

Gründe für keimarme Ernährung:

Aufgrund einer Chemotherapie oder Stammzellentherapie ist es bei Ihnen zu einem Abfall der weißen Blutzellen (wichtig für Abwehr von Infektionen) gekommen. Dadurch sind Sie für einen bestimmten Zeitraum abwehrgeschwächt und haben ein erhöhtes Risiko für Infektionen gegenüber Keimen in Lebensmitteln. Um diese Keimbelastung durch die Nahrung möglichst gering zu halten, ist es wichtig, bestimmte Hygienerichtlinien beim Essen einzuhalten. Eine keimarme Ernährung muss so lange eingehalten werden, bis die Blutzellen wieder in den Normalbereich ansteigen.

Themen in dieser Ausgabe:

- **Lebensmittelhygiene und Küchenhygiene**
- **Was Sie beim Einkauf beachten sollten!**
- **Sonstiges**
- **Geeignete und ungeeignete Lebensmittel**



Keimarme Ernährung

Dezember 2010



in
Kooperation
mit



Lebensmittelhygiene und Küchenhygiene

- ✗ Speisen aus einwandfreien Lebensmitteln oder Tiefkühlprodukten immer frisch zubereiten.
- ✗ Roh zu verzehrende Speisen wie Salat, Obst und Gemüse 3 mal gründlich unter fließendem, warmen Wasser reinigen
- ✗ Lebensmittel, die als mögliche Träger von Salmonellen gelten, wie Geflügel, Fisch und Eier, getrennt von anderen Lebensmitteln aufbewahren und zubereiten (geschirrspülergeeignete Schneidbretter für die Zubereitung verwenden)
- ✗ Alle Speisen müssen vollständig durchgegart sein!



- (besonders bei Verwendung von Mikrowellengeräten ist auf eine gleichmäßige Temperaturverteilung zu achten - öfters umrühren)
- ✗ Die empfohlene Temperatur von mind. 75°C muss gleichmäßig im ganzen Gericht erreicht werden!
- ✗ Speisen nicht über längere Zeit warm halten.
- ✗ Absolute Sauberkeit! (Arbeitsfläche, Geschirr, Hände, Kleidung)
- ✗ Abwaschtücher, Geschirrschwämme, Geschirrtücher,... täglich wechseln und bei mind. 60 Grad waschen

Was Sie beim Einkauf beachten sollten!

- ✗ Keine Lebensmittel in beschädigten Verpackungen oder eingedrückte Dosen kaufen.
- ✗ Bei Tiefkühlprodukten darf die "Kühlkette" während des Heimtransportes nicht unterbrochen werden. (Kühltasche verwenden)
- ✗ Wurst und Käse frisch aus der Vitrine ohne Randstück aufschneiden lassen; Milchprodukte (erlaubte Sorten) in kleinen Verpackungseinheiten kaufen.
- ✗ Haltbarkeitsdatum einhalten!
- ✗ Was Sie bei der Lagerung beachten sollen:
 - Empfohlene Lagertemperatur von Lebensmitteln einhalten!
 - Angebrauchte Lebensmittel im Kühlschrank oder in einem kühlen Raum (Speisekammer) zugedeckt bzw. eingepackt lagern und innerhalb von 24 Stunden verbrauchen.
- Lebensmittel in der Tube (Mayonnaise, Senf,...) innerhalb von drei Wochen, Lebensmittel im Glas (Marmelade, Essiggurken,...) innerhalb einer Woche verbrauchen.
- Lebensmittel unbedingt vor Insekten schützen (immer abdecken)!
- ✗ Qualität der Lebensmittels vor dem Verzehr nochmals prüfen!

Sonstiges



- ✗ Haustiere sollten möglichst nicht in die Küche.
- ✗ Waschen Sie sich nach jedem Kontakt mit Ihrem Haustier gründlich mit Seife die Hände.
- ✗ Küchenabfälle täglich entsorgen und danach Hände reinigen.
- ✗ Überprüfen Sie die Sauberkeit und Hygiene von Zimmerpflanzen und Wohnungseinrichtung (Schimmel, Ungeziefer,..)
- ✗ Welche Lebensmittel geeignet bzw. nicht geeignet sind entnehmen Sie der folgenden Lebensmittelliste.

Geeignete und ungeeignete Lebensmittel:

- Frisches Obst sorgfältig waschen und aussortieren. Besondere Vorsicht bei Trauben, Erdbeeren und sonstigen Beeren. Nur optisch einwandfreie Früchte auswählen; keine faulen Stellen, kein Fallobst; Trockenfrüchte nicht roh essen. Nach dem Kochen, Backen, Braten,... sind sie erlaubt (z. B.: Rosinen im Apfelstrudel). Keine frischen, unpasteurisierten Obst- und Gemüsesäfte trinken. Gekochtes Obst (Kompott, Mus) sowie pasteurisierte Obst- und Gemüsesäfte sind unbedenklich.



- Salate und rohes Gemüse gut waschen. Auf faule Stellen oder Schimmelfall achten. Gekochte Salate (z. B.: Rote Rüben, Karotten) und eingelegtes Gemüse (z. B.: Essiggurken, Oliven) sind erlaubt.
- Verwenden Sie pasteurisierte Milch, aber keine unbehandelte Rohmilch („frisch von der Kuh“) und keine Milchprodukte, die aus Rohmilch hergestellt wurden (z. B.: Emmentaler, best. Bergkäsesorten; Milchprodukte aus „ab Hof Verkauf“ sind meist aus Rohmilch hergestellt).

- Eier nur hart gekocht oder als Eierspeise (kein Spiegelei) oder verarbeitet in Kuchen oder Aufläufen usw.

- Keine Schimmelkäsesorten (z. B.: Gorgonzola, Camembert, Romadur, Limburger, Quargel). Ebenso keinen Käse mit rohen Zutaten (z. B.: Nusskäse, Pfefferkäse), da diese nicht erhitzt wurden und somit keimbelastet sein könnten.

- Fleisch und Fisch immer im gut durchgegartem Zustand essen (nicht roh als Tartar oder Beef).

- Keine Rohwürste (z. B.: Salami, Speck, Knoblauchwurst, Rohschinken), sondern gekochte Wurstsorten (z. B.: Kochschinken, Extrawurst, Frankfurter) verwenden! Aufstrichkonserven, Fisch in der Dose oder im Glas eingelegt sind unbedenklich.

- Keine frischen Nüsse, wie z. B.: Walnüsse. Behandelte Nüsse, wie z. B.: gesalzene Erdnüsse sind unbedenklich.

- Vermeiden Sie Rohprodukte wie Tiramisu mit rohen Eiern. (Salmonellengefahr!)

- Kein Softeis aus Automaten (Salmonellengefahr!)

Bei Fragen wenden Sie sich bitte an:

Praxis für Diät- und Ernährungsberatung
am Klinikum Mühlendorf
Gisela Theysen
Krankenhausstraße 1
84453 Mühlendorf

Tel. 08631/6134634
Fax 08631/6134638