



# Ernährung nach allogener Stammzelltransplantation

Information für unsere Patienten

# Liebe Patienten,

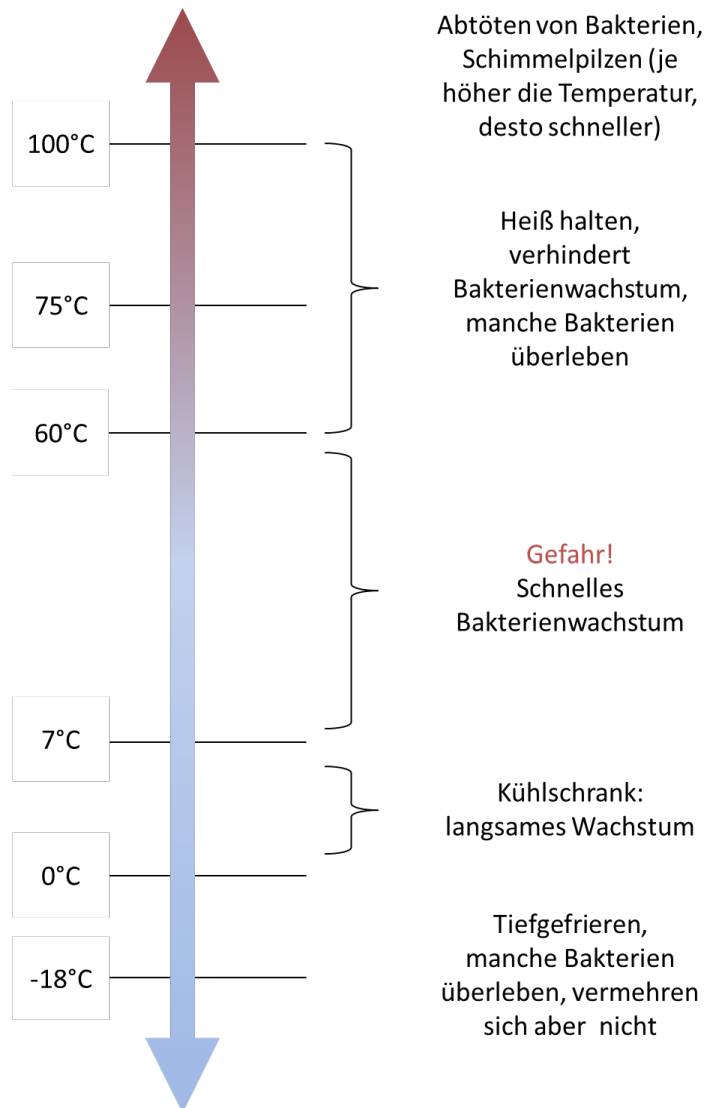
nach einer allogenen hämatopoetischen Stammzelltransplantation gelten grundsätzlich die gleichen Regeln für eine gesunde Ernährung wie für alle Menschen. Empfehlenswert bei magen- und darmempfindlichen Patienten ist eine "Leichte Kost" ohne blähende Lebensmittel und schwer verdauliche Speisen, verteilt auf mehrere kleine Mahlzeiten am Tag.

Ferner nehmen Sie nach der Transplantation noch für einige Monate Immunsuppressiva ein. Diese Medikamente beeinflussen Ihr Immunsystem zusätzlich. Dieses braucht einige Zeit um sich vollständig zu regenerieren, weshalb Sie ein erhöhtes Risiko für Infektionskrankheiten haben, auch für solche, die über Lebensmittel übertragen werden können.

Eine risikoarme Ernährung bedeutet, dass Sie auf Lebensmittel verzichten sollten, von denen bekannt ist, dass sie krank machende Stoffe enthalten können, wie z.B. Bakterien, Viren, Schimmelpilze oder Parasiten. Bei der Auswahl und Zubereitung von Lebensmitteln sollen Ihnen diese Informationen helfen.

Diese Broschüre soll eine Alltagshilfe darstellen und entbehrt nicht einer persönlichen Ernährungsberatung durch eine Fachkraft (Diätassistent\*In / Oecotopholog\*In mit Zertifikat).

# Wie reagieren Mikroorganismen bei verschiedenen Temperaturen



# Im Krankenhaus

Kurz nach der Transplantation nehmen Sie noch mehr bzw. höher dosierte immunsuppressive Medikamente ein. Deswegen sind Sie in dieser Zeit besonders anfällig für Infekte durch Keime aller Art. Daher werden Sie direkt nach der Transplantation bei uns im Krankenhaus eine sogenannte *Allogene-Transplantations-Kost (ATK)* erhalten. Diese Kost ist besonders leicht verträglich und keimarm. Die Speisen werden frisch und mit besonderer Sorgfalt von der Küche zubereitet und verpackt bzw. zugedeckt auf Station geschickt.

**Bitte verzichten Sie auf Kaffee aus dem Automaten und kochen Sie Ihr Teewasser mit dem Wasserkocher.**

Bei einem späteren stationären Aufenthalt können Sie abhängig von Ihrem Befinden gerne Ihr Essen selbst zusammenstellen. Falls notwendig, wird der behandelnde Arzt Sie über mögliche Einschränkungen informieren.



# Zu Hause

## Auswahl von Lebensmitteln

### Einkaufen



Ihre Lebensmittel können Sie bedenkenlos im Geschäft Ihrer Wahl einkaufen. Kaufen Sie kleinere Mengen bei geringem Verbrauch. Achten Sie auf das *Verfallsdatum* bzw. *Mindesthaltbarkeitsdatum* und auf unbeschädigte Verpackungen. Die Medien informieren über möglicherweise verdorbene oder kontaminierte Waren.

Kaufen Sie keine vorgeschnittenen Fleisch- und Wurstwaren und lassen Sie offene Lebensmittel für den Transport verpacken.

Gefriergut und gekühlte Lebensmittel wie Milchprodukte oder Fleisch und Fisch sind besonders empfindlich. Daher empfiehlt es sich, sämtliche Tiefkühlprodukte und Frischwaren aus der Kühltheke zum Schluss einzukaufen. Bitte vermeiden Sie ein Antauen durch lange Transportzeiten. Für den Transport empfindlicher Lebensmittel nach Hause sind Kühltaschen praktisch.

# Auswahl von Lebensmitteln

**Fettgedrucktes sollten Sie auf jeden Fall meiden.**

Normalgedrucktes betrifft die individuelle Verträglichkeit und kann bei gutem Vertragen gegessen werden.

Vor der Einnahme hochdosierter Nahrungsergänzungsmittel sprechen Sie bitte mit Ihrem Arzt (Achtung: Wechselwirkungen)!

Lebensmittelgruppe	bis Tag 60 nach der Transplantation	ab Tag 60
Milch und Milchprodukte (max. 1/4 l pro Tag), Käse	pasteurisierte, ultrahocherhitzte, sterilisierte Milchprodukte und daraus hergestellte Käse <b>Rohmilch, Käse aus Rohmilch, Käse mit Schimmel (weiß, grün, blau, rot), Kochkäse, probiotische Milchprodukte</b>	pasteurisierte, ultrahocherhitzte, sterilisierte Milchprodukte und daraus hergestellte Käse <b>Rohmilch, Weichkäse aus Rohmilch, probiotische Milchprodukte</b>
Fleisch, Geflügel, Wild frisch oder tiefgekühlt ( <i>gut durchgegart</i> ), Fleischwaren	<b>rohes und halbrohes Fleisch, Geflügel, Wild wie z.B. Tartar, Mett, Carpaccio.</b> <b>Rohwürste wie Tee-, Mettwurst, luftgetrocknete Würste, roher Schinken, Lachsschinken, Speck, Bündner Fleisch</b> sehr fettes, geräucher-tes und/oder stark angebratenes Fleisch Gans, Ente	<b>rohes und halbrohes Fleisch, Geflügel, Wild wie z.B. Tartar, Mett, Carpaccio</b>
Fisch- und Fischwaren frisch oder tiefgekühlt ( <i>gut durchgegart</i> )	Fischkonserven, fetter Fisch wie z.B. Butterfisch <b>roher Fisch wie Sushi, Carpaccio, Matjes, Schalen- und Krustentiere</b>	<b>roher Fisch wie Sushi, Carpaccio</b>

Lebensmittelgruppe	bis Tag 60 nach der Transplantation	ab Tag 60
Eier (garen bis Eigelb und Eiklar fest ist)	<b>rohes Ei, rohe Eier in legierten Suppen, Soßen und Desserts</b> fette Eierspeisen	<b>rohes Ei, rohe Eier in legierten Suppen, Soßen und Desserts</b>
Fette, Öle	<b>kaltgepresste Öle</b> große Mengen Butter, Margarine, Sahne und Rahm	
Brot und Backwaren	<b>schimmeliges Brot komplett wegwerfen</b> grobe Vollkornbrote <b>Obstkuchen mit rohen Beeren</b> fette Kuchen, Torten, fettes Gebäck	<b>schimmeliges Brot komplett wegwerfen</b>
Getreide und Getreideprodukte	<b>rohes Getreide wie z.B. Frischkorngerichte</b> grobe Vollkornprodukte	
Kartoffeln	sehr fett zubereitete Kartoffelgerichte	
Gemüse, Salat (gründlich waschen)	<b>frische Keimlinge, Sprossen, abgepackte Mischsalate</b> Blattkohl, Hülsenfrüchte, Zwiebel- und Lauchgemüse	<b>frische Keimlinge, Sprossen, abgepackte Mischsalate</b>
Obst (gründlich waschen), Nüsse	<b>angefaultes, schimmeliges Obst, Trockenobst, Beeren</b> Bei Einnahme von Immunsuppressiva keine Grapefruit, Pomelos, Granatapfel und Sternfrucht. <b>Keine selbst geöffneten Nüsse</b>	<b>angefaultes, schimmeliges Obst, Trockenobst</b> Bei Einnahme von Immunsuppressiva keine Grapefruit, Pomelos, Granatapfel und Sternfrucht. <b>Keine selbst geöffneten Nüsse</b>

Lebensmittel	bis Tag 60 nach der Transplantation	ab Tag 60
Zucker und Süßigkeiten	<b>Honig, Eis aus der Eisdiele und aus dem Softeis- Automaten, große Mengen Lakritze große Mengen Süßigkeiten</b>	<b>Eis aus dem Softeis- Automaten</b>
Gewürze, Kräuter (gründlich waschen)	<b>ungekochte Wildkräuter</b> sehr scharfes Essen	
Getränke - mind. 1,5 Liter pro Tag	<b>Neuer Wein, Getränke mit Eiswürfel, nicht abgekochtes Lei- tungswasser, kein Wasser aus Haus- haltsfiltern und aus Wassersprudlern; alkoholhaltige Getränke, kohlenensäurereiche Getränke. Bei Einnahme von Immunsuppression kein Grapefruit-, Granatapfelsaft, kein Tee mit Johanniskraut</b>	<b>Getränke mit Eiswürfeln. Bei Einnahme von Immunsuppression kein Grapefruit-, Granatapfelsaft, kein Tee mit Johanniskraut</b>
Zubereitung	starkes Anbraten, Rösten, Frittieren, mit Speck anbraten	
Grundsätzliches	<b>Lebensmittel, die verdorben aussehen und riechen wegwerfen. Alles frisch zubereiten, nichts von Vortag aufwärmen (evtl. Reste tiefgefrieren).</b>	<b>Lebensmittel, die verdorben aussehen und riechen wegwerfen.</b>

# Lebensmittel lagern

Pflanzliche und tierische Lebensmittel getrennt aufbewahren.

Trockenvorräte sollten zum Schutz vor Schädlingen nach dem Kauf in geschlossene Behältnisse umgefüllt werden.

Aufbewahrung im Kühl/Gefrierschrank:

## Allgemein

- Eier sollten im Kühlschrank gelagert werden
- Bitte lagern Sie rohes Fleisch, Geflügel, Fisch nicht direkt neben anderen Lebensmitteln
- Kontrollieren Sie regelmäßig die Haltbarkeit der Lebensmittel
- Tiefgefrorenes Geflügel oder Fisch sollte abgedeckt im Kühlschrank aufgetaut werden
- Auftauflüssigkeit wegwerfen
- Hände nach Verarbeitung gründlich waschen

## Temperatur

- Kühlschrank: max. 7°C
- Gefrierschrank: -18°C



## Sauberkeit

- Kühlschrank alle 2 Wochen mit Essigwasser oder Spülmittel reinigen. Desinfektionsmittel sind nicht notwendig.
- Gefrierschrank bei Bedarf oder mind. einmal im Jahr abtauen und reinigen.

# Lebensmittel verarbeiten

## Bei der Essenszubereitung

Sie können selbst dazu beitragen Infektionen zu vermeiden, indem Sie auf Sauberkeit bei der Verarbeitung und Zubereitung von Lebensmitteln achten.

Bei der Vor- und Zubereitung von Nahrungsmitteln sollten Sie folgendes berücksichtigen:

- gründliches Händewaschen mit Seife (vor allem nach dem WC-Gang, nach dem Berühren von Tieren und nach der Müllentsorgung) und ggf. Wunden abdecken.
- Hände bis Tag 60 nach der Transplantation mit sauberen Handtüchern trocknen, gegebenenfalls täglich wechseln. Nach Tag 60 reicht ein Wechsel der Handtücher alle 2-3 Tage, häufiger bei erkennbarer Verschmutzung.
- Speisen an einem sauberen Ort zubereiten. Saubere Kochgeräte, Geschirr, Besteck, sowie gut zu reinigende Schneidebretter ohne Abnutzungsrillen aus Glas oder Kunststoff verwenden.
- Konserven vor dem Öffnen abwaschen und die Dosenöffner regelmäßig reinigen.
- Obst und Gemüse gründlich waschen und putzen.
- Das Essen nicht warm halten, da bei 40 – 60°C die Keimvermehrung besonders groß ist.
- Beim Garen in der Mikrowelle darauf achten, dass das gesamte Essen heiß ist.
- Zu den hygienischen Schwachpunkten in der Küche gehört das Geschirrspülen. Schwämme, Bürsten und Tücher täglich wechseln.
- Das Spülbecken, besonders den Abfluss und die Ablageflächen gründlich reinigen.
- Den Biomüll immer abdecken und mind. einmal am Tag entsorgen.



# Auswärts essen



Wenn Sie auswärts essen, sollten Sie auf folgende Punkte achten:

- Das Essen muss frisch zubereitet sein und das Lokal sollte einen sauberen Eindruck vermitteln.
- Essen nicht direkt auf den Tisch legen, besser auf eine Serviette oder auf einen Teller.
- Da die Hygiene nicht kontrollierbar ist, sollten Sie nichts von Buffet, Imbissstand oder Salatbar essen. Wählen Sie besser à la Carte.
- Keine Getränke mit Eiswürfeln! Beachten Sie, dass auch Multivitaminsäfte Grapefruitsaft enthalten können.

Beachten Sie bei der Wahl der Gerichte die Richtlinien zur Auswahl der Lebensmittel und Getränke.

# Kontakt:

**Klinik für Innere Medizin I**  
**Sektion für Ernährungsmedizin und Diätetik**  
**Hugstetterstr. 55, 79106 Freiburg**  
**Telefon: 0761/270-33350**  
**E-Mail: [ernaehrung@uniklinik-freiburg.de](mailto:ernaehrung@uniklinik-freiburg.de)**

**Gestaltung der Broschüre: Pflegeexpert\*Innen und Diätassistent\*Innen der Medizinischen Klinik**

## Weiterführende Informationen

[www.vis.bayern.de/ernaehrung/lebensmittelsicherheit/hygiene/7regeln.htm](http://www.vis.bayern.de/ernaehrung/lebensmittelsicherheit/hygiene/7regeln.htm)

[www.ernaehrung-bw.info/](http://www.ernaehrung-bw.info/)

<http://www.vz-nrw.de/Lebensmittel-Sichere-Lagerung-und-Zubereitung>

[http://www.verbraucherportal-bw.de/servlet/PB/menu/1323834\\_11/index.html](http://www.verbraucherportal-bw.de/servlet/PB/menu/1323834_11/index.html)

<http://shop.aid.de/lebensmittel>