

Gute Ernährung, gutes Essen, guten Appetit!

Ein Ernährungsleitfaden
für Patienten und Familien





Herausgeber

Universitätsmedizin Essen

Hufelandstr. 55
45147 Essen

Redaktion:

Anne Brosk • UK Essen

Gestaltung:

Sven Thomalla • UK Essen

Druck:

Hausdruckerei • UK Essen

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 (d.h. von einem Geschwisterkind, den Eltern oder einer fremden Person).

Generell können fast alle Lebensmittel in Verpackungen aus dem Supermarkt verzehrt werden. Achten Sie unbedingt auf das Mindesthaltbarkeitsdatum und verbrauchen Sie für Ihr Kind einmal geöffnete Lebensmittel innerhalb von 24 Stunden, dieses gilt insbesondere für gekühlte Lebensmittel. Alle Lebensmittel mit Schimmelbildung müssen verworfen werden.

Bei Obst und Gemüse gilt der Spruch: „Schäl mich, koch mich oder vergiss mich“. Vor und nach jeder Zubereitung ist gründliches Händewaschen und eine Händedesinfektion erforderlich.

Restaurant- und Imbissbesuche sind möglich, aber Sie sollten auf die Immunsuppression Ihres Kindes hinweisen, einen abgelegenen Platz wählen, um Menschenansammlungen zu vermeiden und die folgenden Empfehlungen beachten!

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

Wir wünschen guten Appetit!



Priv.-Doz. Dr. med.
Stefan Schönberger

Leitung der Abteilung für
Blutstammzelltransplantation
und Zelltherapie



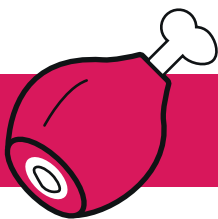
Dr. med. Michaela Höfs

Oberärztin
Leitung KMT-Ambulanz



Klaus Siemoneit

Stationsleitung KMT 3



Fleisch

JA

- ✓ Geeignet sind alle durchgegarten/-gebratenen/-gegrillten 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.

NEIN

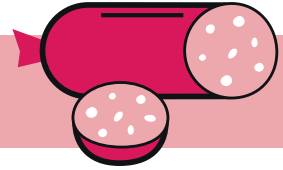
- ✗ jede Sorte von rohem Fleisch oder nicht richtig durchgegartes Fleisch, z.B. Steak medium, Fleischsalate, Mettbrötchen, Sülze usw.

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 die 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



JA

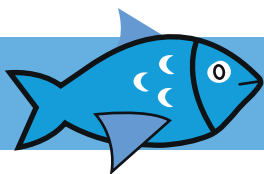
- ✓ alle industriell eingeschweißten Koch- und Brühwurstsorten, z.B. Bierschinken, Bockwurst, Fleischwurst, Lyoner, Mortadella, Schinkenwurst, Jagdwurst, Putenbrust gegrillt usw.
- ✓ Wurst in Gläsern und Konserven, Aufstrich in Dosen usw. (MHD 1 Jahr)
- ✓ gegarte Pökelfleischerzeugnisse, z.B. gekochter Schinken, gekochtes Kassler

NEIN

- ✗ keine rohe Wurstware, z.B. Mett, Aspik-Wurst, Zwiebelmett-Pasteten, *Salami, Cervelat-Wurst, roher Schinken usw.
- ✗ 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 innerhalb von 24 Stunden verzehren. Industriell abgepackte Wurst innerhalb von 24 Stunden verzehren. Alle Wurst- und Fleischvollkonserven sind keimfrei, wenn das Mindesthaltbarkeitsdatum ein Jahr beträgt.



Fisch

JA

- ✓ tiefgekühlter oder fangfrischer Fisch vollständig durchgegart, oder durchgebraten.
- ✓ Fischkonserven mit einer Haltbarkeit von mindestens zwölf Monaten.
- ✓ tiefgekühlte Meeresfrüchte, vollständig durchgegart, z.B. Scampi, Calamari, Krabben

NEIN

- ✗ roher Fisch jeglicher Art, auch Räucherfisch und Muscheln.
- ✗ Fischkonserven mit einer Haltbarkeit unter 12 Monaten
- ✗ Sushi jeglicher Art

Konserven innerhalb von 24 Stunden 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



JA

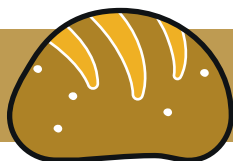
- ✓ alle geschälten Kartoffeln, gekocht, gebraten oder frittiert, z.B. Pommes frites, Kroketten, Reibekuchen, Kartoffelklöße, Rösti
Auf Unversehrtheit achten!
- ✓ Kartoffelsalat ja, wenn mit Essig und Öl zubereitet
- ✓ Salate können mit einer Mayonnaise zubereitet werden, deren Haltbarkeit mindestens 12 Monate beträgt, z.B. Mayonnaise die nicht gekühlt im Supermarkt erhältlich ist, nach Anbruch innerhalb von 24 Stunden verwenden

NEIN

- ✗ 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 Anbruchdatum versehen. Für Ihr Kind innerhalb eines Monats verbrauchen.

Für jedes Frittieren neues Öl verwenden.



Brot und Getreide

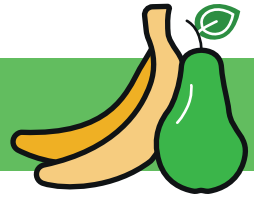
JA

- ✓ 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)
- ✓ Corn Flakes (kleine Packungen bevorzugen)
- ✓ ausreichend vorerhitzte Frühstückscerealien 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®).
- ✓ Ceralien sorgfältig verschließen, dann max. eine Woche verwendbar

NEIN

- ✗ Müsli
- ✗ Haferflocken
- ✗ Nüsse, Mandeln, frische Körner

Obst und Gemüse



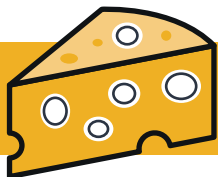
JA

- ✓ rohes, gut schälbares Obst und Gemüse, z.B. Möhren, Kohlrabi, Gurke, Zucchini, Banane, Apfel, Melone usw.
Auf Unversehrtheit achten!
- ✓ alle Gemüsesorten gegart, z.B. Mais, Blumenkohl, Brokkoli, Bohnen, Erbsen, Sellerie, Wirsing.
- ✓ mitgekochte Kräuter und Gewürze
- ✓ Konservenobst und -gemüse aus Dose oder Glas
- ✓ Tiefkühlgemüse aus nicht angebrochener Verpackung direkt garen
- ✓ blanchiertes Gemüse, z.B. Tomaten, Paprika usw.

NEIN

- ✗ rohes und nicht schälbares Gemüse: Pilze, ungeschälte Tomaten und Paprika
- ✗ nicht schälbares Obst: Beeren, Trauben
- ✗ Blattsalate
- ✗ frische oder nicht mitgekochte Kräuter und Gewürze.

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



Käse

JA

- ✓ industriell eingeschweißter Schnittkäse
- ✓ alle hitzebehandelten industriell verpackten Schmelzkäse, Kochkäse, Fetakäse
- ✓ Frischkäse, nur ohne Zusätze, wärmebehandelt
- ✓ Mini-Portionen wie Babybel

NEIN

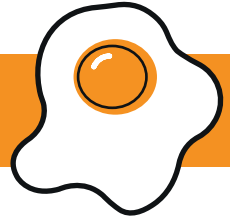
- ✗ keinen Schnittkäse von der Frischetheke
- ✗ kein Käse mit Zusätzen von Kräutern, Nüssen und Gewürzen
- ✗ Schimmelkäse, Brie, Camembert
- ✗ Pasteten mit Kräutern, Nüssen oder Gewürzen umhüllt
- ✗ Rohmilchkäse, Parmesan, Mozzarella, Hüttenkäse
- ✗ Käse mit oder in Lake ist auch nicht geeignet

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 und Eierspeisen



JA

- ✓ Eier nur durchgekocht oder gebraten verzehren.
- ✓ Nur frische Eier mit unversehrter Schale verwenden.
- ✓ Eier kühl lagern, Verpackung entsorgen.

NEIN

- ✗ rohe und weichgekochte Eier, Eischnee, Eier in Cremes und legierter Sauce.
- ✗ roheihaltige Desserts, z. B. Tiramisu usw.
- ✗ eischneehaltige Desserts, z. B. Weinschaum usw.

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



Milchprodukte

JA

- ✓ pasteurisierte oder ultra-hocherhitzte Produkte, z.B. H-Milch, H-Sahne, Kondensmilch, Laktosearme Milch, Sojamilchprodukte, Hafermilch, Mandelmilch,
- ✓ aus H-Milch hergestellter Quark ohne Zusätze, Joghurt, Creme fraîche, Schmand saure Sahne
- ✓ pflanzliche Joghurtalternativen
- ✓ probiotischer Joghurt (nach Engraftment)
- ✓ Milchmodgetränke: nur wärmebehandelte Erzeugnisse

NEIN

- ✗ Rohmilchprodukte
- ✗ Sauermilcherzeugnisse, z.B. Sauermilchjoghurt, Kefir, Molke, Sahne
- ✗ Produkte mit Nüssen, Mandeln
- ✗ Sprühsahne

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 im Kühlschrank aufbewahren und innerhalb von 24 Stunden für Ihr Kind verbrauchen.

Knabbereien und Süßes



JA

- ✓ 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, Tortilla-Chips, Mais chips, Popcorn

NEIN

- ✗ Müsliriegel.
- ✗ Trockenfrüchte, z.B. Rosinen
- ✗ kandierte Früchte
- ✗ Honig
- ✗ Schokolade, mit oder ohne Nüsse
- ✗ Nüsse z.B. Erdnüsse, Pistazien, Mandeln, Sonnenblumenkerne
- ✗ Kürbiskerne
- ✗ Knabbergeback mit aufgestreuten Kräutern
- ✗ Erdnussflips
- ✗ Sahne und Cremetorten
- ✗ Softeis, Eis aus der Eisdiele

Bitte kleine portionierte Mengen beim Einkauf wählen.



Getränke

JA

- ✓ Mineralwasser mit/ohne Kohlensäure aus Flaschen oder Dosen
- ✓ Limonaden und ähnliches z.B. Cola, Fanta, Limo, Sprite usw.
- ✓ Säfte, z.B. Apfel, Traube, Orange, nach Anbruch nicht lange geöffnet lassen und innerhalb von 24 Stunden verbrauchen!
- ✓ Teegetränke und Kaffee frisch gekocht
- ✓ Kakao aus H-Milch im Tetra Pak

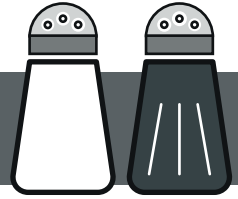
NEIN

- ✗ stilles Wasser aus dem Wasserhahn oder Wasser aus dem Wassersprudler
- ✗ Grapefruit Saft
- ✗ offene Teemischungen
- ✗ Instanttee, Kaffee und Aufgussgetränke aus Getränkeautomaten

Stilles Wasser aus dem Wasserhahn ist nicht sauer genug, darum ist es schneller keimbelastet.

Wassersprudler im Hausgebrauch können nicht keimfrei gereinigt werden, deshalb bitte nicht verwenden.

Gewürze



JA

- ✓ alle Kräuter und Gewürze wenn sie mitgegart sind
- ✓ Salz ohne Kräuter
- ✓ alle Essigsorten
- ✓ Würzsoßen
- ✓ Ketchup, Mayonnaise, Remoulade und Senf in kleinen abgepackten Portionen, angebrochene Verpackungen innerhalb von 24 Stunden verwenden
- ✓ Zucker aller Art

NEIN

- ✗ nicht erhitzte Kräuter und Gewürze
- ✗ frische Kräuter
- ✗ Pfeffer
- ✗ Kräutersalz
- ✗ Mayonnaise, Remoulade

Wenn 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.

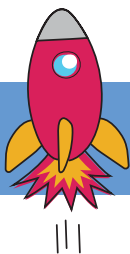
Für Kaltgerichte verwenden Sie bitte weder Essig noch Öl mit Kräutereinschlag. Keine Fertigwürzmischung mit Kräutern verwenden wie z.B. „Fix für Salatsauce“.



Wissenswertes

Blanchieren	Blanchieren (französisch blanchir, „weiß machen“), auch Brühen, Überbrühen, 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.
Wärmebehandlung	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.

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.
Ultrahocherhitzung	Ultrahocherhitzung ist ein Verfahren zur Konservierung von Lebensmitteln. Das Verfahren kann angewendet werden für Fruchtsaft, Dosensuppe, Eintopf, Sahne und andere Flüssigkeiten. Weitaus am häufigsten wird es für Milch angewandt. Dabei wird vorgewärmte Milch für 2–3 Sekunden auf 135 bis 150 °C erhitzt (ultrahocherhitzt 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 Ultrahocherhitzung abgetötet.



Notizen

[illegible]





Universitätsmedizin Essen

Universitätsklinikum

Zentrum für Kinder- und Jugendmedizin

