

Voeding na niertransplantatie



30 november 2020

Femke Vlieland, nierdietist
Netwerk leefstijl na niertransplantatie

Voeding na niertransplantatie



Nierschade en verhoogd risico op hart- en vaatziekten

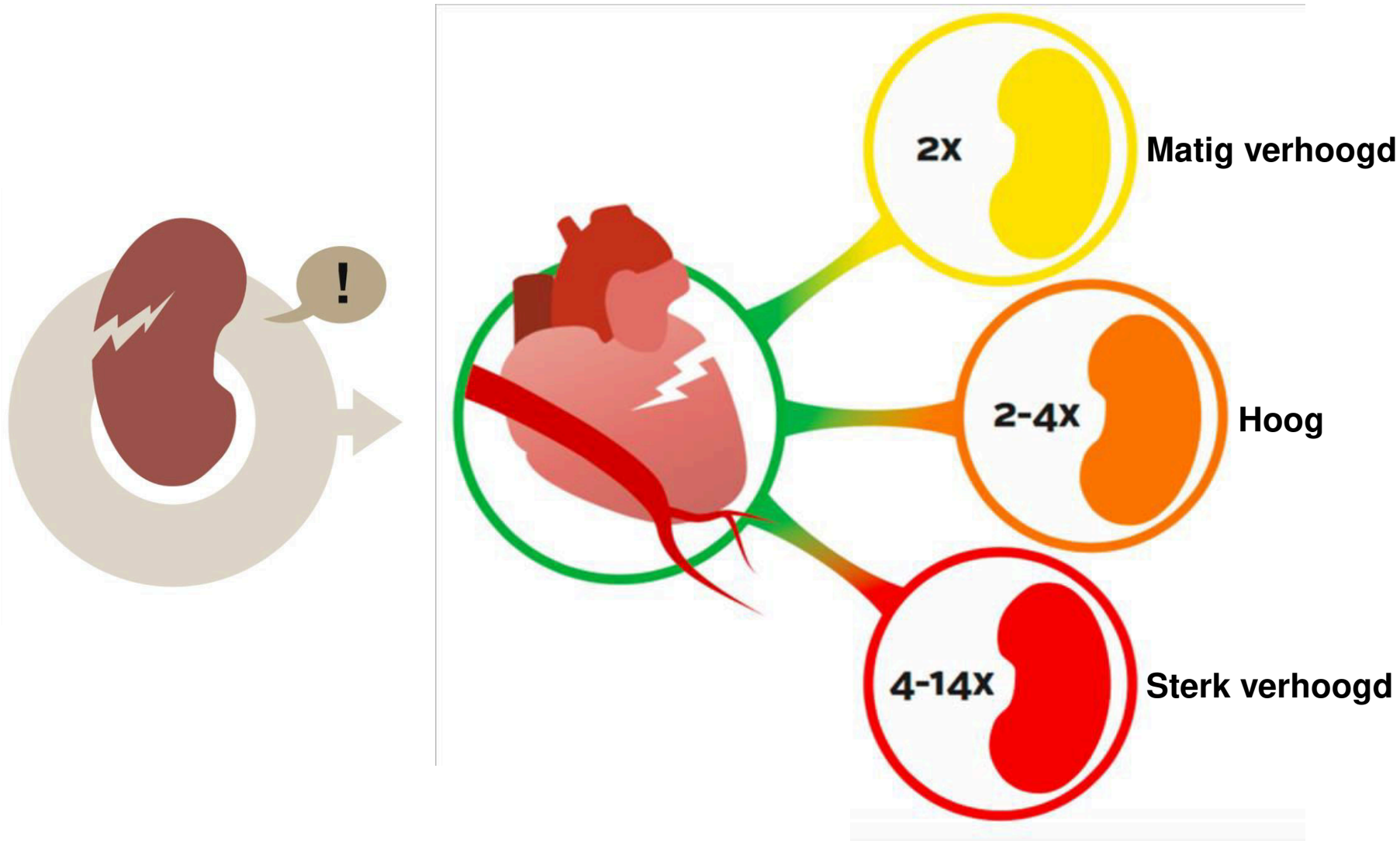
Verschillen en overeenkomsten CVRM richtlijnen en adviezen na niertransplantatie

- adviezen korte termijn na transplantatie (<2 maanden)
- adviezen op de lange termijn

Voedselveiligheid, waarom en hoe?

Overige aandachtspunten

Hoger risico nierfalen en vooral hart- en vaatziekten



Belangrijkste factoren

- Nierfunctie
- Eiwitverlies
- Staat los van overige risicofactoren

Stadia van nierschade en overlidensrisico nierfalen, hartaanval of beroerte

Fase	Nierfunctie	eGFR	Eiwitverlies		
			Normaal tot mild verhoog	Matig verhoogd	Ernstig verhoogd
			<30 mg	30-299 mg	>300 mg
1	Normaal of hoog	>90 %	Laag	Matig verhoogd	Hoog
2	Mild afgenomen	60-89 %	Laag	Matig verhoogd	Hoog
3a	Mild tot matig afgenomen	45-59 %	Matig verhoogd	Hoog	Sterk verhoogd
3b	Matig tot ernstig afgenomen	30-44 %	Hoog	Sterk verhoogd	Sterk verhoogd
4	Ernstig afgenomen	15-29 %	Sterk verhoogd	Sterk verhoogd	Sterk verhoogd
5	Nierfalen	<15 %	Sterk verhoogd	Sterk verhoogd	Sterk verhoogd

Risico

Laag
Matig verhoogd
Hoog
Sterk verhoogd

CVRM richtlijn – risicotabel



Zeer hoog risico <i>(leefstijladvies aangewezen; medicamenteuze therapie meestal aangewezen)</i>	Personen die vallen in een van de volgende categorieën: <ul style="list-style-type: none">• Eerder vastgestelde hart- of vaatziekte, waaronder acuut coronair syndroom, angina pectoris, coronaire revascularisatie, TIA of beroerte, symptomatische aorta-iliofemorale atherosclerose, aorta-aneurysma, claudicatio intermittens of perifere revascularisatie. Ten aanzien van beeldvorming geldt alleen een aangetoonde atherosclerotische stenose of aangetoonde ischemie als ‘vastgestelde hart- en vaatziekte’• Diabetes mellitus met orgaanschade zoals proteïnurie of met een belangrijke risicofactor zoals roken of ernstige hypercholesterolemie (totaalcholesterol >8mmol/l) dan wel ernstig verhoogde bloeddruk (≥ 180 mmHg).• Ernstige chronische nierschade: eGFR <29 mL/min/1,73 m², of eGFR 30-44 mL/min/1,73 m² met ACR 3-30 mg/mmol, of eGFR 45-59 mL/min/1,73 m² met ACR >30 mg/mmol.• Een berekende SCORE $\geq 10\%$.
Hoog risico <i>(leefstijladvies aangewezen, overweeg medicamenteuze therapie)</i>	Personen die vallen in een van de volgende categorieën: <ul style="list-style-type: none">• Ernstig verhoogde enkele risicofactor, in het bijzonder totaalcholesterol >8 mmol/l of bloeddruk ≥ 180 mmHg.• De meeste andere personen met diabetes mellitus (met uitzondering van jongeren met type 1-diabetes mellitus en zonder klassieke risicofactoren, die een laag of matig risico kunnen hebben)• Matige chronische nierschade: eGFR 30-44 mL/min/1,73 m² met ACR <3 mg/mmol, of eGFR 45-59 mL/min/1,73 m² met ACR 3-30 mg/mmol, of eGFR ≥ 60 mL/min/1,73 m² met ACR >30 mg/mmol.• Een berekende SCORE $\geq 5\%$ en <10%.
Laag tot matig verhoogd risico <i>(leefstijladvies aanbevolen, medicamenteuze therapie zelden aangewezen)</i>	Een berekende SCORE <5% voor 10 jaar. Veel personen van middelbare leeftijd vallen in deze categorie.

Verschillen en overeenkomsten voeding



CVRM Richtlijn

- Richtlijnen Goede voeding
- Vetzuren ((on)verz vet, transvet)
- Mineralen (natrium en kalium)
- Vitamine D (discutabel effect HVZ)
- vezels

Aandachtspunten eetpatroon

- Groenten en fruit
- Noten en peulvruchten
- Vette vis
- Alcohol
- Suiker en frisdranken
- Onbewerkte producten

Richtlijn na niertransplantatie

Idem CVRM richtlijn, plus

- Eiwit (korte termijn)
- Mineralen (kalium)
- Calcium en vitamine D (botontkalking)
- Voedselhygiene

Idem CVRM richtlijn, plus

- Vermijden van soorten fruit (oa grapefruit)
- Adviezen bij diabetes indien nodig

Korte termijn



Kort na niertransplantatie (<2 maanden)

- Eiwitverrijkt 1,2-1,5 gram eiwit/kg actueel gewicht (herstelfase)
- Voldoende calorieën (ivm herstel ongeveer 20% hogere behoefte)
- Voedselhygiëne (door gebruik immuunsuppressiva)
- Geen dieetaanpassingen/-beperkingen tenzij de bloedwaarden anders aangeven (bijvoorbeeld serumkalium of fosfaat, kan te laag of te hoog zijn)



Lange termijn



- Minimaal 2 liter drinken per dag
- Continueren van zoutbeperking (max 6 gram per dag)
- Behoud gezond gewicht
- Behoud gezond lipidenprofiel (cholesterol- en triglyceridengehalte)
- Voedselveiligheid (volgende slide)
- Geen grapefruit, mineola en verwante citrusvruchten (verhogen medicijnspiegel in bloed)



Voedselveiligheid, waarom en wat?



Waarom?

- Verminderde afweer door immuunsuppressiva
- Verhoogd risico voedselvergiftiging (Listeria, Salmonella, Hepatitis E)
- Kan grote gevolgen hebben zoals ziekenhuisopname!

Hoe?

- Geen producten die veel bacteriën bevatten (rauw vlees(waren) / gevogelte / vis / ei / rauwmelkse kaas)
- Geen producten met lever, rauw varkensvlees of rauw wild
- Bewaar- en bereidingsadviezen (zie module Voedselveiligheid)
- Niet altijd overlap tussen behandelcentra en voedselveiligheid adviezen

Overige aandachtspunten



Afwijkende laboratorium waarden. Relevant zijn onder andere:

Bloed

- Kalium, fosfaat, natrium, calcium, nuchtere bloedglucose, HbA1c, lipidspectrum, 25-OH-D

Urine 24-uurs

- Natrium, eiwit

Overige metingen

- eGFR (CKD-EPI), bloeddruk, BMI

Zonblootstelling > ook bespreken

Probiotica? > punt van discussie



Bedankt voor jullie aandacht



BACKUP

Richtlijnen Goede Voeding



Eet volgens een meer plantaardig en minder dierlijk voedingspatroon

conform de onderstaande richtlijnen:

- Eet dagelijks ten minste 250 gram groente en ten minste 200 gram fruit
- Eet dagelijks ten minste 90 gram bruin brood, volkorenbrood of andere volkorenproducten
- Eet wekelijks peulvruchten
- Eet ten minste 15 gram ongezouten noten per dag (beschermend effect op 30 gram)
- Neem enkele porties zuivel per dag, waaronder melk of yoghurt
- Eet een keer per week vis, bij voorkeur vette vis
- Drink dagelijks drie koppen zwarte of groene thee
- Vervang geraffineerde graanproducten door volkorenproducten
- Vervang boter, harde margarine en bak- en braadvetten door zachte margarine, vloeibaar bak- en braadvet en plantaardige oliën
- Vervang ongefilterde door gefilterde koffie
- Beperk de consumptie van rood vlees en met name bewerkt vlees
- Drink zo min mogelijk suikerhoudende dranken
- Drink geen alcohol of in ieder geval niet meer dan één glas per dag
- Beperk de inname van keuzenzout tot maximaal 6 gram per dag
- Het gebruik van voedingsstofsupplementen is niet nodig, behalve voor personen die tot een specifieke groep behoren waarvoor een suppletieadvies geldt