

Casus Leefstijlcoaching na niertransplantatie

30 november 2020

Scholingsdag Leefstijl na niertransplantatie



beterschappen
Voeding en leefstijl voor nierpatiënten

Meneer Teunissen, 49 jaar

Gescheiden, 2 kinderen (één thuiswonend), momenteel arbeidsongeschikt

Voorgeschiedenis:

Basislijden: hypertensie, diabetes mellitus type 2 (diabetische nefropathie)
2020: Nierpancreastransplantatie (VG: HD kort en 4 jaar CAPD)

Medicatie:

| | |
|---------------------------------|------------------|
| Prednison 1 dd 5 mg | afweer |
| Cellcept 2 dd 500 mg | afweer |
| Cellcept capsule 250 mg | afweer |
| Tacrolimus (prograft) 2 dd 1 mg | afweer |
| Metoprolol 1 dd 25 mg | bloeddruk |
| Carbasalaatcalcium 1 dd 100 mg | antistolling |
| Pantoprazol 1 dd 20 mg | maagzuur |
| Pravastatine 1 dd 20 mg | cholesterol |
| Alfacalcidol/colecalciferol | botstofwisseling |

Lichamelijk onderzoek

Lengte 176 cm, Gewicht 87 kg (BMI 28,1)

Bloeddruk 135/80 mmHg

Meneer Teunissen, 49 jaar

Laboratorium

Bloed

| | | |
|----------------------|-----------|---------------------------------|
| eGFR | 66 ml/min | |
| Kalium | 5,2 | (3,5-5,1) |
| Fosfaat | 0,92 | (0,90-1,50) |
| HbA1c | 42 | (20-42, licht stijgend) |
| Cholesterol | 4,9 | (<5) |
| LDL-chol | 2,4 | (<2,6) |
| HDL-chol | 1.18 | (> 1) |
| Triglyceriden | 1,9 | (< 1,7) |
| 24 uurs-urine | | |
| Natrium | 119 mmol | (streef 100 mmol = 6 gram NaCl) |
| Eiwit: | 0,09 gram | (< 0.15 gram) |

Intake

Meneer geeft het volgende aan tijdens de intake:

- Hulpvraag is voorkomen diabetes en wat afvallen
- Meneer ervaart veel stress (gezinsproblematiek) en weinig zingeving momenteel
- Is sinds 2 maanden begonnen met fysiofitness 2x pw
- Nog weinig energie en kracht
- Vraagt zich af wat nu in deze nieuwe situatie gezond is

Welke aandachtspunten op leefstijl?

Welke aandachtspunten op leefstijl?

- Overgewicht
- Bloeddruk
- Ruime zoutinname
- Gestoord vetspectrum
- Stijgend HbA1c (richting diabetes)
- Zingeving
- Beweging
- Stress / ontspanning

Verbanden tussen medicatie en aandachtspunten?

Aandachtspunten

- Overgewicht
- Bloeddruk
- Ruime zoutinname
- Gestoord vetspectrum
- Stijgend HbA1c (richting diabetes)

Mogelijke relatie met medicatiegebruik

| | |
|---------------------------------|------------------|
| Prednison 1 dd 5 mg | afweer |
| Cellcept 2 dd 500 mg | afweer |
| Cellcept capsule 250 mg | afweer |
| Tacrolimus (prograft) 2 dd 1 mg | afweer |
| Metoprolol 1 dd 25 mg | bloeddruk |
| Carbasalaatcalcium 1 dd 100 mg | antistolling |
| Pantoprazol 1 dd 20 mg | maagzuur |
| Pravastatine 1 dd 20 mg | cholesterol |
| Alfacalcidol/colecalciferol | botstofwisseling |

Plan van aanpak:

- Hulpvraag vaststellen
- Kleine haalbare doelen afstemmen (wat wil en kan hij met voeding/beweging)
- Beweging: 2 x pw fysiofitness en proberen dagelijks wat meer beweging, wandelen alleen (heeft niemand) of thuis korte oefeningen doen bijv spierkracht
- Voeding bijhouden voor ca. 3 dagen → geeft inzicht in voedingsstoffen en eetpatroon
- Infomeren over voedselhygiene (had dhr nog vragen over)

Welke aandachtspunten op leefstijl?

- Overgewicht → energieinname / koolhydraatbeperking?, beweging, slaap, stress/ontspanning, ≤ 70 jaar: BMI 20-25 kg/m²
- Bloeddruk → zoutinname (max 6 gram/dag), beweging, groente- en fruitinname, alcohol (indien sprake van), stress/ontspanning
- Ruime zoutinname → zoutinname (max 6 gram/dag)
- Gestoord vetspectrum → minder geraffineerde koolhydraten/meer onverzadigd vet/ geen transvet/groente- en fruitinname, beweging
- Stijgend HbA1c (richting diabetes) → koolhydraatbeperking/minder geraffineerde koolhydraten, beweging