

## Einnahme der Medikamente

Bei der Einnahme der Immunsuppressiva muss darauf geachtet werden, dass sie regelmäßig und entsprechend der Vorgaben eingenommen werden. Dadurch wird die richtige Aufnahme des Medikaments gewährleistet und das Risiko für Abstoßungen reduziert.

Tacrolimuspräparate sollen nüchtern, eine Stunde vor oder zwei Stunden nach einer Mahlzeit eingenommen werden.

Bei der Einnahme der restlichen Immunsuppressiva müssen Sie keinen speziellen Zeitabstand zur Nahrungsaufnahme beachten.

Die Immunsuppressiva müssen Sie immer zur selben Uhrzeit und im 12 Stunden Rhythmus einnehmen. Es gibt Medikamente, die man nur 1x/Tag, somit alle 24 Stunden einnimmt. Diese können im Verlauf der Nachsorge umgestellt werden. Je zuverlässiger Sie Ihre Medikamente einnehmen, umso länger hält Ihre neue Niere.

Bitte besprechen Sie die Einnahme neuer Medikamente oder auch Nahrungsergänzungsmittel immer zunächst mit Ihrem betreuenden Arzt oder Ihrer betreuenden Ärztin.

## Ernährung

Nach einer Organtransplantation sollten Sie sich gesund ernähren. Allerdings sollten Sie darauf achten, Grapefruit, Pampelmuse und Pomelo in jeder Form zu meiden. Die darin enthaltenen Bitterstoffe wirken als Enzymhemmer in der Leber und können Auswirkungen auf Ihren Immunsuppressiva-Spiegel haben.

In den ersten Wochen nach einer Transplantation wird eine keimreduzierte Ernährung empfohlen.

Bitte achten Sie insbesondere beim Einkaufen, bei der Speisenzubereitung und der Lebensmittellagerung auf die Hygiene. Hygienemaßnahmen können helfen, krankheitserregende Keime fern zu halten. Gerne können wir Ihnen hierzu weitere Informationen geben.

Bei Fragen wenden Sie sich an Ihren behandelnden Nephrologen/Ihre behandelnde Nephrologin und an das Transplantationszentrum (07071-29 86600, [transplantation@med.uni-tuebingen.de](mailto:transplantation@med.uni-tuebingen.de)).