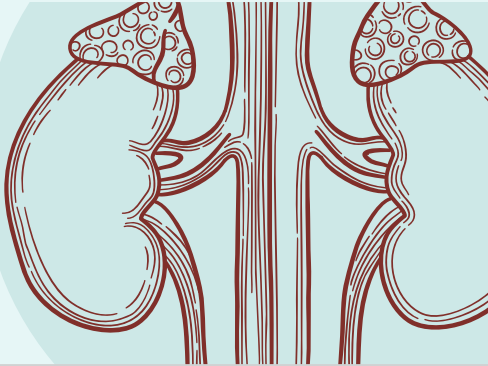
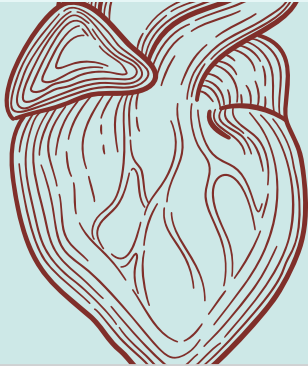
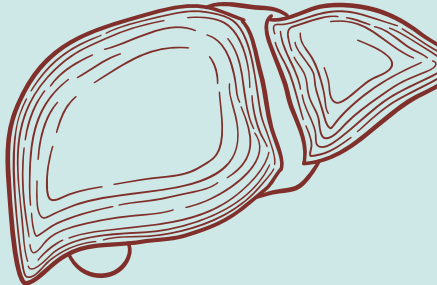
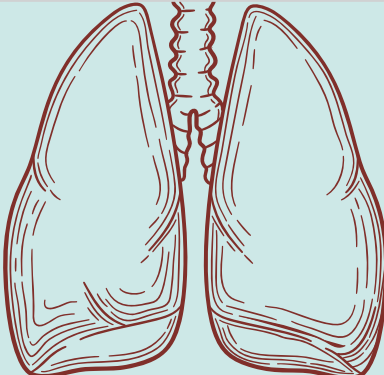




ERNÄHRUNG NACH DER **LUNGENTRANSPLANTATION**



INFORMATIONEN FÜR UNSERE PATIENTEN*INNEN



ERNÄHRUNG NACH DER **LUNGENTRANSPLANTATION**

INFORMATIONEN FÜR UNSERE PATIENTEN*INNEN

ERNÄHRUNG NACH DER **LUNGENTRANSPLANTATION**

WIE ERNÄHRE ICH MICH AUSGEWOGEN UND GUT

AGENDA

ERNÄHRUNGSEMPFEHLUNGEN NACH LUNGENTRANSPLANTATION

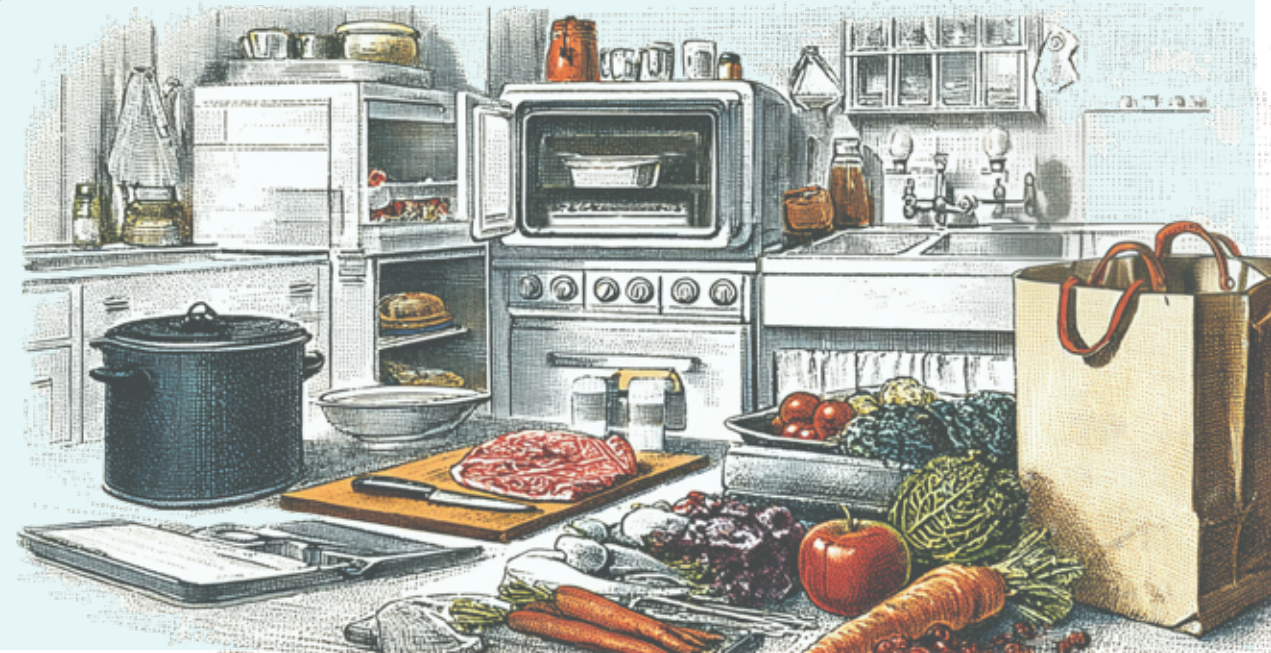
EINKAUFEN & KÜCHENHYGIENE -FÜR EINE KEIMARME ERNÄHRUNG

RICHTIGES LAGERN VON LEBENSMITTELN
-FÜR EINE KEIMARME ERNÄHRUNG-

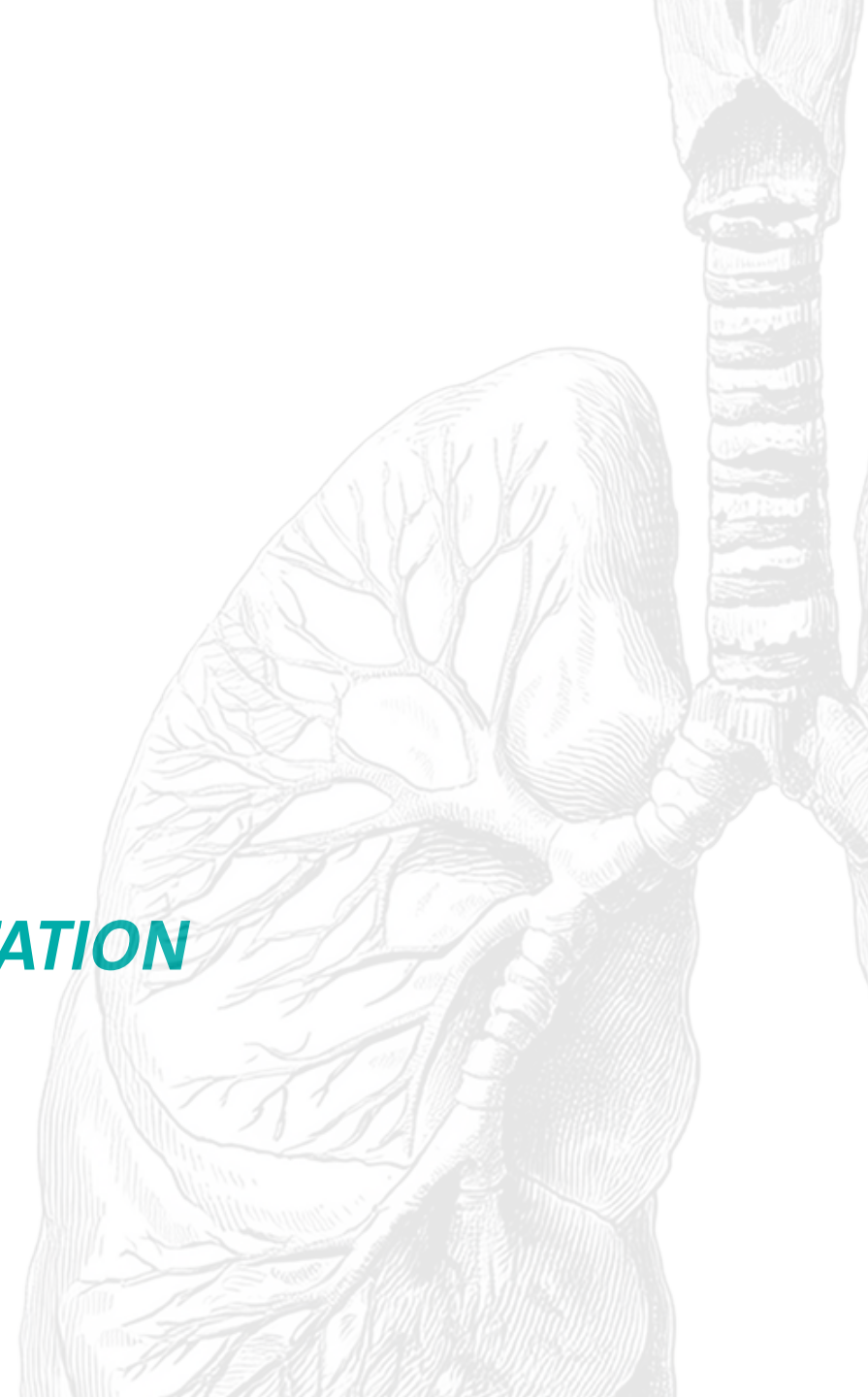
ESSEN (KEIMARM) KOCHEN

WOANDERS (KEIMARM) **ESSEN**

GEWICHT & AKTIVITÄT



ERNÄHRUNG NACH DER **LUNGENTRANSPLANTATION**



**S3-LEITLINIE
D-A-C-H LEITLINIE (S3):**

**NACHSORGE VON ERWACHSENEN
NACH LUNGENTRANSPLANTATION**

*unter Federführung der Deutschen Gesellschaft
für Pneumologie und Beatmungsmedizin e. V.*

publiziert bei



ERNÄHRUNG BRINGT IHNEN
EIN STÜCK LEBENSQUALITÄT
ZURÜCK



„Menschen nach Transplantation sind besonders anfällig für über die Nahrung übertragene Infektionen“*

die Ernährung soll **rohes Fleisch, rohen Fisch** oder **nicht-pasteurisierte Milchprodukte** vermeiden*.

Bei der Nahrungszubereitung sind **Hygienemaßnahmen** wichtig. Jenseits dessen soll die Ernährung wie bei jedem Menschen gesund, vollwertig, abwechslungsreich und kaloriengerecht sein.



(*S3-Leitlinie Nachsorge von Erwachsenen nach Lungentransplantation, AWMF 2025)

UNMITTELBAR NACH DER **LUNGENTRANSPLANTATION**

In den **ersten sechs Monaten** nach Transplantation liegt der Schwerpunkt auf dem **Wiederaufbau von Muskulatur und Energie**

Es braucht etwas **Geduld und Zeit** –
und Ihre **aktive** Mitwirkung



UNMITTELBAR NACH DER **LUNGENTRANSPLANTATION**

In den **ersten sechs Monaten** nach Transplantation ist das **Risiko einer Infektion mit Lebensmittelkeimen hoch**, daher für die ersten **6 bis 12 Monate** gilt die Regel:

„Koche es, schäle es oder lasse es“.



NACH DER **TRANSPLANTATION** IST EINE
KEIMARME KOST
BESONDERS WICHTIG!

LEBENSMITTEL
VOR DEM ESSEN
**GRÜNDLICH
WASCHEN**

LEBENSMITTEL
IMMER FRISCH
ZUBEREITEN

HÄNDE
**WASCHEN,
WUNDEN**
GGF. ABDECKEN

**GEFRORENES
ABGEDECKT**
IM KÜHLSCHRANK
AUFTAUEN UND
**AUFTAUWASSER
ENTSORGEN**

NAHRUNGSMITTEL
AUF **DRUCK-** UND
FAULSTELLEN,
SCHIMMEL UND
UNGEZIEFER
ÜBERPRÜFEN

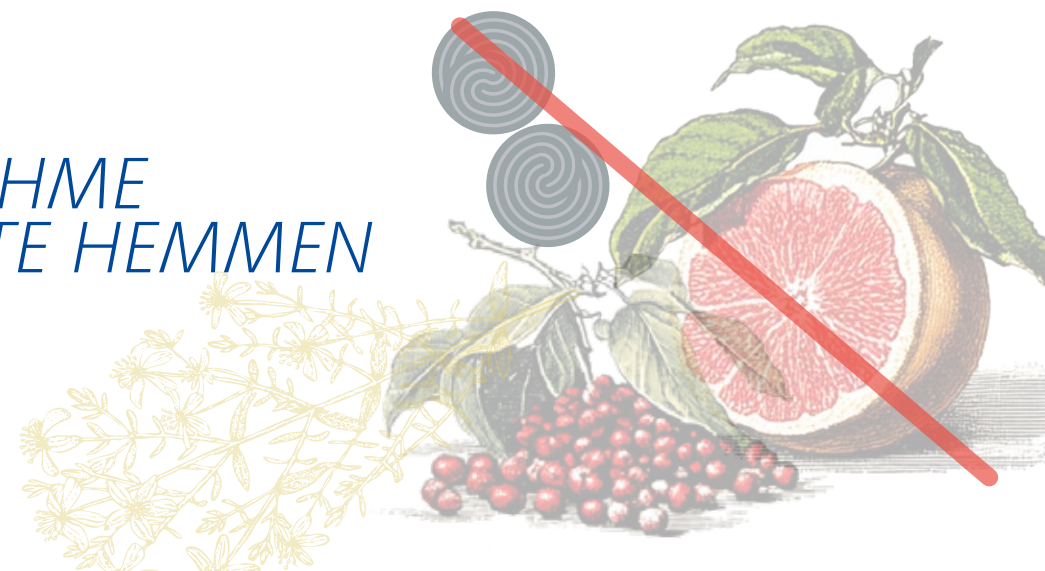
ARBEITSFLÄCHEN
UND **KOCHZUBEHÖR**
SAUBER HALTEN

NACH DER **TRANSPLANTATION**

Es gibt einige wenige Lebensmittel, welche für Menschen nach Transplantation **NICHT** empfehlenswert sind. Folgende Lebensmittel sollten Sie konsequent meiden:

Grapefruit, Pampelmuse, Pomelo, oder deren Saft Granatapfel, Johanniskraut, Lakritze, Cranberries, Ingwer

GRAPEFRUIT UND GRANATAPFEL SIND NICHT ERLAUBT, SIE KÖNNEN DIE AUFNAHME DER IMMUNSUPPRESSIVEN MEDIKAMENTE HEMMEN



NACH DER **TRANSPLANTATION**

Nahrungsmittel	Strikte Ernährung – Jahr 1	Weniger strikte Ernährung
Fisch & Fleisch	Nur gut durchgekocht	Nur gut durchgekocht
Gemüse	Nur gut durchgekocht	Frisches Gemüse erlaubt
Obst	Gekocht oder waschen & schälen	Frisches Obst erlaubt
Milch, Käse, Joghurt	Nur pasteurisiert	Nur pasteurisiert; Käse ohne Schimmel
Eier	Nur gefriergetrocknet	Nur (hart) gekocht
Brot	Erlaubt	Erlaubt
Dessert, Eiscreme	Nur industrielle Zubereitung	Nur industrielle Zubereitung
Honig	Nein	Nur pasteurisiert

*(*S3-Leitlinie Nachsorge von Erwachsenen nach Lungentransplantation, AWMF 2025)*



„Viele Transplantationszentren empfehlen im ersten Jahr nach der Operation strenge Ernährungseinschränkungen, um die Gefahr von Infektionen zu minimieren.“

*(*S3-Leitlinie Nachsorge von Erwachsenen nach Lungentransplantation, AWMF 2025)*

NACH DER **TRANSPLANTATION**

Trinken Sie kein Wasser aus dem Wasserhahn

Trinken Sie kein Wasser unmittelbar aus Flüssen oder Seen

Trinken Sie keine nicht pasteurisierte Milch

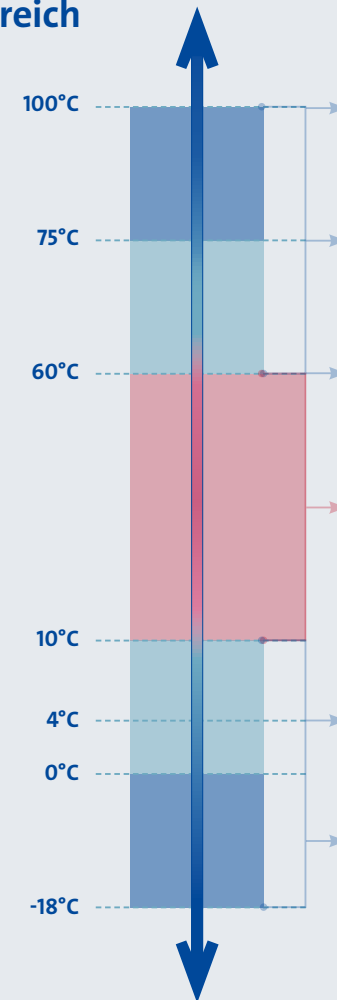
außer Haus, an Straßenständen:

Trinken Sie keine frisch gepressten Obst- oder Gemüsesäfte



NACH DER **TRANSPLANTATION**

Temperaturbereich



Wirkung auf **Mikroorganismen**

Hohe Temperatur

Abtöten von Bakterien, Schimmelpilzen
(um so schneller, je höher die Temperatur)

Heiß halten

Verhindert Bakterienwachstum,
manche Bakterien überleben

GEFAHR!

Schnelles Bakterien wachstum
einschließlich **Toxinbildung**

Kühlschrank

Langsames Wachstum

Tiefgefrieren

Manche Bakterien überleben,
vermehrten sich aber nicht vermehren,
zur Sicherheit Temperatur auf -18°C bis -20°C
einstellen

NACH DER **TRANSPLANTATION**
ACHTEN SIE JETZT AUF IHR
KÖRPERGEWICHT!!!



NACH DER **TRANSPLANTATION**

sind **drei Dinge** wichtig:

Essen Sie **Keimarm**

Essen Sie **ausgewogen**

Bereiten Sie Ihr **Essen keimarm** zu



WELCHE LEBENSMITTEL LIEFERN **GESUNDES EIWEISS** UND HELFEN BEIM **MUSKELAUFBAU** NACH DER **TRANSPLANTATION?**

Lebensmittel mit gesundem Eiweiß (Protein)

Pasteurisierte Milch und *Milchprodukte*

(Kuhmilch, Sojadrink, Joghurt, Quark)

Hülsenfrüchte (Linsen, Bohnen)

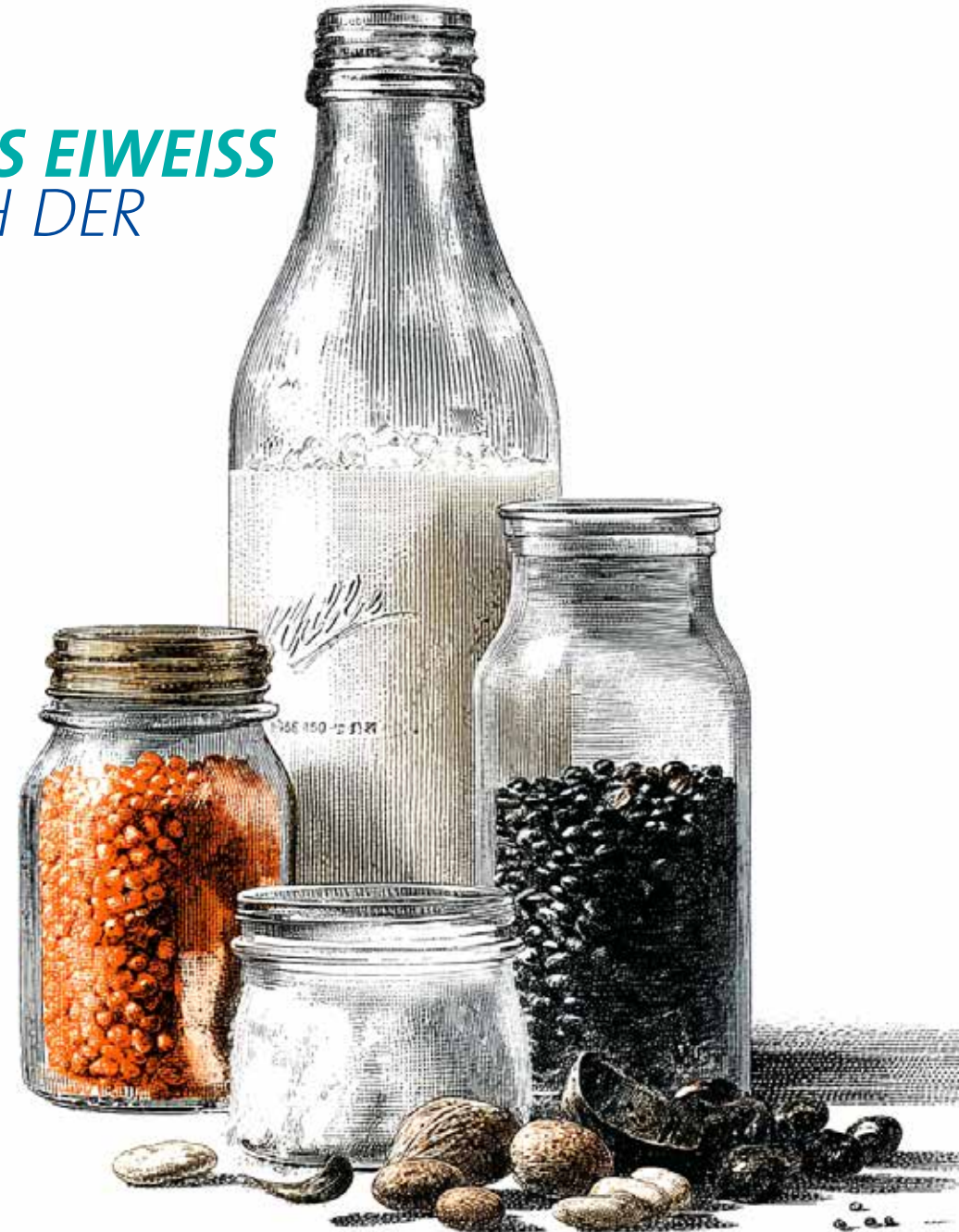
Mageres Fleisch oder *Fisch*

(durch gegart/durch gebraten)

Haferflocken

Chiasamen

Version 1



WELCHE LEBENSMITTEL LIEFERN **GESUNDES EIWEISS** UND HELFEN BEIM **MUSKELAUFBAU** NACH DER **TRANSPLANTATION**?

Lebensmittel mit gesundem Eiweiß (Protein)

Pasteurisierte Milch und *Milchprodukte*

(Kuhmilch, Sojadrink, Joghurt, Quark)

Hülsenfrüchte (Linsen, Bohnen)

Mageres Fleisch oder *Fisch*

(durch gegart/durch gebraten)

Haferflocken

Chiasamen

Version 2



WELCHE LEBENSMITTEL LIEFERN **GESUNDE FETTE**?

*Avocados, Kokosnuss, Kokosmilch, Oliven,
naturbelassene Öle
(Olivenöl, Hanföl, Kokosöl)*



WELCHE LEBENSMITTEL LIEFERN **GESUNDE KOHLENHYDRATE?**

Gute Quellen für komplexe Kohlenhydrate sind:

Gemüse (geschält, gekocht, gegart)

Hülsenfrüchte (Erbsen, Linsen, Bohnen)

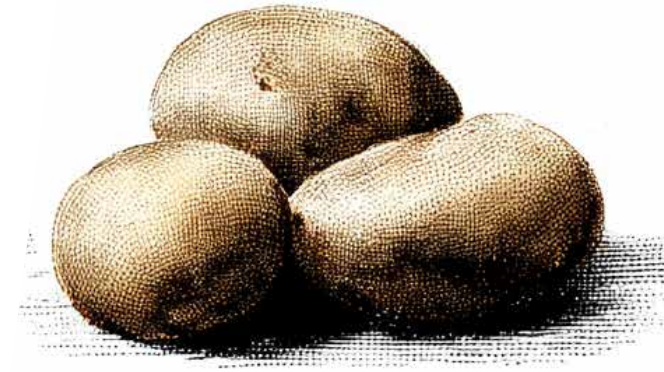
Kerne und Samen

(Leinsamen, Kürbiskerne etc. gekocht, gegart)

Kartoffeln (keine Pommes)

Vollkornbrot

Haferflocken, Getreideflocken (naturell)



EINKAUFEN
& KÜCHENHYGIENE
*FÜR EINE KEIMARME ERNÄHRUNG
NACH LUNGENTRANSPLANTATION*



VIELE DINGE GEHÖREN **IN DEN KÜHLSCHRANK** KÜHLSCHRANK **RICHTIG EINRÄUMEN**

7-10°C

Zubereitete Speisen

6-7°C

Milchprodukte und Eier

4-5°C

Schnell verderbliche
Lebensmittel

10-13°C

Salat, Obst und Gemüse



Butter, Margarine

Dressing, Senf,
angebrochene Konserven

Angebrochene Getränke,
frisch gepresste Säfte
(für Milch ist die Temperatur
in der Tür zu mild)

Gehören nicht in den Kühlschrank: Banane, Zitrone, Tomate, Avocado, Zwiebel,
Kartoffel, Brot, Honig, Essig, Schokolade, Kaffee

RICHTIGES LAGERN **VON LEBENSMITTELN**
FÜR EINE KEIMARME ERNÄHRUNG



LAGERTIPPS FÜR
LEBENSMITTELN
AUSSERHALB
VOM KÜHLSCHRANK



LAGERTIPPS FÜR LEBENSMITTEL **AUSSERHALB VOM KÜHLSCHRANK**

VERWERFEN Sie

komplett Lebensmittel, die Druck-, Schimmel- oder Ungezieferstellen haben – es reicht nicht aus die befallenen Stellen herauszuschneiden, da die Sporen sich im gesamten Lebensmittel verbreitet haben können



ESSEN (KEIMARM)
KOCHEN



ESSEN KEIMARM **KOCHEN**

Hände vor dem Kochen und *nach Kontakt* mit *rohem Fleisch* oder *Fisch* gründlich waschen

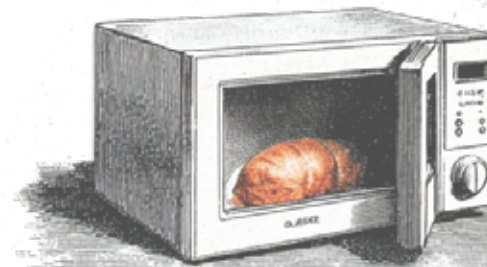
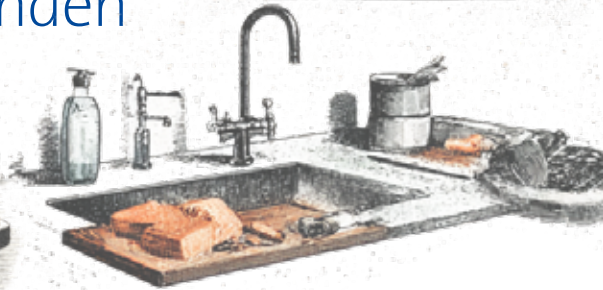
Für Gemüse und Fleisch/Fisch getrennte Bretter und *Messer* verwenden

Speisen (v. a. Fleisch, Fisch, Eier) *gut durchgaren*

Verschimmelte Lebensmittel vollständig entsorgen

In der *Mikrowelle* Speisen auf *mindestens 75 °C erhitzen* und *umrühren*

Reste schnell *abkühlen* lassen, *abdecken* und im *Kühlschrank lagern*



AUSWÄRTS
(KEIMARM) ESSEN



WOANDERS (KEIMARM) **ESSEN**

Vermeiden Sie Salatbuffets in Restaurants oder auf privaten Feiern

Bestellen und essen Sie die Speisen gut gegart oder gebraten

Vermeiden Sie rohe Speisen

Vermeiden Sie risikobehaftete Speisen – so

wie im häuslichen Bereich

Seien Sie aufmerksam

ZUM **SCHLUSS**

Das Team der Klinik für Pneumologie wünscht Ihnen weiterhin Gute Genesung!

Dieser kleine Videoclip ist eine Ergänzung zur regelmäßigen ambulanten Sprechstunde und ersetzt diese nicht.

Bitte sprechen Sie uns bei Fragen oder Unsicherheiten gern an.



IMPRESSUM

KLINIK FÜR PNEUMOLOGIE
KILLIANSTRASSE 5
79106 FREIBURG IM BREISGAU

