

Ernährung ohne Infektionsrisiko für immunsupprimierte Patienten

Liebe Patientin, lieber Patient,
eine vollwertige Mischkost ist auch für Sie das A und O der Ernährung. Von einigen Lebensmitteln geht ein erhöhtes Infektionsrisiko aus. Informationen hierzu erhalten Sie von der Ernährungsberatung.

Deshalb ist es empfehlenswert folgende Punkte zu beachten:



Milch

Rohmilch ist oft stark keimbelastet.
Deshalb die Milch kochen oder gleich pasteurisierte oder ultrahocherhitzte Milch kaufen.
Probiotische Milchprodukte vermeiden.



Käse

Rohmilchkäse kann gesundheitsbedenkliche Listerien enthalten. Günstiger sind Käsesorten, die aus pasteurisierter Milch hergestellt wurden. In EU-Ländern muss auf dem Etikette oder auf dem Preisschild vermerkt sein, wenn ein Käse aus Rohmilch hergestellt worden ist.
In der leukopenen Phase (Leukozyten $<1000/\mu\text{l}$) sollte zusätzlich auf Schimmelkäse verzichtet werden.



Fleisch

Rohes Fleisch wie Tartar, Mett oder Carpaccio können Krankheitserreger übertragen.
Fleisch immer gut durchgaren.
In der leukopenen Phase (Leukozyten $<1000/\mu\text{l}$) sollte zusätzlich auf geräucherte Wurstwaren verzichtet werden.



Geflügel

Wegen der Salmonellengefahr immer gut durchgaren.
Im Kühlschrank auftauen und das Auftauwasser sorgfältig beseitigen.



Eier

Auch bei rohen oder weichgekochten Eiern besteht ein erhöhtes Risiko sich eine Salmonellenvergiftung zu holen.
Es spielt dabei keine Rolle, ob die Eier vom Freiland oder aus der Massenhaltung kommen.



Fisch u. a.

Rohen Fisch wie z.B. Sushi nicht essen. Schalen- und Krustentiere nicht roh verspeisen.
In der leukopenen Phase (Leukozyten $<1000/\mu\text{l}$) sollte zusätzlich auf Räucherfische verzichtet werden.



Getreide

Unerhitztes Getreide meiden. Keimlinge und Sprossen sind oft mit Pilzen kontaminiert; besser nicht roh essen.



Gemüse, Hülsenfrüchte

Gut waschen! Keine abgepackten Mischsalate essen.



Obst

Waldbeeren können Überträger des Fuchsbandwurmes sein. Essen Sie diese nur gekocht bzw. gegart. Auf rohe Beeren brauchen Sie nicht zu verzichten, wenn sie aus dem Gartenanbau kommen.



Eis

Kein Softeis vom Stand oder Automaten verzehren. Abgepacktes Eis aus der Tiefkühltruhe ist weniger problematisch.



Getränke

Keine Eiswürfel, Wasser aus Automaten oder Verwendung von Wasserfiltern.



Gewürze

Keine unerhitzten Wildkräuter.

Grundsätzlich:

- Faule, schimmelige, übelriechende und farbveränderte Lebensmittel immer wegwerfen!
- *In der leukopenen Phase (Leukozyten $<1000/\mu\text{l}$) sollten keine Speisen von außerhalb der Klinik verzehrt werden.*

Essen außer Haus:

- Essen in einer Gruppe mit vielen Menschen vermeiden.
- Das Essen muß frisch zubereitet sein. Das Lokal sollte einen sauberen Eindruck bieten.
- Lebensmittel nicht direkt auf den Tisch legen, eine Serviette oder ein Teller darunter ist hygienischer.
- Kein rohes Obst, keine Rohkost und keine Salate essen.
- Nur pasteurisierte Säfte trinken.
- Essen von Buffets, Salatbars, Imbiss-Ständen, Hocks, Weinfesten und Eisdielen vermeiden.

Bitte beachten Sie:

- Bei der Einnahme mancher Immunsuppressiva sollte aufgrund der möglichen Wechselwirkungen auf **Grapefruit, Pomeles, Sternfrucht und Granatapfel verzichtet** werden.