

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 während der gesamten Behandlungsdauer bei der Ernährung besondere hygienische Maßnahmen im Umgang mit Lebensmitteln ergriffen und bestimmte Lebensmittel gemieden werden.

Spezielle Ernährungsempfehlungen

Lebensmittel, welche 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 Eier und Eiprodukte, Tiramisu
- Rohmilch und Rohmilchprodukte, nicht pasteurisierte Säfte
- ungewaschenes Obst, Gemüse und Kräuter
- rohe Sprossen und Bohnen
- abgepackter Salat, Salate aus der Salatbar
- kaltgepresstes Olivenöl (zum Anbraten erlaubt)

- Fruchtemüsli, Müsli Mischung mit Nüssen
- Honig
- nicht geröstete Nüsse oder geröstete Nüsse mit Schale
- Schimmelkäse z.B. Camembert oder Brie
- Eis aus der Eisdiele, Softeis
- Leitungswasser
- abgelaufene Lebensmittel

Lebensmittel, die bedenkenlos gegessen werden können

- durchgegartes Fleisch/Fisch, Meeresfrüchte
- wärmebehandelter Tofu in luftdicht verschlossenen Behältnissen
- Würstchen, welche vor dem direkten Verzehr erhitzt oder gekocht werden
- industriell hergestellte Salami und Cervelat Wurst, Teewurst, geräucherter Schinken
- durchgegartes 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)
- eingelegtes Obst und Gemüse
- frisch gewaschener und zubereiteter Salat
- alle Brotsorten, frisch oder abgepackt
- Mayonnaise (industriell verarbeitet)
- Cornflakes und ähnliche Produkte
- Schokoladenaufstrich, Erdnussbutter
- verpacktes Eis
- alle Schokoladensorten
- gekochte Sprossen
- abgekochtes Leitungswasser

Sicherer Umgang mit Lebensmitteln

- Essen Sie stets frisch zubereitete Speisen oder frisch aufbereitete Tiefkühlkost.
- Verzichten 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 bestenfalls Senf oder Ketchup als Portionstütchen.
- Benutzen Sie bei der Zubereitung von Lebensmitteln kein Holzgeschirr und Holzbrettchen.
- Benutzen Sie beim Abschmecken immer einen neuen Löffel.
- Verzichten 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, laufendem 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 Küchenthermometer die dickste Stelle auswählen).
- **Rind,-Kalb,-Schweine,-Lammfleisch:** bis ca. 63°C
- **Hackfleisch:** bis ca. 72°C
- **Geflügel:** bis ca. 74°C
- **Fisch:** bis ca. 63°C (Meeresfrüchteschalen während des Kochens öffnen)
- **Speisereste:** bis ca. 74°C (warme Speisen, die nicht sofort gegessen werden)
- **Eigelb und Eiweiß** fest kochen (mind. 8 Minuten)

Trennen

(im 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.