

Wir wünschen unseren PatientInnen ein schönes Weihnachtsfest und kommen Sie gut nach 2024 – Ihr LTx-Team*

Ernährung nach Transplantation:

Zu den Ergebnissen der NEUTRODIET-Studie (zum Nachlesen: <https://doi.org/10.1182/bloodadvances.2023010348>) und den nachfolgenden Empfehlungen für die Ernährung nach Transplantation gibt es immer wieder Rückfragen. Deswegen ist in der nachfolgenden Tabelle noch einmal zusammengefasst, wie die Studie und wir es empfehlen:

Nahrungsmittel	Strikte Ernährung	Weniger strikte Ernährung
Fisch und Fleisch	Nur gut durchgekocht	Nur gut durchgekocht
Gemüse	Nur über 80°C gekocht	Frisches Gemüse erlaubt*
Obst	Gekocht oder dick geschältes Obst waschen und schälen	Frisches Obst erlaubt*
Milch	Nur pasteurisiert	Nur pasteurisiert
Käse	Nur pasteurisiert	Pasteurisierter und gewürzter Käse ohne Schimmel
Joghurt	Nein	Nur pasteurisiert
Eier	Nur gefriergetrocknet	Nur gekocht
Brot	Erlaubt	Erlaubt
Dessert und Eiscreme	Nur industrielle Zubereitung	Nur industrielle Zubereitung
Honig	Nein	Nur pasteurisiert



*** Regeln zum sicheren Umgang mit Lebensmitteln (WHO):**

- Waschen Sie häufig Hände und Oberflächen
- Waschen Sie Ihre Hände mindestens **20 Sekunden lang** mit warmem Wasser und Seife, bevor und nach dem Umgang mit Lebensmitteln, nach dem Toilettengang, dem Windelwechseln und dem Umgang mit Haustieren.
- Waschen Sie Ihre Schneidebretter (immer aus Plastik; nicht aus Holz), Geschirr, Utensilien und Arbeitsplatten nach der Zubereitung jedes Lebensmittels mit heißem Seifenwasser.
- Verwenden Sie Papiertücher zum Reinigen von Küchenoberflächen.
- Spülen Sie frisches Obst und Gemüse unter fließendem Leitungswasser ab, auch solche mit Schalen und Schalen, die nicht gegessen werden. Schrubben Sie feste Produkte mit einer sauberen Produktbürste.
- Denken Sie bei Konserven daran, die Deckel vor dem Öffnen zu reinigen.

Corona (SARS-CoV-2) Infektion – keine Panik !

Es gibt derzeit viele Infektion mit dem SARS-CoV-2-Virus auch unter Transplantierten. Die Infektion ist für einige Lungentransplantation Patienten gefährlich, für die meisten aber nicht. Die Zahl der schweren Verläufe (das heißt solche mit Sauerstoffbedarf) ist unter 10 % und die Sterblichkeit unter 2 %. Eine spezifische Frühtherapie (Symptombeginn < 7Tage und Sättigung >92%) mit antiviralen Medikamenten kommt nur bei hohem Risiko für einen schweren Verlauf infrage. Melden Sie sich bitte wenn die Infektion bei Ihnen festgestellt wird sofort telefonisch oder per E-Mail. Sie können Ihr Risiko für einen schweren Verlauf in der folgenden Tabelle grob einschätzen.

	Niedriges Risiko für schweren Verlauf	höheres Risiko für schweren Verlauf
Impfung	Mehr als 3x und mit neuem Varianten-Impfstoff	Weniger als 3 x
Durchgemachte Vorinfektion mit SARS-CoV-2	ja	nein
Alter	Unter 50 Jahre	Über 60 Jahre
Nierenfunktion (GFR steht in Ihrem letzten Brief)	>60 ml/min/1.73 m ²	<30 ml/min/1.73 m ² oder Dialyse

Die enthaltenen Antikörper im Präparat für die passive Immunisierung/Prä-Expositionsprophylaxe (Evusheld®) haben keine ausreichende Wirkung bei den derzeit zirkulierenden Varianten

(https://public.data.rki.de/t/public/views/IGS_Dashboard/DashboardSublineages?%3Aembed=y&%3AisGuestRedirectFromVizportal=y). Das Präparat wird aber verbessert und wird derzeit in einer laufenden Studie untersucht; es ist aber in der veränderten Form noch nicht zugelassen. Wir hoffen in der kommenden Wintersaison mit dem verbesserten Präparat die passive Immunisierung Ihnen wieder anbieten zu können.

Wichtige Links:

- Informationen zum **SMS-Service**: https://www.mhh.de/fileadmin/mhh/pneumologie/downloads/pdf/Patienteninformation_SMS_Service.pdf
- Anmeldung zum **SMS-Service**: <https://www.mhh.de/pneumologie/ambulanzen/ltx-sms-service-anmeldung>.
- Muster des **Tagebuchs**: https://www.mhh.de/fileadmin/mhh/pneumologie/downloads/pdf/mhh_ltx_tagebuch.pdf.
- Anmeldung zum **Newsletter**: <https://www.mhh.de/pneumologie/ambulanzen/newsletter-anmeldung-ltx>

***Übrigens: Es gibt keine hygienischen Bedenken gegen einen Weihnachtsbaum (oder auch 2) bei Transplantierten**

