

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:

- Essen Sie stets frisch zubereitete Speisen oder frisch aufbereitete Tiefkühlkost.
- Achten Sie darauf, dass die Kühlkette der Lebensmittel nicht unterbrochen wird.
- Verzicht auf wieder erwärmte Speisen und Getränke (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.
- Verzicht auf frisches Obst, Gemüse, Salat, frisch gepresste Obst- und Gemüsesäfte.
- Verzehren Sie Obstkomposte aus Dosen oder Gläsern.
- Essen Sie keine frischen unverarbeiteten Nüsse oder Samen.
- Verzicht auf rohes, geräuchertes Fleisch (z.B. Salami, Sushi, Mett, Lachs).
- Kaufen Sie möglichst nur frisches abgepacktes Fleisch, Wurst oder Käse.
- Achten Sie darauf, dass das Fleisch immer gut durchgebraten ist.
- Trinken Sie kein Leitungswasser.
- Essen Sie keine Vollkornnudeln, Vollkornreis oder Wildreis.
- Verwenden Sie keine rohen Eier (Mayonnaise); weich gekochte Eier, Rührei oder Spiegelei.
- Schlecken Sie kein Softeis oder offenes Eis aus der Eisdiele; Eis am Stiel einzeln verpackt ist erlaubt.
- Trinken Sie nur pasteurisierte/ homogenisierte Milch.

- Verzichten Sie auf Schimmel-/Rohmilchkäse (Feta, Camembert, Brie, Mozzarella).
- Verzichten Sie in dieser Zeit auf Alkohol und Zigaretten.
- Holen Sie täglich Brot und Brötchen frisch vom Bäcker oder frieren es portionsweise ein.
- 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.
- Essen Sie keine Joghurts mit Lebendkulturen.
- Benutzen Sie bei der Zubereitung von Lebensmitteln kein Holzgeschirr und Holzbrettchen.
- Benutzen Sie beim Abschmecken immer einen neuen Löffel.
- Verzichten Sie auf Restaurantbesuche oder Schnellimbiss (Ausnahmen gibt es für die Kinderonkologie; sprechen Sie sich mit dem Arzt ab).