

Ernähren Sie sich abwechslungsreich und vitaminreich. Eine ausgewogene Ernährung und ein guter Ernährungszustand fördern das Immunsystem, einen besseren Krankheitsverlauf und bessere Genesung. Das Essen sollte etwas fettreich sein. Verwenden Sie hierfür am besten Butter, Öl, Sahne, fetten Käse und fetten Fisch.

EMPFEHLENSWERT	NICHT EMPFEHLENSWERT
EIER	
hart gekochte Eier, Ei in Kuchen, Knödel, Spätzle	rohe, nicht vollständig erhitzte Eier und Eispeisen (Tiramisu, Mayonnaise, Spiegelei)

EMPFEHLENSWERT	NICHT EMPFEHLENSWERT
GEMÜSE UND OBST	
geschältes Obst/ Gemüse in roher Form (Banane, Apfel, Birne, Kiwi, Orange, Melone, Karotte, Kohlrabi, Gurke, Kartoffel)	nicht schälbares rohes Obst und Gemüse (Weintrauben, Beeren, Kirschen, Radieschen, Brokkoli, Trockenfrüchte, Salat, Sprossen, im Supermarkt vorge schnittenes Obst)
gekocht als Kompott, Mus, Marmelade, Soße (Kirsche, Beeren, Pflaume)	
nur optisch einwandfreie Früchte ohne faule Stellen – rohes Gemüse und rohen Salat vor dem Konsum gründlich unter heißem Wasser abspülen	
Pilze, Beeren, Trockenfrüchte nur erhitzt	



EMPFEHLENSWERT	NICHT EMPFEHLENSWERT
FLEISCH UND WURST	
alle durchgegartene Fleisch- und Geflügelarten	roh oder unvollständig gegartes Fleisch (Steak, Tartar, Carpaccio, Roastbeef, Mett, Salami, Knackwurst, Mettwurst, Teewurst, Fleischsalat und Feinkostsalat ohne Konservierungsstoffe)
durch Erhitzen hergestellte Fleischerzeugnisse als Stück oder Konserve (Brühwurst, Kochwurst, Pökelfleisch)	

EMPFEHLENSWERT	NICHT EMPFEHLENSWERT
FISCH	
gut durchgegartene Fischarten, Meeresfrüchte, Brat- und Kochfisch,	roher, gebeizter Fisch (Sushi, Rollmops, Matjes, Muscheln)
heiß geräucherte Fischerzeugnisse	rohe Meeresfrüchte
Dosen	kalt geräucherte Fischerzeugnisse, Feinkostsalat mit Fisch

EMPFEHLENSWERT	NICHT EMPFEHLENSWERT
MILCH-PRODUKTE, KÄSE	
Milch pasteurisiert oder ultrahocherhitzt	Rohmilch (gekennzeichnet)
abgepackter oder frisch geschnittener Käse aus pasteurisierter Milch	Rohmilchkäse (Parmesan, Appenzeller...)
Sahne, Pudding, Quark, Hüttenkäse, Mozzarella, Feta, Frischkäse (ohne Kräuter, Kümmel, Nüsse, Paprika)	Edelschimmelkäse (Brie, Camembert, Gorgonzola, Harzer, Käse mit rohen Zutaten (Nüsse, Pfeffer))
Joghurt ohne Probiotika	Probiotische Joghurts, Kefir, Drinks (Actimel, Lc1.), Buttermilch, Crème fraîche
abgepacktes Eis	
Butter, Öle	Softis aus Automaten

EMPFEHLENSWERT	NICHT EMPFEHLENSWERT
GETREIDE	
durchgebackenes Brot, Reis, Nudeln, Mehl, Stärke, Haferflocken, Grieß, Cornflakes, Backwaren, Gebäck ohne Füllung	Backwaren mit Rohei, Frischkorn, nicht gebackene Füllung/Auflage (Creme, Pudding, Sahne, Trocken-/Obst, Nuss, Zuckerguss, Zitronat, Pralinen) Keimlinge/ Sprossen

EMPFEHLENSWERT	NICHT EMPFEHLENSWERT
NÜSSE	
behandelte, Vakuumverpackte Nüsse (Erdnüsse)	ungeschälte, ungeröstete Nüsse und Samen und daraus hergestellte Produkte (in Marzipan, Müsli, Schokolade)
geschälte, mitgebackene Nüsse	
Nussaufstriche, Nutella	

EMPFEHLENSWERT	NICHT EMPFEHLENSWERT
KRÄUTER	
mitgekochte Kräuter und Gewürze	rohe, nicht erhitzte Kräuter und Gewürze (Paprika, Pfeffer, v. a. in Fertigprodukten)
	Chips und Knabbergebäck mit Paprika

EMPFEHLENSWERT	NICHT EMPFEHLENSWERT
GETRÄNKE	
Tee, Kaffee, Limo, Mineralwasser, pasteurisierte Säfte, abgekochtes Leitungswasser	Leitungswasser, ohne Kohlensäure, frische Säfte, offener Ausschank, Alkohol
Sirup (in 72 Stunden verbrauchen)	Honig (außer erhitzt)



Helios Park-Klinikum Leipzig

Akademisches Lehrkrankenhaus der Universität Leipzig

Strümpellstraße 41, 04289 Leipzig
T (0341) 864-0
info.parkklinikum@helios-gesundheit.de
www.helios-gesundheit.de/parkklinikum

IMPRESSUM
Verleger: Helios Park-Klinikum Leipzig GmbH, Strümpellstraße 41, 04289 Leipzig, Stand 03/2022
Druckerei: SAXOPRINT GmbH, Enderstr. 92c, 01277 Dresden

Information für Patienten

Ernährungsempfehlung für Patient:innen mit geschwächter Abwehr





Hygiene

- **Hände waschen!**
→ so häufig wie möglich, v.a. aber nach dem Kontakt mit Tieren, Müll, Kranken, Toilette, vor und nach dem Essen
→ für mindestens 20 Sekunden
- Verwenden Sie **gut zu reinigende Schneidebretter** (kein Holz).
- Verwenden Sie **täglich frische Küchenschwämme** und **frisch gewaschene Geschirrtücher**.
- Die größte Gefahr geht von frischem, rohen Geflügel, Fleisch, Ei und Meeresfrüchten aus.
 - nicht abspülen! Keime können sich dabei verteilen!
- **Waschen Sie benutztes Geschirr und Oberflächen** häufiger mit **heißem Seifenwasser** und benutzen Sie zur Zubereitung weiterer Nahrungsmittel kein bereits genutztes Geschirr.

Temperatur

Großen Einfluss auf das Keimwachstum haben Temperatur, Wasseranteil und pH-Wert. Zur Vermeidung und Verringerung von Keimwachstum sollten Lebensmittel vor dem Verzehr möglichst heiß (> 75°C) oder kalt (< 4°C) gehalten werden.

→ Kühlschrank möglichst kalt einstellen

Leicht verderbliche Nahrungsmittel sollten nicht länger als 2 Stunden diese Temperaturen über- bzw. unterschreiten! Verwenden Sie v.a. beim Einkauf eine Kühltasche.



Einkaufen und Lagern

- trockene, gefriergetrocknete, konservierte und vakuumverpackte Lebensmittel sind besser vor Keimen geschützt
- frisch zubereitete, gekochte, pasteurisierte und sterilisierte Lebensmittel sind am sichersten
- achten Sie beim Kauf auf unbeschädigte Ware
- MHD beachten, langes MHD bevorzugen
- Käse und Wurst verpackt kaufen
- keine lose Ware (Nüsse, Gurken, Salatbar)
- Milchprodukte, Marmelade, Butter, Senf, Ketchup, Getränke etc. in möglichst kleinen Packungen kaufen
- beim Kauf von Backwaren und Brot darauf achten, dass die Verkäufer:innen Handschuhe tragen
- Lebensmittel im Kühlschrank nach Öffnung kennzeichnen und nach 1 Woche verwerfen (auch Gläser wie Marmelade, Gurken usw.)



Zubereitung

- tiefgekühlte, fertig zubereitete Speisen im Kühlschrank auftauen und vor dem Verzehr noch einmal vollständig durcherhitzen oder unmittelbar nach Entnahme vollständig durcherhitzen
- Konservendeckel vor dem Öffnen mit Seifenwasser abspülen
- garen bis mind. 75°C Kerntemperatur
- bei Verwendung der Mikrowelle häufig umrühren für gleichmäßige Wärmeverteilung
- prüfen Sie die Qualität Ihrer Lebensmittel vor dem Verzehr durch Ansehen und Geruch, bei Unsicherheit entsorgen – niemals kosten um die genießbarkeit zu prüfen



Im Restaurant

- Restaurantbesuch nur wenn es absolut nötig und nicht vermeidbar ist
- Mahlzeiten sollten frisch zubereitet sein und nicht unter Wärmelampen warmgehalten werden
- kein rohes Obst und Gemüse verzehren
- Säfte nur pasteurisiert (nicht frisch gepresst)
- Getränke nur aus geschlossenen Gefäßen, die Sie selbst öffnen (Dose, Flasche)
- Selbstbedienung, Buffet, Salatbar meiden
- Besteck nicht auf dem Tisch ablegen (bitte auf Serviette o. ä.)
- bei Mitnahme von Resten, diese am Tisch einpacken lassen
- Schnellrestaurants haben kein erhöhtes Risiko im Vergleich mit normalen Restaurants. Aber Straßenverkäufe lieber meiden.



Liebe Patientin, lieber Patient,

Sie haben eine Behandlung hinter sich, nach der Sie sich keimarm oder keimreduziert ernähren müssen. Mit diesem Flyer möchten wir Sie an die Hand nehmen und Ihnen zeigen, was Sie jetzt zu beachten haben.

Warum keimarme Ernährung?

Nach einer Transplantation, Stammzelltherapie oder Chemotherapie ist das Immunsystem zunächst noch geschwächt. Grund ist der Abfall der weißen Blutkörperchen (Leukozyten) im Blut. Dadurch können natürlich vorkommende Keime in und auf Lebensmitteln einfacher in den Körper eindringen und zu schwerwiegender Krankheit führen.

Beachten Sie für die keimarme Ernährung folgende Zeiträume in Rücksprache mit Ihrem behandelnden Arzt:

- ab dem Tag der Organspende 30 Tage keimarm, danach bei Fremdspende (allogen) bis 6 Monate und bei Eigenspende 3 Monate keimreduziert
- nach Chemotherapie keimreduziert, bis die Anzahl der weißen Blutkörperchen (Leukozyten) wieder angestiegen ist
- Allgemeine Hygieneregeln so lange wie möglich strikt einhalten!

