

Ernährung bei Abwehrschwäche und hoher Infektanfälligkeit

Information

Durch die Behandlung mit Zytostatika sind neben den Tumorzellen auch gesunde Zellen betroffen, die eine hohe Zellteilungsrate besitzen, wie die Haarzellen, Blutzellen, Keimzellen, und die Schleimhautzellen.

Wenn beispielsweise die im Blut zirkulierenden weißen Blutkörperchen, die für das körpereigene Abwehrsystem wichtig sind, einen sehr niedrigen Wert erreicht haben (Zelltief – Aplasie), sind die Betroffenen in dieser Zeit sehr anfällig für Infektionen. Zum Schutz vor Infektionen ist es daher wichtig, dass bei der Ernährung besondere hygienische Maßnahmen ergriffen werden und auf bestimmte Lebensmittel verzichtet wird.

Spezielle Ernährungsempfehlungen:

Lebensmittel, die gemieden werden sollten:

- Rohes und nicht vollständig gegartes Fleisch (z.B. Mett, Tatar, Carpaccio)
- Roher Schinken, rohe oder luftgetrocknete Salami, Roastbeef
- Roher Fisch (z.B. Sushi, Graved Lachs), rohe Weich- und Schalentiere, Tofu, rohe nicht ausreichend erhitzte Ei und Eiprodukte, Tiramisu
- Rohmilch und Rohmilchprodukte, nicht pasteurisierte Säfte
- Ungewaschenes Obst und Gemüse und ungewaschene Kräuter
- Rohe Sprossen und Bohnen
- Abgepackter Salat, Salate aus der Salatbar
- Kaltgepresstes Olivenöl
- Brot aus unbehandeltem Getreide
- Fruchtemüsli, Müslimischung mit Nüssen
- roher Honig
- Nicht geröstete Nüsse oder geröstete Nüsse mit Schale
- Camembert oder Brie
- Eis aus der Eisdiele, Softeis
- Leitungswasser
- Schimmelige oder abgelaufene Lebensmittel

Lebensmittel, die bedenkenlos gegessen/getrunken werden können:

- Vollkommen gegartes , geräuchertes Fleisch/ vollkommen gegarter, geräucherter Fisch, Fisch aus der Dose, Meeresfrüchte und Tofu
- Würstchen, welche vor dem direkten Verzehr erhitzt oder gekocht werden
- Industriell hergestellte Salami und Cervelat Wurst, Teewurst, geräucherter Schinken
- Durchgegarnte Eier und Eispeisen (Spiegeleier von beiden Seiten braten)
- Pasteurisierte Milchprodukte und pasteurisierte Säfte (beispielsweise mit Klick-Off- Verschluss)
- Gewaschenes Obst, Gemüse und Kräuter (auch Gemüse und Obst waschen, welches geschält wird)
- Alle Brotsorten, frisch oder abgepackt
- Mayonnaise (industriell verarbeitet)
- Cornflakes und ähnliche Produkte
- Schokoladenaufstrich, Erdnussbutter
- Verpacktes Eis
- Alle Schokoladensorten, auch die mit Nüssen
- Gekochte Sprossen
- Frisch zubereiteter Salat
- Eingelegtes Obst und Gemüse
- Abgekochtes Leitungswasser

Sicherer Umgang mit Lebensmitteln

- Essen Sie stets frisch zubereitete Speisen oder frisch aufbereitete Tiefkühlkost
- Verzichteten Sie auf wieder erwärmte Speisen und Getränke in der Mikrowelle
- Verzehren Sie nur einwandfreie Nahrungsmittel, die noch lange haltbar sind.
- Essen Sie keine Speisen aus schon geöffneten, angebrochenen Packungen, Dosen, Flaschen, Gläsern, die länger als 24 Stunden geöffnet sind
- Bereiten Sie Kaffee oder Tee stets frisch mit kochendem Wasser zu
- Wenn Sie Gewürze und Kräuter verwenden, müssen diese immer mitgekocht werden
- Verwenden Sie Senf oder Ketchup nur als Portionstütchen
- Benutzen Sie bei der Zubereitung von Lebensmitteln kein Holzgeschirr und Holzbrettchen
- Benutzen Sie beim Abschmecken immer einen neuen Löffel
- Verzichteten Sie während der Therapie auf Restaurantbesuche oder Schnellimbiss (Ausnahmen gibt es für die Kinderonkologie; sprechen Sie sich mit dem Arzt ab)
- Käse und Wurst sollten nach Möglichkeit nicht an der Wurst- oder Käsetheke gekauft werden, sondern abgepackt aus dem Kühlregal

Reinigen

- Regelmäßiges Waschen der Hände mit warmen, laufenden Wasser und Seife für mindestens 20 Sek. (vor dem Essen, vor & nach dem Zubereiten von Nahrungsmitteln, nach dem Umgang mit rohen Lebensmitteln, nach dem Umgang mit Tieren, nach dem Umgang mit Müll, nach dem Toilettenbesuch)
- Der Kühlschrank sollte regelmäßig mit warmen Wasser und Spülmittel/Essig gereinigt werden, um Verunreinigungen und ein Ausbreiten von Bakterien zu minimieren
- Frisches Obst, Gemüse & Kräuter unter laufendem Wasser mit einer Bürste säubern, da Bakterien beim Schneiden vom Äußeren ins Innere gelangen können (auch vor dem Abpellen); mit einem sauberen Handtuch oder mit Papiertüchern trocknen)

Kochen

- Fleisch und Fisch sollte bis zur internationalen Sicherheitstemperatur gebraten werden (mit Hilfe eines Küchenthermometers, dickste Stelle auswählen)
- Rindfleisch, Schweinefleisch, Kalbsfleisch, Lamm: bis circa 63°C
- Hackfleisch: bis circa 72°C
- Geflügel: bis circa 74°C
- Fisch: bis circa 63°C (Schalen von Meeresfrüchten sollten während des Kochens geöffnet werden)
- Speisereste: bis circa 74°C (alle Speisen, die nicht sofort gegessen werden)
- Eigelb und Eiweiß fest kochen (mind. 8 Minuten)

Trennen

(um Kreuzkontaminationen zu vermeiden)

- Trennen von rohem Fleisch, Fisch und Eiern von anderen Lebensmitteln (beim Einkaufen z.B. in unterschiedlichen Tüten, beim Lagern im Kühlschrank in verschiedene Fächer)
- Nutzen von unterschiedlichen Schneidebrettern (bevorzugt Glas-Schneidebrettern anstelle von Holz-Schneidebrettern) und Messern beim Verarbeiten von rohen Lebensmitteln (z.B. Fleisch / Fisch) zu anderen Lebensmitteln

Kühlen

- Kühlkette von zu kühlenden Lebensmitteln nicht unterbrechen (maximal 2 Stunden nach Kauf/Nutzung – je nach Umgebungstemperatur auch kürzer)
- Ein sicheres Auftauen von Lebensmitteln aus dem Tiefkühlschrank ist nur im Kühlschrank garantiert. Wichtig ist das Verwenden einer Auffangschale für die Auftauflüssigkeit
- Regelmäßiges Überprüfen der Haltbarkeit von Lebensmitteln im Kühlschrank
- Temperatur des Kühlschranks sollte bei circa 4,5°C oder kühler liegen (nicht unter 0°C)
- Der Kühlschrank sollte nicht zu voll gefüllt sein, da die kalte Luft zirkulieren muss, um zu kühlen