel Öl ersetzt 12 g Butter oder Margarine).

2.8 Reichlich Flüssigkeit

Täglich sollten mindestens 1,5 - 2 Liter Flüssigkeit über den Tag verteilt getrunken werden. Ihr Arzt legt die Trinkmenge womöglich genauer fest. In diesem Fall hätte die Trinkmenge dann den Status einer medizinischen Therapie. Regelmäßiges Trinken, am besten zu jeder Mahlzeit und zwischendurch, schützt vor Wassermangel. Wer erst trinkt, wenn sich ein Durstgefühl einstellt, wartet zu lange, denn Durst ist ein deutliches Warnsignal des Körpers für Flüssigkeitsdefizite. Ältere Personen oder Stressgeplagte verspüren oft keinen Durst und sollten daher besonders darauf achten, genug zu trinken.

Empfehlenswerte Heiß- und Kaltgetränke:

- Leitungswasser
- Mineralwasser mit mehr oder weniger Kohlensäure < 20 mg Na
- ungezuckerte Früchte-, Blätter- und Kräutertees
- heiße entfettete Brühe oder Gemüsebrühe
- mit Wasser stark verdünnte Fruchtsäfte
- und Gemüsesäfte (industriell hergestellte stark verdünnen)

Auch mehrere Tassen koffeinhaltige Getränke pro Tag sind unbedenklich. Dazu zählen Kaffee, schwarzer Tee, grüner Tee und Matetee. Als alleinige Durstlöscher sind diese Getränke ungeeignet.

Vermeidung einer Keimbelastung

- Für Getränke gilt ebenfalls der Grundsatz der frischen Zubereitung. Kaffee, Tee und frisch gepresste Säfte sollten frisch zubereitet und umgehend getrunken werden.
- Getränke und Flaschen sollten nach Anbruch wieder verschlossen im Kühlschrank gelagert werden. Und nach dem Öffnen zügig geleert werden.

- „Wir sind zwar Flaschenkinder aber...“ nicht direkt aus Flaschen trinken, in denen hinterher noch etwas zum späteren Konsum verbleibt. Bei kleinen Flaschen wäre es medizinisch unbedenklich.
- In Gaststätten offen ausgeschenkte Getränke wie z.B. Bier können möglicherweise mit Keimen belastet sein. Bevorzugen Sie in Restaurants und Gaststätten Getränke aus Flaschen, die eigens für Sie geöffnet werden.

2.9 Bewusster Umgang mit Kochsalz und Alternativen

Das Kochsalz bzw. Natriumchlorid (NaCl) kommt in fast allen Lebensmitteln in natürlicher Form vor und wird den meisten Lebensmitteln bei der Herstellung zugesetzt. Allein durch den täglichen Verzehr von Brot, Käse, Wurst nehmen wir so viel Kochsalz zu uns, dass unser Bedarf an Natrium (ca. 3 g pro Tag) bereits mehr als gedeckt ist. Ein Nachsalzen ist im Grunde überflüssig und basiert vielmehr auf einer Gewöhnung an einen bestimmten Geschmack.

Zuviel Salz macht durstig und führt zu Wassereinlagerung im Körper. Hat der Arzt eine kochsalzreduzierte Ernährung - das entspricht 6 g Kochsalz pro Tag - empfohlen, reicht es meistens aus, wenn Sie künftig auf das Nachsalzen Ihrer Speisen verzichten bzw. sehr sparsam mit dem Salz umgehen.

Ein sparsamer Verzehr empfiehlt sich auch bei stark salzhaltigen Lebensmitteln wie: geräucherte und gepökelte Fleischwaren, marinierte, gesalzene und geräucherte Fischwaren, Fischkonserven, Salz- und Käsegebäck, Fertigsuppen und -soßen, Brühwürfel, gekörnte Brühe u.a., Tomatenmark, Tomatenketchup, Senf, Sojasoße und ähnliche Würzmittel.

Vorsicht auch bei Jodsalz, Knoblauchsatz, Meersalz, Glutamat und Maggi. Alle diese Produkte sind gleichzusetzen mit Kochsalz.

Setzen Sie Kräuter und Gewürze ein, um Ihre Speisen abzuschmecken. Mit Paprika, Curry, Kümmel, Kurkuma und Pfeffer erhalten Ihre Speisen den richtigen Pfiff. Ebenfalls können Essig und Zucker den Geschmack abrunden.

2.10 Zucker in Maßen

Einige Patienten entwickeln nach einer Transplantation (zum Teil vorübergehend) einen Diabetes mellitus durch die Gabe von Kortison. In der Regel bessern sich die Blutzuckerwerte mit der Reduktion der Kortison-Dosis.



<https://encrypted-tbn0.gstatic.com/images?q=tbn:ANd9GcTbp6AtTrOy0z4-UlvhqsMU1G1nZtGCj8l3fnK4rPRpvtHepJoSnA>

Deshalb empfehlen wir:

- Nach Möglichkeit nicht mehr als 50 Gramm Zucker am Tag
- Insbesondere auf gesüßte Getränke achten (Cola, Limo etc.)
- Achten Sie beim Einkauf bei den Zutatenlisten auf die Endung „ose“; damit ist immer ein Zucker gemeint. Steht „ose“ auch noch an den ersten vier Stellen, dann beinhaltet das Lebensmittel ganz viel Zucker
- Selten und in kleinen Mengen Süßes essen und dann bewusst genießen
- Statt gesüßter Milchprodukte z.B. Naturjoghurt fettarm und frisches Obst
- Zucker gegen Süßstoff austauschen
- Verwenden Sie weniger Zucker beim Backen. In Kuchenrezepten ist häufig zu viel Zucker angegeben.

Verwenden Sie Zucker und Salz sparsam mit Fingerspitzengefühl.

Ein Plus für Kräuter und Gewürze!!!!!!



<http://www.balkon-oase.de/wp-content/uploads/Kr%C3%A4uter-vom-Balkon1.jpg>

3 Allgemeine Hygiene in der Küche

- Händewaschen vor und nach jeder Essenszubereitung nicht vergessen!!!
- Spüllappen und Trockentücher sind die größten „Keimschleudern“, wenn sie nicht regelmäßig gewechselt werden. Die Waschtemperatur sollte 60° C nicht unterschreiten (besser Kochwäsche).



- Arbeitsflächen sollten gründlich mit heißem Wasser, ggf. mit Spülmittel gereinigt werden, ganz besonders gründlich bitte nach Verarbeitung roher, ungekochter Produkte (Gemüse, Fleisch, Fisch).
- Entsorgen Sie häufig Ihre häuslichen Abfälle, achten Sie auf eine geeignete Behältergröße und verwenden Sie diverse Müllbeutel.
- Schneidebretter aus Holz oder Plastik sind wenig geeignet, da sich durchs Schneiden Rillen bilden, in welchen sich Keime gerne einnisten. Beim Spülen werden sie meist nicht vollständig sauber. Daher empfehlen wir Ihnen Schneideflächen aus Glas oder ähnlich festem Material.
- Mit einem Vorlegebesteck beim Servieren jeglicher Speise vermeiden Sie, dass z.B. Brotkrümel auf dem Frischkäse, im Gurkenglas oder auf der Konfitüre besonders mit geringerem Zuckergehalt zurückbleiben und nach einiger Zeit zu schimmeln beginnen.