

Gute Ernährung, gutes Essen, guten Appetit!

Ein Essensleitfaden für Patienten und Familien



SCHÄL MICH, KOCH MICH oder VERGISS MICH!!



Wissenswertes für mich

Liebe Familie,
liebe Patientin, lieber Patient,

dies ist eine kurze Hilfestellung für Sie rund um das Thema „gesundes Essen“ während und nach dem Aufenthalt auf unserer KMT-Station. Diese Ernährungsempfehlungen gelten **bis zu vier Wochen nach Absetzen der Immunsuppression** (Ciclosporin A, Tacrolimus, Cellcept) nach einer allogenen Blutstammzelltransplantation (von einem Geschwisterkind, den Eltern oder einer fremden Person).

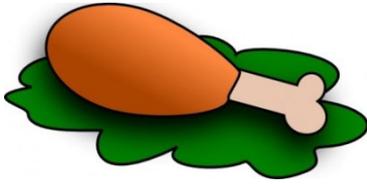
Generell gilt, dass fast alle **Lebensmittel in Verpackungen aus dem Supermarkt verzehrt werden können**. Achten Sie dabei unbedingt auf das Mindesthaltbarkeitsdatum und verbrauchen Sie für Ihr Kind einmal geöffnete Lebensmittel innerhalb von **24 Stunden**, dieses gilt insbesondere für gekühlte Lebensmittel. Bei Obst und Gemüse gilt der Spruch „**Schäl mich, koch mich oder vergiss mich**“. Achten Sie auf jegliche Schimmelbildung. Vor und nach jeder Zubereitung ist ein gründliches Händewaschen und eine Händedesinfektion erforderlich.

Der **Besuch eines Restaurants** und eines Imbiss ist **möglich**, allerdings sollten Sie auf die Immunsuppression bei Ihrem Kind hinweisen, einen abgeschiedenen Platz suchen um Menschenmengen zu vermeiden und die nachfolgenden Empfehlungen beachten!

Wenn Sie weitere Fragen haben, wenden Sie sich gerne an das KMT-Team.

Wir wünschen guten Appetit!





Fleisch für mich

 JA	 NEIN
Geeignet sind alle durchgegartem/-gebratenem/-gegrilltem Fleisch-, Geflügel- oder Wildteile. Alle Fleischsorten müssen ausreichend erhitzt werden, d.h. im Kern völlig durchgegart sein. Gewürze sowie Kräuter müssen zu Garbeginn zugesetzt werden.	Jede Sorte von rohem Fleisch oder nicht richtig durchgegartem Fleisch z.B. Steak medium, Fleischsalate, Mettbrötchen, Sülze...

Bei Fleisch vom Metzger oder aus dem Supermarkt immer auf Frische achten, kühl transportieren. Fleisch, Geflügel oder Fisch im rohen Zustand nicht mit anderen Lebensmitteln in Berührung bringen, besonders nicht mit solchen, die roh gegessen werden (Obst).
Bei gefrorener Ware auf Einhaltung der Kühlkette achten.

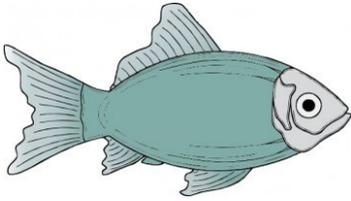
Tiefkühlfleisch immer vollständig auftauen lassen (möglichst im Kühlschrank), sonst wird es nicht gleichmäßig gar. Auftauflüssigkeit unbedingt entsorgen (Salmonellengefahr). Innereien, falls vorhanden, herausnehmen und entsorgen. Fleisch gründlich innen und außen mit kaltem Wasser abspülen. Haut mit frischem Küchenpapier abtrocknen und Fleisch schnellstmöglich zubereiten. Fleisch nicht nachwürzen, oder nachmarinieren (Keimbelastung der Gewürze kann nicht ausgeschlossen werden).



Aufschnitt für mich

 JA	 NEIN
Alle industriell eingeschweißten Koch- und Brühwurstsorten z.B. Bierschinken, Bockwurst, Fleischwurst, Lyoner, Mortadella, Schinkenwurst, Jagdwurst, Putenbrust gegrillt... Wurst in Gläsern und Konserven, Aufstrich in Dosen... (MHD 1 Jahr) Gegarte Pökelfleischerzeugnisse z.B. gekochter Schinken, gekochtes Kassler.	Keine rohe Wurstware z.B. Mett, Aspik-Wurst, Zwiebelmett-Pasteten, *Salami, Cervelat-Wurst, roher Schinken... Keine Aufschnitt-Wurst aus der Frischtheke der Metzgerei – auch nicht Vakuum verpackt.

*Salami und roher Schinken kann gegart, z.B. auf Pizzen und Aufläufen verwendet werden.
Brühwürstchen, Frankfurter, Wiener im Glas, nach dem Öffnen möglichst schnell verzehren.
Industriell abgepackte Wurst möglichst schnell verzehren.
Alle Wurst- und Fleischvollkonserven sind keimfrei, wenn das Mindesthaltbarkeitsdatum 1 Jahr beträgt.



Fisch für mich

 JA	 NEIN
Tiefgekühlter oder fangfrischer Fisch vollständig durchgegart, oder durchgebraten.	Roher Fisch jeglicher Art, auch Räucherfisch, und Muscheln
Fischkonserven mit einer Haltbarkeit von mindestens 12 Monaten.	Fischkonserven mit einer Haltbarkeit unter 12 Monaten
Tiefgekühlte Meeresfrüchte, vollständig durchgegart. z.B: Scampi, Calamari, Krabben ...	Sushi, jeglicher Art

Konserven möglichst schnell nach Öffnung verzehren.

Frischen Fisch möglichst sofort in eine Glas- oder Porzellanschüssel legen, abdecken und sofort in den Kühlschrank stellen. Kühlkette beim Transport nicht unterbrechen. Möglichst schnell zubereiten.



Kartoffeln, Nudeln und Reis für mich

 JA	 NEIN
Alle geschälten Kartoffeln , gekocht, gebraten oder frittiert, z.B. Pommes frites, Kroketten, Reibekuchen, Kartoffelklöße, Rösti.... Auf Unversehrtheit achten. Kartoffelsalat ja, wenn mit Essig und Öl zubereitet. Salate können mit einer Mayonnaise zubereitet werden, deren Haltbarkeit mindestens 12 Monate beträgt, z.B. Mayonnaise die nicht gekühlt im Supermarkt erhältlich ist.	Nicht geschälte Kartoffeln Alle Fertigsalate (z.B. Kartoffel, Nudel und Reis), die mit Mayonnaise zubereitet und im Kühlregal gelagert sind.

Auf Nachwürzen verzichten. Bis auf Salz müssen alle Gewürze oder Kräuter mitgekocht werden.

Angebrochene Verpackungen (Reis / Nudeln) mit einem Klippverschluss verschließen und mit Anbruch-Datum versehen.

Für jedes Frittieren neues Öl verwenden.



Brot und Getreide für mich

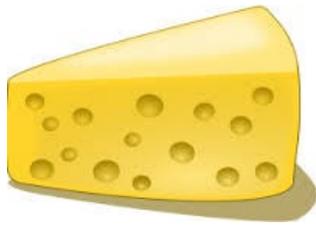
 JA	 NEIN
<p>Brot, Brötchen, Toastbrot aus allen Getreidesorten. Brötchen zum Aufbacken, gut durchbacken. Brot, Brötchen mit eingebackenen Körnern und Nüssen z.B. Sesam, Sonnenblumen, Kürbis, Müsli, Haselnüssen, Pinienkernen, Pistazien, Haferflocken... (nicht mit frischen Körnern, Nüssen, Gewürzen) (max. 1 Woche haltbar)</p> <p>Corn Flakes (kleine Packungen bevorzugen): Ausreichend vorerhitzte Frühstückszerealien ohne Nussanteile sind auch zum Kaltverzehr geeignet (Spuren von Nüssen dürfen enthalten sein, z. B. Kellogs All Bran Plus®, Corn Flakes Vollkorn®, Food Loops® Frosties®). Zerealien sorgfältig verschließen, dann auch max. 1 Woche verwendbar.</p>	<p>Müsli Haferflocken (Nüsse, Mandeln, frische Körner)</p>



Obst/Gemüse für mich

 JA	 NEIN
<p>Rohes, gut schälbares, Obst und Gemüse z.B. Möhren, Kohlrabi, Gurke, Zucchini, Banane, Apfel, Melone... Auf Unversehrtheit achten. Alle Gemüsesorten gegart z.B. Mais, Blumenkohl, Brokkoli, Bohnen, Erbsen, Sellerie, Wirsing. Mitgekochte Kräuter und Gewürze Auf Unversehrtheit achten. Konservenobst und -gemüse Dose oder Glas Tiefkühlgemüse aus nicht angebrochener Verpackung direkt garen. Blanchiertes Gemüse z.B. Tomaten, Paprika...</p>	<p>Rohes und nicht schälbares Gemüse: Pilze, ungeschälte Tomaten und Paprika</p> <p>Nicht schälbares Obst: Beeren, Trauben</p> <p>Blattsalate</p> <p>frische oder nicht mitgekochte Kräuter und Gewürze.</p>

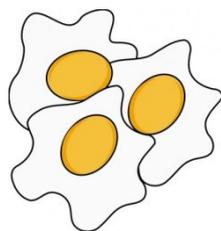
Gemüse gründlich mit warmem Wasser reinigen. Rohes Gemüse waschen, schälen, nochmals waschen. Gemüse kann nach dem Waschen nochmals mit kaltem Wasser abgebraust werden, es schmeckt dann frischer.



Käse für mich

 JA	 NEIN
<p>Industriell eingeschweißter Schnittkäse</p> <p>Alle hitzebehandelten industriell verpackten Schmelzkäse, Kochkäse.</p> <p>Frischkäse, nur ohne Zusätze, wärmebehandelt</p> <p>Mini-Portionen wie Babybel</p>	<p>Keinen Schnittkäse von der Frischetheke Kein Käse mit Zusätzen von Kräutern, Nüssen und Gewürzen</p> <p>Fetakäse, Schimmelkäse, Brie, Camembert</p> <p>Pasteten mit Kräutern, Nüssen oder Gewürzen umhüllt</p> <p>Rohmilchkäse, Parmesan Mozzarella Hüttenkäse Käse mit oder in Lake ist auch nicht geeignet</p>

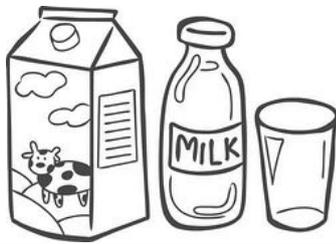
Ebenfalls keinen Käse von Marktständen, Hof- oder Kleinkäsereien kaufen, Schimmelkäse ist besonders gefährlich!!! Manche Käsesorten werden aus roher Milch hergestellt, daher bitte nicht kaufen. Kleine Abpackungen (25g) wählen.



Eier für mich

 JA	 NEIN
<p>Eier nur durchgekocht oder gebraten verzehren. Frische Eier mit unversehrter Schale. Eier kühl lagern, Verpackung entsorgen.</p>	<p>Rohe und weichgekochte Eier, Eischnee, Eier in Cremes und legierter Sauce. Roheihaltige Desserts, z. B. Tiramisu... Eischneehaltige Desserts, z. B. Weinschaum...</p>

Auf Eierschalen haften viele Keime. Bitte Hände sorgfältig nach Umgang mit rohen Eiern waschen.



Milchprodukte für mich

 JA	 NEIN
<p>Pasteurisierte oder ultrahocherhitzte Produkte, z.B. H-Milch, H-Sahne, Kondensmilch, Laktose arm Milch, Sojamilchprodukt, Hafermilch, Mandelmilch,</p> <p>Aus H-Milch hergestellter Quark ohne Zusätze, Joghurt, Creme fraîche, Schmand saure Sahne, Pflanzliche Joghurtalternativen</p> <p>Milchmixgetränke: nur wärmebehandelte Erzeugnisse</p>	<p>Rohmilchprodukte Sauermilcherzeugnisse , z.B. Sauermilchjoghurt, Kefir, Molke, Sahne...</p> <p>Produkte mit Nüssen, Mandeln...</p> <p>Sprühsahne</p> <p>Probiotischer Joghurt</p>

H-Milchprodukte sind erkennbar an einer MDH von mindestens 2 Monaten, sie sind ultrahocherhitzt. Angefangene Produkte bitte im Kühlschrank aufbewahren und innerhalb von 48 Stunden verwerten.

Pasteurisierte Milchprodukte sollten beim Kauf noch mindestens eine Woche haltbar sein, pasteurisierte Frischmilch mindestens 3 Tage. Angefangene Produkte bitte innerhalb von 24 Stunden verwerten und im Kühlschrank aufbewahren.



Knabbereien und Süßes für mich

 JA	 NEIN
<p>Marmelade Gelee. Gekochter Pudding. Zucker, Bonbons gut verpackt. Verpacktes Weingummi. Kleine abgepackte Portionen Nutella. Alle Backwaren ohne Nüsse und Schokolade. Salzstangen, Salzbrezel Abgepacktes Eis, Frozen Yoghurt aus dem Kühlregal ohne Nüsse und Schokolade Kühlkette nicht unterbrechen !!! Chips (nur mit Salz), Tortilla-Chips, Mais chips, Popcorn</p>	<p>Müsliriegel. Trockenfrüchte , z.B. Rosinen... kandierte Früchte Honig Schokolade, mit oder ohne Nüsse Nüsse z.B. Erdnüsse, Pistazien, Mandeln, Sonnenblumenkerne Kürbiskerne... Knabbergebäck mit aufgestreuten Kräutern z.B. Paprika, ... Erdnussflips. Sahne und Cremetorten. Softis, Eis aus der Eisdiele.</p>

Bitte kleine portionierte Mengen beim Einkauf wählen.



Getränke für mich

 JA	 NEIN
<p>Mineralwasser mit/ohne Kohlensäure in Flaschen oder Dosen.</p> <p>Limonaden und ähnliches z.B. Cola, Fanta, Limo, Sprite...</p> <p>Säfte, z.B. Apfel, Traube, Orange, nicht lange geöffnet lassen!</p> <p>Teegetränke und Kaffee frisch gekocht.</p> <p>Kakao aus H-Milch in Tetra Pak.</p>	<p>Stilles Wasser aus dem Wasserhahn</p> <p>*Grapefruit Saft.</p> <p>Offene Teemischungen. Instanttee. Kaffee und Aufgussgetränke aus Getränkeautomaten.</p>

Stilles Wasser ist nicht sauer genug, darum verkeimt es schneller. Wassersprudler im Hausgebrauch können nicht keimfrei gereinigt werden, deshalb bitte nicht verwenden.



Gewürze für mich

 JA	 NEIN
<p>Alle Kräuter und Gewürze wenn sie mitgegart sind. Salz ohne Kräuter. Alle Essigsorten. Würzsoßen. Ketchup und Senf in kleinen abgepackten Portionen. Zucker aller Art</p>	<p>Nicht erhitzte Kräuter und Gewürze, frische Kräuter, Pfeffer, Kräutersalz, Mayonnaise, Remoulade.</p>

Wenn immer möglich kleine portionierte Abpackungen wählen.

Geben Sie Kräuter und Gewürze bei Garbeginn zu und kochen Sie diese mit. Bitte auch entgegen der Rezeptempfehlung. Im 1x-Teebeutel lassen sich Gewürze bequem nach dem Garvorgang entfernen. Kräutersalz ist mit keimbelasteten Kräutern versehen. Nicht erlaubt sind nicht erhitzte Kräuter (z.B. Schnittlauch) aufs Brot oder frischer Dill zum Gurkensalat.

Für Kaltgerichte verwenden Sie bitte weder Essig noch Öl mit Kräutereinlage. Keine Fertigwürzmischung mit Kräutern verwenden wie z.B. „Fix für Salatsauce“.



Wissenswertes für mich

Blanchieren	Blanchieren (französisch <i>blanchir</i> , „weiß machen“), auch <i>Brühen</i> , <i>Überbrühen</i> , <i>Abwällen</i> , ist die Bezeichnung für eine kurzzeitige thermische Behandlung von Lebensmitteln in siedendem Wasser oder in heißem Wasserdampf.
Kochen/Garen	Als Kochen bezeichnet man das Garen in Wasser beim Siedepunkt von etwa 100 °C. Man kann die Rohstoffe entweder bereits im kalten Zustand zugeben oder erst in das siedende Wasser zugeben. Ersteres begünstigt das Auslaugen, was manchmal gewünscht ist. Kochen wird in der Regel in einem Metalltopf auf einem Elektro- oder Gasherd durchgeführt.
Pasteurisierung	Pasteurisierung oder Pasteurisation bezeichnet die kurzzeitige Erwärmung von flüssigen oder pastösen Lebensmitteln auf Temperaturen bis 100 °C zur Abtötung von Mikroorganismen. Sie dient dazu, unter anderem Milch, Frucht- und Gemüsesäfte haltbar zu machen. Durch die kurze Zeitdauer der Hitzeeinwirkung und die mäßige Temperatur werden der Nährwert, der Geschmack und die Konsistenz des Lebensmittels nur unbedeutend verändert und dennoch die meisten Lebensmittelverderber wie Milchsäurebakterien und Hefen sowie viele krankheitserregende Bakterien wie Salmonellen zuverlässig abgetötet. Da sie nicht keimfrei sind, müssen pasteurisierte Lebensmittel im Regelfall gekühlt gelagert werden und sind dann einige Tage bis einige Wochen haltbar.
Sterilisation	Mit Sterilisation, Sterilisierung und Entkeimung bezeichnet man Verfahren, durch die Materialien und Gegenstände von lebenden Mikroorganismen einschließlich ihrer Ruhestadien (z. B. Sporen) befreit werden. Den damit erreichten Zustand der Materialien und Gegenstände bezeichnet man als „steril“. Bei der Sterilisation von Materialien (z. B. Lebensmittel, Pharmazeutika, Lösungen), Gegenständen, Verpackungen, Geräten (z. B. Gefäße zur Kultur von Mikroorganismen, Endoskope) werden (im Idealfall) alle enthaltenen oder anhaftenden Mikroorganismen einschließlich deren Dauerformen (beispielsweise Sporen) abgetötet sowie Viren, Prionen (infektiöse Proteine), Plasmide und andere DNA-Fragmente zerstört. Die Sterilisation erfolgt durch physikalische (thermische, Bestrahlung) oder chemisches Verfahren.

<p>Ultrahoherhitzung</p>	<p>Ultrahoherhitzung ist ein Verfahren zur Konservierung von Lebensmitteln. Das Verfahren kann angewendet werden für Fruchtsaft, Dosensuppe, Eintopf, Sahne und andere Flüssigkeiten.</p> <p>Weitaus am häufigsten wird es für Milch angewandt. Dabei wird vorgewärmte Milch für 2–3 Sekunden auf 135 bis 150 °C erhitzt (ultrahoherhitzt bzw. ultrahochtemperiert, daraus folgend die Abkürzung UHT) und die Temperatur in einem Heißhalter für 2–6 Sekunden gehalten. Alle Keime bzw. Mikroorganismen einschließlich pathogener Keime (Krankheitserreger) werden durch die Ultrahoherhitzung abgetötet.</p>
<p>Wärmebehandlung</p>	<p>Thermisation ist ein im Vergleich zur Pasteurisierung schonenderes Verfahren zur Haltbarmachung von Milch. Gemäß der europäischen Richtlinie 92/46/EWG des Rates vom 16. Juni 1992 mit Hygienevorschriften für die Herstellung und Vermarktung von Rohmilch, wärmebehandelter Milch und Erzeugnissen auf Milchbasis muss für die Thermisierung die Rohmilch während mindestens 15 Sekunden auf eine Temperatur zwischen 57 °C und 68 °C erhitzt werden.</p>