

Päiväys 28.1.2022  
Versio 2  
Laatija Katja Heikkinieniemi  
Hyväks Stefan Anderson  
yjä

---

## **KOSTEN EFTER NJURTRANSPLANTATION**

Målet med näringsterapin hos den njurtransplanterade patienten är att upprätthålla lämplig vikt, goda fettvärden i blodet, förebyggande av hjärt- och kärlsjukdomar, samt att upprätthålla en god motståndskraft mot infektioner. Efter transplantationen anpassas kosten och patienten får äta mera fritt. Aptiten ökar, vilket kan leda till viktökning och ökade fettvärden i blodet. På matens lätthet, mångsidighet och hälsosamhet . Särskilt under första halvåret efter transplantationen bör särskild uppmärksamhet ägnas åt matens renlighet. Efter njurtransplantation avlägsnas vätskebegränsningen man haft under dialysvården och patienten måste lära sig att dricka tillräckligt. En tillräcklig mängd av vätska är cirka 2 till 2 ½ liter per dag. Intaget av vätskor är viktigt för att bibehålla en god blodcirkulation i den transplanterade njuren.

Energiintaget och energiförbrukningen måste vara i balans. Insulinbehovet ökar hos patienter med diabetes. Blodsockernivån tenderar att jämnas ut sig när kortison dosen reduceras, men den kombinerade effekten av avstöttningsmedicineringen och kortison gör att kroppen inte kan förbränna stora mängder kolhydrater och blodsockernivån kan stiga. Genom att undvika snabba kolhydrater och stor konsumtion av kolhydrater kan blodsockernivån och också vikten samtidigt hanteras bättre. I kosten skall man helst använda mjuka fetter och sträva efter att äta saltfattigt mat som innehåller tillräckligt med protein och kolhydrater. Det är också viktigt att man får tillräckligt med kalcium. Vissa patienter har haft kaliumbegränsning under dialysbehandlingen. Av avstöttningsmedicinerna kan Siklosporin höja kaliumnivåerna och vissa patienter behöver kaliumbegränsning även efter transplantationen. Njurtransplanterade patienter bör undvika grapefrukt och produkter som innehåller grape. Grapefrukt kan ändra effekten av bland annat Siklosporin, Takrolimus och Kortison.

Livet efter transplantationen kommer att föra med sig en hel del förändringar och matvanorna hör inte nödvändigtvis till patientens första prioritering i den nya livssituationen. I samband med kontrollbesöken vid njurpolikliniken diskuteras kosten med patienten och vad som är bra i fråga om kost och vad vi ännu

Päiväys 28.1.2022  
Versio 2  
Laatija Katja Heikkiniemi  
Hyväksyjä Stefan Anderson

---

bör vara uppmärksamma på. Vid behov kan sjukskötaren även komma överens om ytterligare uppföljning hos näringsterapeuten.

[http://www.musili.fi/files/1132/matvanor\\_efter\\_njur- och levertransplantation.pdf](http://www.musili.fi/files/1132/matvanor_efter_njur-_och_levertransplantation.pdf)