

Kost för dig som organtransplanterats

Efter en transplantation ska kroppen återhämta sig. Ibland behövs extra näringsrik kost den första tiden men ofta räcker det gott med den vanliga maten. När du åker hem är det bra att komma igång med hälsosamma matvanor. Hemma gäller inte samma strikta kostråd som på avdelningen men god livsmedelshygien och kunskap om mat som är förknippade med infektioner är ändå en del i att värna om hälsan.

Hälsosam mat

En kost rik på grönsaker, frukt, bär, fullkornvarianter av bröd, gryn och pasta samt fisk och skaldjur är vanligen bra för dig som är transplanterad, precis som för de flesta. Ät färska och tillagade varianter av det gröna beroende på vad som passar din smak bäst. Välj gärna flytande fetter som rapsolja eller flytande matfetsblandningar gjorda på olja i matlagning. Du kan läsa mer om bra mat i Livsmedelsverkets kostråd *"Hitta ditt sätt"* på www.slv.se.

Efter de första månaderna brukar aptiten ha återkommit, viktökning är vanligt och det finns en risk att utveckla övervikt. Det är lättare att förebygga en oönskad viktuppgång än att senare gå ner i vikt så försök ha kontroll på vikten. Behöver du gå upp i vikt är det bra att det sker i lite långsam takt, det tar tid att bygga muskler. Om du har dålig aptit eller speciella behov vad gäller mat och näring kan du få individuella råd av dietist.



Livsmedelshygien vid nedsatt immunförsvar

De immunhämmande läkemedel som används efter en transplantation ökar känsligheten för infektioner. Speciellt känslig är du de första 3-6 månaderna eller om du behandlas för en avstötning (rejektion) men något nedsatt immunförsvar har du alltid. Två mer allvarliga infektioner vi kan få via mat är Listeria och Toxoplasma. God hygien och försiktighet med känsliga livsmedel gör att risken att infekteras är liten men det är bra att känna till dessa infektioner så att du kan undvika att ta onödiga risker.

Att tvätta händerna och ha rena redskap, disktrasor och arbetsbänkar samt att förvara mat på rätt sätt minskar risken att maten blir förorenad med bakterier, virus och parasiter som kan göra oss sjuka. På Livsmedelsverkets hemsida www.slv.se finns allmänna råd under rubriken ”Hygien - Tillagning och förvaring” under fliken *Livsmedel & innehåll*. Livsmedelsverket uppdaterar också information om utbrott av livsmedelsmitta regelbundet så läs gärna på deras hemsida då och då.



Värme, kyla och hantering!

Mat som är värmd till rykande het (minst 70 °C) rakt igenom är säker att äta.

Det är bra att vara extra observant på förvaringstid och hantering av mat som äts rå, kall eller hanteras av många, som exempelvis buffé och självplocksdiskar. Förvara kylvaror kallt, 4 °C är en bra temperatur i kylskåp. Kyl snabbt ner mat som ska sparas genom att först sänka ner dess kärl/kastrull i kallt vattenbad innan den sätts in i kylskåpet.

Källor: Informationen i broschyren kommer från www.slv.se och bilder från www.pixabay.com

Råd angående kyld, ätfärdig mat,

med risk för listeria och toxoplasma:

Skivat köttpålägg och paté: Kontrollera förpackningsdatum. Ät produkter som varit förpackade högst en vecka. **Torkat, kallrökt eller gravat kött** som lufttorkad skinka, rökt medvurst, bresaola och salami bör frysas i tre dygn innan du äter.

Kött från lamm, gris, nöt och vilt: Genomstek till minst 60 - 65 °C tills det är rosa (medium) och utan inslag av blod. Om du vill äta en lättstekt, blodigare köttbit som är upphettad till under 60 °C, kan du frysa in den minst tre dygn före tillagning.

Gravad och rökt fisk: Kontrollera förpackningsdatum på köpt produkt. Ät produkter som varit förpackade högst en vecka. För hemlagad variant, använd färsk fisk som varit förpackad högst några få dagar eller fryst fisk som tinats. Ät den gravade fisken inom en vecka eller frys in.

Sushi/sashimi: Nyttillverkad från restaurang går bra att äta. För hemlagad variant, använd färsk fisk som varit förpackad högst några få dagar eller fryst fisk som tinats. Ät inom några få dagar.

*

Opastöriserad mjölk bör undvikas

Mögel- och kittost, även sådan gjord på pastöriserad mjölk är förknippad med risk för listeria. Brie, gorgonzola, chèvre och taleggio är exempel på sådan ost. Om den hettas upp till rykande het exempelvis på en varm smörgås, i en sås eller i gratäng kan den ätas utan risk.

Pastöriserade bredbara färskostar i ask som creme cheese, ricotta och mascarpone kan ätas utan risk. Det gäller även förpackad **haloumi, mozzarella och fetaost**, pastöriserad fetaost i lösvikt samt **smältost/mjukost** på tub eller i ask. Räkost, skinkost och även ädelost på tub är exempel på sådana ostar.

Alla hyvelbara hårdostar som präst, herrgård, parmesan, gruyère och manchego kan ätas utan risk, även opastöriserade varianter.



Kalla förpackade blandade sallader, smörgåsar och röror som innehåller rökt/gravad fisk, mögel- och kittost eller chark och bör undvikas.

Grönsaker, frukt och bär: Skölj bort synliga jordrester

Tinade frysta grönsaker: Förvara i kylskåp. Ät inom några få dagar.

Skuren melon: Förvara i kylskåp. Ät inom några få dagar. Undvik förpackad tärnad melon.

Importerade frysta hallon bör kokas i en minut innan du äter dem. De innehåller ibland norovirus, det vill säga vinterkräksjuka.

Undvik helt

Ät inte grapefrukt, pomelo och dess släktingar ugli och sweetie eftersom frukten och juice från den (även förekommande i blandjuicer) innehåller ämnen som kan påverka effekten av immunhämmande läkemedel. Det gäller även frukten Carambola (stjärnfrukt) och juice från den. Vi rekommenderar att man avstår från hälsokostpreparat, naturmedel, naturläkemedel (som johannesört) eftersom effekterna av sådana inte är kontrollerade i kombination med läkemedel.



Apelsin, småcitrus, lime och citron är det fritt fram att äta men du ska inte äta grapefrukt.

För dig som vill veta mer om Listeria och Toxoplasma

Bakterien Listeria monocytogenes är en förorening som kan komma till maten under hantering och sedan växa till. Den dör när maten hettas upp till 72 °C men överlever frysning och växer till i kylskåpstemperatur. Listeria trivs bra i vakuumpförpackningar, tål hög salthalt men inte sur miljö (som ättiksinläggning). Livsmedel som ofta förknippas med listeriautbrott är vakuumpförpackad rökt och gravad lax, skivade köttpålugg, opastöriserad mjölk och mögelostar.

Parasiten Toxoplasma är vanligt både hos människa och djur. Kött från får och svin anses vara de viktigaste smittkällorna. Den kan spridas direkt efter kontakt med kattavföring och grönsaker, bär och frukt som kommit i kontakt med förorenad jord. Toxoplasma tål inte upphettning och dör vid frysning under tre dygn. Det är osäkert om parasiten dör vid gravning, torkning eller kallrökning av kött.

För dig som vill läsa mer finns information på Livsmedelsverket www.slv.se under fliken *Livsmedel & innehåll*.

*Vid frågor är du välkommen kontakta sjuksköterskor eller dietist på
Transplantationcentrum!*