



Ernährung nach Transplantation



Einkauf
Lagerung
Zubereitung
Checkliste

Inhalt

Einleitung	4
Grundlagen der Ernährung	4
Ernährung in der Klinik nach Herztransplantation	6
Grundsätzliche Regeln für die Ernährung nach einer Transplantation	7
Der Einkauf	8
Die Lagerung	9
Hygiene in der Küche	10
Die Hygiene in der Küche	11
Die richtige Auswahl der Lebensmittel	12
Checkliste	12
Interview	18

Impressum

**Ernährung nach Transplantation,
eine ergänzende Information
zum Ratgeber Herztransplantation –
Neues Leben mit dem neuen
Herzen**

Autoren:

Prof. Dr. med. Udo Boeken

Oberarzt der Klinik für Herzchirurgie
Chirurgischer Leiter des Transplan-
tationsprogramms Universitätsklinikum
Düsseldorf

Norbert Longerich

Vorstand der Selbsthilfe Organtrans-
plantierte NRW e.V.
Herztransplantiert seit 2015

Marion Rose

Diätküche am Universitätsklinikum
Düsseldorf

Projektleitung und Redaktion:

Der MedienMacher, Andreas Görner
www.dermedienmacher.com

Design:

Galasix, Torsten Schack
www.galasix-schack.de

© 2024 Astellas Pharma GmbH

Nachdruck, Vervielfältigung oder
sonstige Nutzung nur mit schriftlicher
Genehmigung

Herausgeber:

Astellas Pharma GmbH
Ridlerstr. 57
80339 München

www.leben-mit-transplantation.de

Sehr geehrte Leserinnen und Leser,

Herz-Kreislaufkrankungen gehören heute in Deutschland zu den weitverbreiteten Zivilisationskrankheiten und den häufigsten Todesursachen. Bei fortgeschrittener Herzerkrankung kann die Herztransplantation eine, manchmal sogar die einzige Möglichkeit für eine dauerhafte Verbesserung des Gesundheitszustandes sein. Die erste erfolgreiche Herztransplantation wurde im Dezember 1967 durchgeführt, seither hat sich die Herztransplantation zu einer etablierten Behandlung entwickelt, die chronisch herzkranken Patienten die Chance auf ein zweites Leben über viele Jahre und bei guter Lebensqualität eröffnet. Zugleich ist die Operation ein großer Eingriff und belastet zusammen mit der lebenslang notwendigen Immunsuppression den gesamten Organismus. Insbesondere die medizinische Nachsorge nach der Herztransplantation stellt hohe Anforderungen an die behandelnden Mediziner und erfordert in besonderer Weise Ihre Mitarbeit als Patientin oder Patient. Zentrale Aufgabe der Nachsorge ist es, die Abstoßung des neuen Organs zu verhindern, dazu braucht es vor allem eine gute Einstellung der Immunsuppression, individuell angepasst an jeden transplantierten Patienten. Die Immunsuppression gleicht einem Balanceakt, auf der einen Seite soll sie die Abstoßungsreaktion stoppen und das neue Organ schützen, auf der anderen Seite soll das Immunsystem weiterhin ausreichend auf Krankheitserreger reagieren können und die Nebenwirkungen sollen insgesamt gering bleiben.

Der vorliegende Ratgeber zur Ernährung nach Organtransplantation beschreibt die zentrale Bedeutung der richtigen Ernährung nach einer Transplantation. Die engen Zusammenhänge zwischen Immunsuppression und erlaubten, aber auch verbotenen Nahrungsmitteln nach einer Transplantation werden detailliert erklärt. Vor allem war es den Autoren wichtig, praxisrelevante und zugleich umsetzbare Empfehlungen für den Alltag zu geben. Die langjährige Erfahrung beider Autoren mit diesem Thema kommt Ihnen als Betroffene mit dieser Broschüre sehr zugute. Bitte beachten Sie, dass die Empfehlungen keine persönliche Beratung durch staatlich anerkanntes Fachpersonal ersetzen. Viele unserer Empfehlungen basieren auf Erfahrungswerten aus dem Klinikalltag, da die einzelnen Empfehlungen noch kaum in wissenschaftlichen Studien überprüft wurden. Da jeder Mensch individuell ist, sollten Sie testen, was Ihnen bekommt und welche Tipps für Sie in Ihrer Situation hilfreich sind. Außerdem sollten Sie Ihr medizinisches Team immer über Ihre Maßnahmen auf dem Laufenden halten.

Der Ratgeber beschreibt in allen relevanten Bereichen rund um die Ernährung, was Sie als Patientin oder Patient zu einem erfolgreichen Transplantationsverlauf beitragen können und beitragen sollten.



Prof. Dr. med. Udo Boeken

Oberarzt der Klinik für Herzchirurgie
Chirurgischer Leiter des Transplantationsprogramms
Universitätsklinikum Düsseldorf

Norbert Longerich

Vorstand der Selbsthilfe
Organtransplantierte NRW e.V.
Herztransplantiert seit 2015



Einleitung

Nach einer Organtransplantation soll eine Abstoßungsreaktion des transplantierten Organs verhindert werden. Aus diesem Grund nehmen Sie Immunsuppressiva ein. Da Ihr Immunsystem „heruntergefahren“ wird, ist es wichtig, den Körper vor Keimen von außen zu schützen, die ansonsten zu Infektionen führen können. Hierzu zählen auch Lebensmittelinfektionen.

Es ist deshalb wichtig, bestimmte Richtlinien zum Einkauf, der Lagerung, der Vor- und Zubereitung und der Auswahl von Lebensmitteln einzuhalten. Mit einer „keimarmen Ernährung“ können Sie ihr Immunsystem dauerhaft unterstützen.

Damit alle Fragen beantwortet werden, haben wir diesen Leitfaden für Sie und Ihre Familie erstellt. Sollten Sie Fragen haben oder eine Ernährungsberatung wünschen, sprechen Sie mit ihrem Arzt. Zusätzlich kann zunächst auch eine Selbsthilfegruppe kontaktiert werden, dort finden Sie andere Patienten mit oft langjähriger Erfahrung.

Wir hoffen, dass keine Frage unbeantwortet bleibt und freuen uns über Ihre Anregungen und Tipps zu dieser Broschüre.

Grundlagen der Ernährung

In Empfehlungen wird oft von einer ausgewogenen Ernährung gesprochen. Aber was bedeutet das genau und worauf können Sie im Alltag achten. Schauen wir uns zunächst die Grundlagen an, unsere Nahrung besteht aus folgenden Bestandteilen:

- Eiweiß
- Fett
- Kohlenhydrate
- Vitamine
- Mineralstoffe und Spurenelemente
- Ballaststoffe
- Wasser

Diese Nahrungsbestandteile erfüllen verschiedene Aufgaben in unserem Körper. Kohlenhydrate und Fette sind die wichtigsten Energiequellen. Für das Wachstum und die Entwicklung von Gewebe und Zellen sind Eiweiß, Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente von entscheidender Bedeutung.

Eiweiße und Vitamine werden neben Wasser auch für den Stoffwechsel und dessen Regulation benötigt. Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente erfüllen viele verschiedene Funktionen. Bei einem Mangel an diesen Komponenten können Mangelerkrankungen auftreten und in der Folge z. B. eine erhöhte Infektanfälligkeit.

Ballaststoffe sind wichtige Bestandteile zur Regulation der Darmtätigkeit und können auch in der Prävention von anderen Erkrankungen (z. B. erhöhte Blutfettwerte) von großer Bedeutung sein. Achten Sie auf eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung.

Nach der Transplantation ist es wichtig, die gesamte Stoffwechselsituation eines Patienten im Blick zu haben. Diabetes Mellitus und Hypercholesterinämie bleiben auch nach der Transplantation bestehen und die entsprechenden Vorschriften müssen weiter eingehalten werden. Auch Unverträglichkeiten und Nahrungsmittel-Allergien können eine Rolle spielen und müssen beachtet werden.

Außerdem sollte Übergewicht vermieden werden. Das ist eine Binsenweisheit für jeden Menschen, sie gilt aber besonders für Transplantierte. Vor der Transplantation wurde oft das Körpergewicht reduziert, danach werden dann „alte Sünden“ wiederholt. Das Körpergewicht steigt wieder und damit der Risikofaktor für Ihr transplantiertes Organ.

Das erste Jahr nach einer Transplantation ist das Wichtigste im Leben eines transplantierten Menschen und die Regeln sollten in dieser Zeit streng eingehalten werden. Neben der Auswahl geeigneter Lebensmittel steht die Hygiene im Mittelpunkt. Nur so kann eine niedrige Keimbelastung erreicht und das Risiko eines Organverlustes gesenkt werden. Unsere Checkliste am Ende dieses Ratgebers zeigt mit einem einfachen Ampelsystem, worauf in den ersten Monaten besonders zu achten ist und welche Lebensmittel ein Leben lang zu vermeiden sind.

Die nachfolgende Ernährungspyramide zeigt im Überblick, wie unsere tägliche Ernährung zusammengesetzt sein soll. Ballaststoffhaltige und vitaminreiche Lebensmittel bilden die Basis, tierische Produkte kommen seltener auf den Tisch und hochverarbeitete, sehr fette und extrem zuckerhaltige Leckereien gibt es nur an besonderen Tagen und in kleinen Mengen. Der Energiebedarf eines Menschen ist abhängig vom Alter, Geschlecht, Gewicht, Größe, körperlicher Aktivität und Gesundheitszustand. Ein Ernährungsplan wird an die individuelle Lebenssituation der Patientinnen und Patienten angepasst.



Die Zusammensetzung der sogenannten Lebensmittelpyramide kann unterschiedlich gestaltet sein. Ausführliche Informationen finden Sie auf der Webseite der Deutschen Gesellschaft für Ernährung DGE. www.dge.de

Ernährung in der Klinik nach Herztransplantation

Nach der Transplantation gibt es eine kurze Nahrungskarenz während der Sie nichts essen dürfen. Unmittelbar nach der Extubation können Sie meist im Rahmen eines vorsichtigen Kostaufbaus wieder essen und bekommen eine keimarme Kost. In dieser ersten Zeit sind die weiter unten beschriebenen Vorsichtsmaßnahmen noch wichtiger und sollten entsprechend den Vorgaben der Klinik unbedingt eingehalten werden.

Grundsätzliche Regeln für die Ernährung nach einer Transplantation



Der Einkauf

Schon beim Einkauf sollten Sie mit einfachen Regeln die Keimbelastung der Lebensmittel senken.

- Achten Sie bei Lebensmitteln auf ein langes **Mindesthaltbarkeitsdatum** (MHD).
- Kaufen Sie frische Lebensmittel mehrmals in der Woche ein.
- Wurst und Käse nicht an der Frische-Theke kaufen, sondern **besser abgepackt**.
- Achten Sie darauf, dass die Lebensmittel nicht verfärbt oder beschädigt sind oder auffällig riechen. Das gilt auch für die Verpackung.
- Günstig ist es, **kleine Verpackungen** einzukaufen, um Reste zu vermeiden.
- Obst und Gemüse sollten keine Druckstellen haben und unversehrt sein.
- Rohes Fleisch und Fisch **maximal einen Tag** im Kühlschrank lagern. Am besten am selben Tag einkaufen und sofort verbrauchen. Transportieren Sie Fleisch und Fisch möglichst in einer separaten Tüte. So vermeiden Sie eine eventuelle Übertragung von Keimen auf andere Lebensmittel.
- Gefrorene Lebensmittel sollten erst am Ende des Einkaufs in den Wagen gelegt werden. Sie können auch zwischenzeitlich in eine Iso-liertasche oder Kühltasche gelegt werden. TK-Lebensmittel zuhause sofort weiter einfrieren, so wird die **Kühlkette nicht unterbrochen**.
- Lebensmittel, die mehrere Tage haltbar sind, z. B. Joghurt oder abgepackte Wurst, **kaufen Sie 2x wöchentlich** ein.
- Lebensmittel mit einer langen Haltbarkeit, wie z. B. Konserven, Reis oder Nudeln können auf Vorrat eingekauft werden.



Die Lagerung

- Es ist sehr wichtig, Lebensmittel richtig zu lagern und so bis zum Verzehr zu schützen.
- Trockene Lebensmittel wie Kekse, Cornflakes, Reis oder Nudeln sollten trocken gelagert werden. Angebrochene Packungen mit einem Clip verschließen oder Reste in eine wiederverschließbare Dose umfüllen und immer mit dem Anbruch-Datum beschriften. Lebensmittel, die nicht gegart werden (z. B. Gebäck), innerhalb einer Woche verbrauchen.
- Im Kühlschrank lagern viele Lebensmittel, die Keime enthalten. Der Kühlschrank sollte einmal in der Woche mit Essigwasser gereinigt werden.
- Honig, Konfitüre, Rübenkraut sowie Senf, Grillsaucen, Ketchup und Mayonnaise im Kühlschrank lagern und innerhalb einer Woche verbrauchen.
- Kalte Lebensmittel bis zum Verzehr im Kühlschrank lagern.
- Eier immer im Kühlschrank lagern, aus der Packung nehmen und in speziellen Eierschalen lagern. Im Anschluss die Hände desinfizieren.

Hygiene in der Küche



Die Hygiene in der Küche

In der Küche können sich Keime schnell verbreiten, hier ist eine gute Hygiene sehr wichtig. Folgende Maßnahmen helfen dabei.

- Alle Flächen, auf denen Lebensmittel zubereitet werden, nach der Zubereitung mit einem Tuch und Reinigungsmittel abwischen, wenn nötig auch desinfizieren.
- Zu den größten Problemen gehört das Spülen des Geschirrs. Bürsten, Tücher und Schwämme sind Träger von Bakterien. Sie sollten täglich ausgetauscht werden. Reinigung in der Wasch- oder Spülmaschine bei mindestens 60 °C.
- Bei der Wahl des Spülganges auf eine ausreichende Temperatur achten, sogenannte Sparprogramme erreichen nicht immer die nötige Temperatur.
- Geschirr, Töpfe und Pfannen sollten bei mindestens 65 °C gespült werden.
- Wenn keine Spülmaschine vorhanden ist, das Geschirr wie gewohnt spülen und dann nochmals mit heißem Wasser abspülen. Das Geschirr dann an der Luft trocknen lassen und bei Bedarf mit einem sauberen Geschirrtuch nachtrocknen.
- Schneidebretter sollten nicht aus Holz, sondern aus Kunststoff oder Glas sein. Diese können in der Spülmaschine gereinigt oder alternativ mit heißem Wasser abgespült werden.
- Brotkästen sind anfällig für Schimmel. Diese einmal wöchentlich mit Essigwasser auswischen.
- Nach der Zubereitung von rohem Geflügel die Arbeitsflächen und Küchengeräte mit Flächendesinfektionsmittel behandeln und dabei die vorgeschriebene Einwirkzeit beachten.

checkliste

Die richtige Auswahl der Lebensmittel

Milch und Milchprodukte

**Diese Lebensmittel sind geeignet**

- Alle H-Milchprodukte (Milch, Sahne, Joghurt, etc.), pasteurisierte Milchprodukte (Joghurt, Quark, saure Sahne, etc.), abgepackter Käse aus pasteurisierter Milch, frisch aufgeschlagene Sahne.

**Diese Lebensmittel müssen Sie lebenslang vermeiden**

- Rohmilch und daraus hergestellte Produkte, z. B. Rohmilchkäse, Käse mit Nüssen, Sauermilchkäse wie z. B. Harzer, Edel- und Blauschimmelkäse, auch wenn sie verpackt sind. Frische probiotische Milchprodukte (z. B. Joghurt). Alle Käse aus der Frischetheke.



Eier

**Diese Lebensmittel sind geeignet**

- Alle Sorten durchgegart, mindestens acht Minuten kochen, Spiegeleier von beiden Seiten braten, Eier in Aufläufen oder Pfannkuchen durchgegart.

**Das ist in den ersten sechs Monate nicht geeignet**

- Rührei (nicht durchgegart), Eiersalat.

**Diese Lebensmittel müssen Sie lebenslang vermeiden**

- Rohe Eier oder Lebensmittel, die rohe Eier enthalten z. B. selbsthergestellte Mayonnaise, Cremespeisen mit rohem Ei, legierte Suppe.



Fette und Öle

**Diese Lebensmittel sind geeignet**

- Butter und Margarine (innerhalb einer Woche verbrauchen), raffinierte Pflanzenöle (z. B. Raps- oder Sonnenblumenöl), kaltgepresste Öle (MHD beachten), Mayonnaise in Portionspackungen, Industrieware.

**Das ist in den ersten sechs Monate nicht geeignet**

- Kräuterbutter, Knoblauchbutter, Gewürz- und Kräuteröle, kaltgepresste Öle meiden.

**Diese Lebensmittel müssen Sie lebenslang vermeiden**

- Fettthaltige Lebensmittel (z. B. Cashew- oder Erdnussbutter).



Fleisch und Wurst

**Diese Lebensmittel sind geeignet**

- Alle Fleischsorten durchgegart (Geflügel, Rind, Schwein, Fettgehalt beachten), industriell eingeschweißte Koch- und Brühwurstsorten (z. B. Bierschinken, gegarte Putenbrust, gekochter Schinken, Mortadella).

**Das ist in den ersten sechs Monate nicht geeignet**

- Teewurst.

**Diese Lebensmittel müssen Sie lebenslang vermeiden**

- Rohes Fleisch (Mett, Tartar), nicht durchgegartes Fleisch (z. B. Steak), luftgetrocknete Wurstwaren (z. B. roher Schinken, Salami), frische Mettwurst, Wurst aus der Frischetheke, vakuumverpackte Rohwurst wie Salami, roher Schinken. Schweinefleisch wegen der Hepatitis E-Gefahr immer gut durchbraten (80 °C).



Fisch und Meeresfrüchte



Diese Lebensmittel sind geeignet

- Alle Fischarten durchgegart (z. B. Seefisch wie Kabeljau, Seelachs), Süßwasserfisch (z. B. Forelle), durchgegarnte Meeresfrüchte wie Shrimps oder Muscheln, Fisch in Dosen (z. B. Thunfisch, Heringsfilet in Tomatensauce).



Diese Lebensmittel müssen Sie lebenslang vermeiden

- Geräucherter Fisch wie Makrele, Lachs, Forelle. Matjes und Sushi.



Obst



Diese Lebensmittel sind geeignet

- Gewaschenes und geschältes Frischobst ohne Druckstellen (z. B. Banane, Birne, Apfel, Zitrusfrüchte), Obstkonserven, Fruchtgrütze, Obst in Gläsern oder Konserven.



Diese Lebensmittel müssen Sie lebenslang vermeiden

- Pomelo, Granatapfel, rohe Beerenfrüchte, Kirschen, rohes Trockenobst (enthält oft Schimmelpilze), Grapefruit und Pampelmuse, weil sie die Wirkung der Immunsuppressiva beeinträchtigen können.



Gemüse und Salat



Diese Lebensmittel sind geeignet

- Gekochtes Gemüse (alle Sorten), eingelegtes Gemüse (z. B. Gewürzgurken, Mixed Pickles), roh alle schälbaren Gemüsesorten wie Gurken, Kohlrabi, Möhren. Paprika nur gegart und Tomaten heiß abziehen, Kirschtomaten in Essigwasser behandeln (siehe unten), Hülsenfrüchte wie Linsen ausreichend gegart. Nicht folierte, feste Blattsalate wie folgt behandeln: Eine Tasse Essig auf eine Küchenschlüssel Wasser geben, 4 Minuten ziehen lassen, dann abtropfen lassen, nicht mehr mit Wasser abspülen und sofort verzehren.



Das ist in den ersten sechs Monaten nicht geeignet

- Rohes, nicht schälbares Gemüse, gegarte Keimlinge und Sprossen, industriell hergestellte Salate mit Mayonnaise.



Diese Lebensmittel müssen Sie lebenslang vermeiden

- Rohe Keimlinge und Sprossen, rohe Pilze.



Kräuter und Gewürze



Diese Lebensmittel sind geeignet

- Alle gekochten Kräuter und Gewürze, Senf, Mayonnaise und Ketchup als Einzelportionen oder aus Tuben und Gläsern (innerhalb einer Woche verbrauchen). Frische Kräuter, die nicht in Folie verpackt sind, in Essigwasser behandeln, (siehe dazu die Anleitung beim Gemüse).



Das ist in den ersten sechs Monaten nicht geeignet

- Frische, tiefgefrorene und getrocknete Kräuter nicht erhitzt, kein Nachwürzen (außer bei Salz und Zucker).



Brot und Backwaren



Diese Lebensmittel sind geeignet

- Alle nussfreien Brotsorten (frisch), Zwieback, Knäckebrot, alle nussfreien Gebäcke und Kuchen aus Hefe-, Rühr-, Mürbe-, Biskuit- und Blätterteig.



Das ist in den ersten sechs Monaten nicht geeignet

- Brot mit geschälten Nüssen, Nusskuchen, Makronen, Gebäck mit Creme- oder Nussfüllung, Gebäck oder Kuchen mit Guss, Kuchen mit flüssigem Kern, Sahne- und Cremetorten.



Diese Lebensmittel müssen Sie lebenslang vermeiden

- Kuchen mit Füllungen, die aus rohen Eiern hergestellt sind (z. B. Tiramisu, Torte), ungeschälte Nüsse.



Getreide und Getreideprodukte, Beilagen



Diese Lebensmittel sind geeignet

- Alle Getreidesorten gegart (z. B. Haferflocken, Reis, Nudeln, Bulgur), Frühstücksflocken wie Cornflakes ohne Nüsse.



Diese Lebensmittel müssen Sie lebenslang vermeiden

- Rohe, nicht behandelte Getreidekörner (z. B. Frischkornbrei), Fertigmüsli mit rohen, ungeschälten Nüssen oder Trockenobst.



Kartoffeln



Diese Lebensmittel sind geeignet

- Alle Zubereitungsarten, Gewürze mitgegart (z. B. Püree, Bratkartoffeln, Pommes frites nur mit Salz.



Das ist in den ersten sechs Monate nicht geeignet

- Pommes frites aus der Gastronomie mit Gewürzsalz, Kartoffelsalat mit Mayonnaise.



Süßwaren und Knabbereien



Diese Lebensmittel sind geeignet

- Zucker, Honig (industriell hergestellt), Konfitüre, Schokolade ohne Nüsse, Fruchtgummi, Bonbons, Kaugummi, Schokoriegel mit Candy-creme (z. B. Mars, Twix), Salzstangen, Salzgebäck, Kracker, gesalzene Chips, Eiscreme ohne Nüsse in Portionen.



Das ist in den ersten sechs Monate nicht geeignet

- Honig vom Imker, Nuss-Nougatcreme, Krokant, Marzipan, Eiscreme mit Nüssen, Eiscreme aus der Eisdiele, Erdnussflips, gewürzte Chips, Nüsse aus der Dose.



Diese Lebensmittel müssen Sie lebenslang vermeiden

- Walnüsse, Pistazien, alle Nüsse mit Schale.



Sonstiges



Diese Lebensmittel müssen Sie lebenslang vermeiden

- Eiswürfeln in Getränken, rohe, nicht erhitzte Nüsse und Saaten.

Getränke



Diese Lebensmittel sind geeignet

- Abgekochtes Leitungswasser, Kaffee oder Tee frisch aufgebrüht, Fruchtsäfte, Limonade, Mineralwasser in Dosen, Flaschen oder Tetrapack, Wein, Bier oder Sekt alkoholfrei, Malzbier, Alkohol nur nach Rücksprache mit dem Arzt. Bei geöffneten Getränken auf Haltbarkeit achten.



Das ist in den ersten sechs Monate nicht geeignet

- In den ersten sechs Monaten keinen Alkohol.



Diese Lebensmittel müssen Sie lebenslang vermeiden

- Grapefruitsaft, Mischgetränke mit Grapefruit oder Granatapfel, Cola (Der hohe Phosphatgehalt, kann die Wirkspiegel der Immunsuppressiva verändern).



Vegetarische oder vegane Produkte



Diese Lebensmittel sind geeignet

- Vegetarischer oder veganer Brotbelag eingeschweißt (z. B. veganer Käse), Brotaufstriche im Glas, Sojajoghurt, Sojadrink, Haferdrink, Reisdink.



Das ist in den ersten sechs Monate nicht geeignet

- Veganer oder vegetarischer Brotbelag aus der Frischetheke.





Das Wichtigste ist das erste Jahr

Interview

Norbert Longerich berichtet von seiner Ernährung nach Herztransplantation

Nach seiner Herztransplantation Ende 2015 hat sich für Norbert Longerich vieles verändert, seine Ernährung spielt dabei eine zentrale Rolle. „Ich war früher bei der Feuerwehr und nach einem Einsatz war es bei uns Tradition, Mettbrötchen zu essen. Ich habe das sehr gemocht, aber nach meiner Transplantation war Schluss damit. Rohes Fleisch oder roher Fisch können sehr stark mit Keimen belastet sein und bei Transplantierten mit reduzierter Immunabwehr leicht zu Infektionen führen,“ erzählt er im Rückblick. „Natürlich,“ sagt er, „habe ich das vermisst, aber die Alternative war für mich immer klar. Entscheide ich mich für ein Mettbrötchen oder für ein gutes Leben mit meinem neuen Herz? Das musste ich nicht lange überlegen und jetzt lebe ich schon sieben Jahre mit dem neuen Organ.“

Im ersten Jahr ist es ganz besonders wichtig, das Risiko einer Infektion zu vermeiden, denn der eigene Körper gewöhnt sich erst langsam an das neue Organ und braucht hohe Dosen an Immunsuppressiva. „Ich war damals sehr vorsichtig und habe mich von Menschenmassen ferngehalten und generell Abstand gewahrt, denn schon eine normale Grippe kann für mich und mein neues Herz sehr gefährlich werden,“ betont Norbert Longerich. Und das gleiche gilt für Ernährung und Lebensmittel, hier lauern die Keime überall, beim Einkauf, bei der Lagerung, Zubereitung und beim Essen selbst.

Seine Frau und seine Tochter haben sich an die neuen Gewohnheiten angepasst und ihm damit die Umstellung erleichtert. „Ich bin der Koch hier im Haus und habe schnell leckere Alternativen für unsere Mahlzeiten gefunden,“ berichtet Norbert Longerich. „Ich esse etwa veganes Sushi oder veganen Lachs, die luftgetrocknete Salami ersetze ich durch Kochsalami und vieles darf ich ja essen, wenn es gut gekocht oder gegart ist. Aus unserer Selbsthilfe und der Online Community habe ich sehr viele Informationen und wertvolle Tipps bekommen.“ Die Familie macht nach wie vor einen Wocheneinkauf für Trockenprodukte wie Nudeln oder Reis. Die Frischwaren werden jedoch alle 2 Tage eingekauft, in kleinen Portionen und fertig abgepackt. Zuhause achtet Norbert Longerich sehr genau auf Hygiene bei der Lagerung und Zubereitung des Essens. Die Schneidbretter sind aus hartem Plastik und werden ebenso wie die Messer und Küchengeräte sehr heiß gespült, mit Essig abgerieben und bei Bedarf desinfiziert.

» Entscheide ich mich für ein Mettbrötchen oder für ein gutes Leben mit meinem neuen Herz? «

„Natürlich gibt es bei der Ernährung noch andere wichtige Aspekte zu beachten,“ erläutert Norbert Longerich mit Blick auf seine eigenen Erfahrungen und die Gespräche in der Selbsthilfegruppe. „Durch das Cortison hat man ständig Hunger, deshalb ist ein guter Ernährungsplan wichtig, um nicht stark zuzunehmen. Denn auch Übergewicht ist ein Risikofaktor. Ich trinke keinen Alkohol, höchstens bei besonderen Anlässen ein Glas, dann ist Schluss. Und rauchen darf man auf keinen Fall, ich kann das wirklich nicht verstehen, wenn ich Menschen nach einer Transplantation rauchen sehe. Da setzt man doch das neue Leben leichtfertig aufs Spiel.“

Ernährung nach Transplantation

Ein Patientenratgeber für Transplantierte

In unserem Ratgeber „Neues Leben mit dem neuen Herzen“ haben wir einen umfassenden Überblick zu den verschiedenen Phasen vor und nach einer Herztransplantation gegeben. Natürlich finden sich dort auch einige Hinweise zur Ernährung, allerdings stehen sie nicht im Mittelpunkt. Viele Leserinnen und Leser haben nach umfangreicheren und vertiefenden Informationen zur richtigen Ernährung nach einer Herztransplantation gefragt und so ist diese ergänzende Beilage entstanden. Neben einer ausgewogenen und gesunden Ernährung ist es für Transplantierte sehr wichtig, bestimmte Lebensmittel ganz zu meiden und bei ihrer gesamten Ernährung auf eine umfassende Hygiene zu achten. Durch die Immunsuppression ist die körpereigene Abwehr bewusst abgeschwächt, Keime, Viren oder Bakterien haben so leichteren Zugang zum Organismus. Sie können Krankheiten auslösen, die das neue Organ gefährden oder gar lebensbedrohlich werden.

Das Autorenteam um Professor Udo Boeken von der Universitätsklinik Düsseldorf hat seine langjährigen Erfahrungen in übersichtlicher und gut verständlicher Form zusammengetragen. Ein Farbcode in den Ampelfarben rot, gelb und grün erleichtert die schnelle Orientierung in der Lebensmittelübersicht.