

ข้อมูลผู้ป่วย

การกินอย่างปลอดภัย- คู่มือสำหรับผู้ป่วยที่มีภูมิคุ้มกันอ่อนแอ

การบำบัด – แผนกโภชนาการ

ชื่อ:

วันที่:

นักโภชนาการ:

บทนำ

หากระบบภูมิคุ้มกันของคุณอ่อนแอลง คุณจะมีความเสี่ยงในการติดเชื้อบางชนิด
อาหารหลายชนิดที่เรากินเข้าไปนั้นมีแบคทีเรียหรือเชื้อราในปริมาณเล็กน้อย
ซึ่งไม่มีปัญหาสำหรับคนส่วนใหญ่

แต่หากคุณมีภูมิคุ้มกันบกพร่อง เชื้อโรคเหล่านี้สามารถเป็นอันตรายได้และอาจนำไปสู่การติดเชื้อ
อย่างใดก็ตาม

คุณยังคงสามารถเพลิดเพลินไปกับอาหารและอาหารเพื่อสุขภาพต่อไปได้ในขณะที่คุณได้รับการบำบัดรักษา

อาการอาหารเป็นพิษนั้นอาจแตกต่างกันไป ซึ่งรวมถึงอาการคล้ายไข้หวัดอ่อนๆ เช่น ปวดศีรษะ ไข้ขึ้นสูง
เจ็บคอ หรืออาเจียน และท้องร่วง ในช่วงที่มีอาการท้องร่วงและอาเจียน
หากคุณไม่สามารถดื่มน้ำได้ตามเป้าหมายเพื่อรักษาความชุ่มชื้น ดัวยาสที่สำคัญอาจไม่ถูกดูดซึม
ซึ่งอาจส่งผลให้ร่างกายขาดน้ำและอาจเสี่ยงต่อการเกิดปฏิกิริยาต่อต้านอวัยวะใหม่ (organ rejection)

แนวทางเหล่านี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อช่วยลดความเสี่ยงของการติดเชื้อจากอาหาร

โดยนำ เสนอ ารอาหารที่มีความเสี่ยงสูงที่คุณควรหลีกเลี่ยง โดยทั่วไปแล้ว อาหารอื่นๆ
ที่ไม่อยู่ในรายการนี้จะมีความปลอดภัยต่ำกว่าที่อาหารยังคงสามารถรักษาสุขอนามัยที่ดีเอาไว้ได้

แนวปฏิบัติทั่วไป

สำนักงานมาตรฐานอาหาร (FSA) แนะนำให้ปฏิบัติตาม 4C ของการมีสุขอนามัยที่ดี:

- 1) ล้างมืออย่างถูกต้องและรักษาความสะอาด
- 2) ปรงอาหารอย่างถูกวิธี
- 3) แช่เย็นอาหารอย่างเหมาะสม
- 4) หลีกเลี่ยงการปนเปื้อนข้าม

การทำความสะอาด

- ล้างมือให้สะอาดในน้ำสบู่ร้อน ทั้งก่อนหน้าและหลังจากจับต้องอาหารโดยเฉพาะอย่างยิ่ง อาหารดิบ
- ชักล้างและเปลี่ยนผ้าเช็ดจานเป็นประจำ และชักที่อุณหภูมิ 60° ในการเช็ดมือให้แห้ง ควรใช้ผ้าเช็ดมือหรือกระดาษเช็ดมือในห้องครัวแบบแยกกันต่างหาก
- รักษาความสะอาดในห้องครัว ตรวจสอบให้แน่ใจว่าพื้นผิวการทำงาน เชียง และอุปกรณ์ต่างๆ ได้รับการทำความสะอาดอย่างทั่วถึงด้วยน้ำสบู่ร้อน

การปรงอาหาร

- การปรงอาหารอย่างทั่วถึงสามารถฆ่าเชื้อแบคทีเรียที่เป็นอันตรายในอาหารได้ จึงต้องตรวจสอบให้แน่ใจว่าอาหารได้รับการปรงสุกอย่างเหมาะสมแล้ว
- เนื้อสัตว์และสัตว์ปีกควรปรงให้สุกจนร้อนอย่างทั่วถึง เนื้อสัตว์จะต้องไม่เป็นสีชมพูและของเหลวเป็นสีใส
- ทานอาหารปรงสุกภายในหนึ่งชั่วโมงหลังจากที่ทำเสร็จหรือหลังจากที่ให้ความร้อน
- เก็บอาหารส่วนที่เหลือไว้ในตู้เย็นโดยจัดเก็บไว้ในภาชนะบรรจุที่ปิดสนิทและทานให้หมดภายในสองวัน
- ปฏิบัติตามคำแนะนำในการปรงอาหารหรือการให้ความร้อนที่อยู่นบนฉลากอาหาร
- บาร์บีคิวอาจทำให้เกิดความเสี่ยงเพิ่มเติมในการเจ็บป่วยจากอาหารหากคุณรับประทานเนื้อสัตว์หรือสัตว์ปีกที่ปรงไม่สุก
สำนักงานมาตรฐานอาหารแนะนำให้ปรงเนื้อสัตว์หรือเนื้อสัตว์ปีกในเตาอบก่อนแล้วจึงปิดท้ายด้วยการทำบาร์บีคิวเพื่อให้ได้รสชาติที่ดี

การแช่เย็น

- การแช่เย็นอาหารอย่างเหมาะสมจะช่วยยับยั้งการเจริญเติบโตของแบคทีเรียที่เป็นอันตรายได้
- รักษาความเย็นของตู้เย็นและตู้แช่แข็งไว้ในระดับอุณหภูมิที่ถูกต้อง
- ตู้เย็นควรอยู่ระหว่าง 0-5°C และตู้แช่แข็งควรอยู่ที่ -18°C
- อาหารแช่เย็นควรรับประทานภายในสี่ชั่วโมงหลังจากการเตรียม เว้นแต่จะเก็บรักษาไว้ในตู้เย็น

- เมื่อออกไปซื้ออาหาร ให้ซื้ออาหารแช่แข็ง/แช่เย็นเป็นลำดับสุดท้าย แล้วจัดเก็บไว้ในตู้เย็นหรือช่องแช่แข็งโดยเร็วที่สุด
- อย่าเปิดอาหารกระป๋องทิ้งไว้ จัดเก็บไว้ในภาชนะที่ปิดสนิทและเก็บไว้ในตู้เย็น
- ละลายอาหารแช่แข็งในตู้เย็นหรือในไมโครเวฟ
- ในระหว่างการเตรียมอาหาร อาหารแช่เย็นควรมีระยะเวลาการอยู่นอกตู้เย็นที่สั้นที่สุดเท่าที่เป็นไปได้

หลีกเลี่ยงการปนเปื้อนข้าม

- การปนเปื้อนข้ามเกิดขึ้นเมื่อแบคทีเรียแพร่กระจายไปบนอาหาร พื้นผิว หรืออุปกรณ์
- ทำความสะอาดและฆ่าเชื้อที่อยู่บนพื้นผิวการทำงาน เชียงและอุปกรณ์อย่างทั่วถึง ทำ ความสะอาดก่อนหน้า ระหว่าง และหลังจากการเตรียมอาหาร โดยเฉพาะอาหารดิบ
- เก็บเนื้อดิบและปลาไว้ที่ด้านล่างของตู้เย็น
- แยกอาหารดิบไว้ต่างหาก เช่น สัตว์ปีก เนื้อสัตว์และปลา และจัดเก็บไว้ในถุงแยกต่างหากโดยแยกออกจากอาหารอื่นๆ
- อย่าล้างเนื้อไก่ดิบอยู่ใต้ก๊อกน้ำ
เนื่องจากการทำเช่นนี้สามารถแพร่กระจายเชื้อแบคทีเรียที่เป็นอันตรายไปรอบๆ อ่างล้างจานและบนพื้นผิวทำงานได้; ปลอยเนื้อทิ้งไว้โดยไม่ต้องล้างและปรุงอาหารที่เป็นเนื้อสัตว์อย่างทั่วถึง- การทำเช่นนี้จะทำลายเชื้อแบคทีเรียที่เป็นอันตรายใดๆ ได้

คำแนะนำด้านความปลอดภัยของอาหาร

	อาหารที่มีความเสี่ยงสูง - ที่ควรหลีกเลี่ยง	ทางเลือกที่ปลอดภัยกว่า
เนื้อสัตว์และสัตว์ปีก	เนื้อเดลี	เนื้อสัตว์ปรุงสุกก่อนบรรจุหีบห่อ
	ไกย่าง	เนื้อไก่ปรุงเอง
	ปาเตผักและเนื้อสัตว์	ปาเตบรรจุกระป๋อง
	เนื้อดิบ/เนื้อสัตว์ปีก	เนื้อ/เนื้อสัตว์ปีกปรุงสุกอย่างทั่วถึง
	เนื้อหมัก- ซาลามี พาร์มาแฮม โชริโซและเปปเปอโรนี	เนื้อหมักปรุงสุกอย่างทั่วถึง

ปลาและ หอย	ปลาและหอยแบบปรุงไม่สุกหรือดิบ ซาซิมิ หอยนางรมและคาเวียร์ ปลารมควัน หอยแบบแช่เย็นพร้อมทาน	ปลาและหอยปรุงสุกอย่างทั่วถึง ปลากระป๋อง เช่น ปลา แซลมอน ปลาซาร์ดีน ปลาเตปลากระป๋อง ปลารมควันบรรจุสุญญากาศ ปลาแช่แข็ง (แต่ไม่ใช่หอยแช่แข็ง) กุ้งปรุงสุก (เช่น ในน้ำแกง)
ไข่	ไข่ดิบและไข่ปรุงไม่สุก อาหารที่มีไข่ดิบหรือไข่ปรุงไม่สุก เช่น มายองเนสโฮมเมด เครื่องดื่มที่ผสมไข่ไก่ ซูเฟลล์ ซอฟต์เมอแรงค์ ไอศกรีมโฮมเมด มูส และ ซอสฮอลแลนเดส เค้กดิบหรือแบ่งคุกกี	ไข่ตราสิงโตแบบปรุงสุก มายองเนสแบบซื้อสำเร็จจากร้าน ไอศกรีมแบบซื้อสำเร็จจากร้าน ผลิตภัณฑ์ที่ใช้ไข่พาสเจอร์ไรส์หรือไข่เหลวพาสเจอร์ไรส์
นมและผลิตภัณฑ์นม	นมที่ไม่ผ่านการพาสเจอร์ไรส์ทั้งหมด ซึ่งรวมถึงนมวัว นมแกะ และ นมแพะ นมถั่วเหลือง นมข้าวโอ๊ตและนมที่ทำจากถั่ว และผลิตภัณฑ์นมอื่นๆ (ฉลากควรระบุว่าผ่านการพาสเจอร์ไรส์หรือไม่) ไอศกรีมซอฟท์วิปจากรถตู้หรือเครื่องทำไอศกรีม ไอศกรีมโฮมเมดด้วยไข่ดิบ ครีมที่ไม่ผ่านการพาสเจอร์ไรส์และครีมที่อยู่ในเค้กครีม	นมสเตอริไลซ์ ยูเอชที พาสเจอร์ไรส์ ไอศกรีมหรือโยเกิร์ตแช่แข็งแบบถ้วย ไอศกรีมโฮมเมดแบบแท่งหรือแบบอมยิ้ม ซึ่งใช้วัตถุดิบทดแทนไข่ที่ผ่านการพาสเจอร์ไรส์ ครีมพาสเจอร์ไรส์หรือยูเอชที, เค้กครีมแช่แข็ง
	อาหารที่มีความเสี่ยงสูง - ที่ควรหลีกเลี่ยง	ทางเลือกที่ปลอดภัยกว่า

โยเกิร์ต	โยเกิร์ตชีวภาพหรือโปรไบโอติก- ออนเคน (Onken), ยีโวลเลย์ (Yeo Valley), ราเชลส์ (Rachel's), แอคทีเวีย (Activia) โยเกิร์ตพร้อมดื่มโปรไบโอติก เช่น ยาคูลท์ (Yakult), แอคติเมล (Actimel), แบรินซ์ของซูปเปอร์มาร์เก็ต โยเกิร์ตถ้วยใหญ่แบบแบ่งทาน	โยเกิร์ตพาสเจอร์ไรส์หรือโยเกิร์ตสด รวมทั้ง โยเกิร์ตสด ธ ร ร ม ต า / ธรรมชาติ ครีมเปรี้ยว โยเกิร์ตผลไม้และกรีกโยเกิร์ต โยเกิร์ตพรีไบโอติก - ถ้วยเดี่ยวขนาดเล็ก
ชีส	เคสส์เคาน์เตอร์ชีส ชีสนุ่มที่ไม่ผ่านการพาสเจอร์ไรส์, ชีสนุ่มที่บ่มแล้วและไม่ผ่านการพาสเจอร์ไรส์ - บริชีส (Brie), กามองแบร์ชีส (Camembert) และชีสนมแพะ (Goats Cheese) บลูชีส- เดนิชบลู (Danish Blue), กอร์กอนโซล่า (Gorgonzola), โดลชีแล็ต (Dolcelatte), ร็อคฟอर्ट (Roquefort), สติลตัน (Stilton)	ชีสสำเร็จรูป ชีสนุ่มที่ไม่ผ่านการพาสเจอร์ไรส์-ปรุงสุกอย่างทั่วถึง ชีสนุ่มที่ผ่านการบ่ม- ปรุงสุกอย่างทั่วถึง บลูวีนชีส หากปรุงสุกจนร้อนจัด ซอฟต์ชีสที่ผ่านการพาสเจอร์ไรส์ เช่น มอสซาเรลล่าชีส (mozzarella), เฟต้าชีส (feta), ฮอลลูมิชีส (halloumi) และคอตเทจชีส (cottage) ซอฟต์ชีสแปรรูป - แดรี่ลี (Dairylee), ชีสตราวหัวเราะ (laughing Cow), ฟิลาเดลเฟียชีส (Philadelphia) ชีสแข็ง เช่น เชดดาร์ (Cheddar), เรดเลสเตอร์ (Red Leicester), อีดัม (Edam), เกาด้า (Gouda), พาร์เมซาน (Parmesan)
ผลไม้ ผัก และสลัด	ผักและผลไม้ที่ไม่ได้ล้าง เมล็ดงอกแบบดิบ น้ำผลไม้ปั่นและสมูทตี้	ผักและผลไม้ที่ล้างแล้ว เมล็ดงอกแบบสุกอย่างทั่วถึง น้ำผลไม้พาสเจอร์ไรส์และสมูทตี้

	สลัดบรรจุกล่องและสลัดจากเดลิเวอรี่	สลัดทำจากผักกาดที่ล้างแล้ว
--	------------------------------------	----------------------------

คำแนะนำเพิ่มเติมสำหรับผู้ป่วยในด้านโลหิตวิทยา

ควรหลีกเลี่ยงถั่วดิบและถั่วที่มีเปลือก ถั่วต้องได้รับการคั่วก่อนรับประทาน

ไม่แนะนำให้ใช้พริกไทยดิบ สมุนไพร และเครื่องเทศ เพราะจะปลอดภัยกว่าเมื่อเติมระหว่างการปรุงอาหาร

น้ำแร่บรรจุขวด น้ำจากเครื่องทำน้ำเย็น และน้ำพุควรหลีกเลี่ยง
เนื่องจากโดยทั่วไปแล้วจะมีแบคทีเรียและสิ่งสกปรกมากกว่าน้ำประปา

ควรหลีกเลี่ยงน้ำผึ้งหรือรวงผึ้งที่ไม่ผ่านการฆ่าเชื้อ

การรับประทานอาหารนอกบ้าน

ควรหลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารนอกบ้านหรือการซื้ออาหารกลับบ้านภายใน 6-8

สัปดาห์แรกหลังจากการปลูกถ่าย หลังจากช่วงเวลานี้

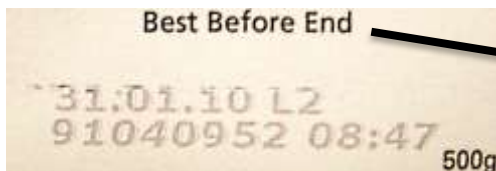
คุณสามารถเพลิดเพลินกับการรับประทานอาหารนอกบ้านได้เมื่อปฏิบัติตามหลักการพื้นฐานดังต่อไปนี้:

- ดูการจัดอันดับคะแนนด้านสุขอนามัยสำหรับการซื้ออาหารกลับบ้านและร้านอาหารได้ที่เว็บไซต์ของสำนักงานมาตรฐานอาหาร (Food Standards Agency) หรือดาวน์โหลดแอปฟรีบนสมาร์ทโฟนหรือแท็บเล็ตของคุณ เลือกรายการที่มีการจัดอันดับคะแนนสี่หรือห้า
- หลีกเลี่ยงอาหารจากร้านบุฟเฟต์ สลัดบาร์ ผู้ขายริมถนน และเดลิเวอรี่
- ตรวจสอบให้แน่ใจว่าอาหารยังร้อนอยู่และอย่าทานอาหารที่วางอยู่ใต้ตะเกียงให้ความร้อน
- เลือกเนื้อสัตว์ที่ 'ปรุงสุก'

ทำความเข้าใจเกี่ยวกับวันหมดอายุ



ฉลากวันหมดอายุจะปรากฏอยู่บนบรรจุภัณฑ์ของอาหารสดที่หมดอายุอย่างรวดเร็ว



ฉลากวันหมดอายุจะแสดงระยะเวลาที่อาหารสามารถคงคุณภาพได้ตามที่ต้องการ แนะนำให้บริโภคผลิตภัณฑ์ภายในสองสัปดาห์เพื่อลดความเสี่ยงของการเจ็บป่วย

การรับประทานอาหารในต่างประเทศ

ขอแนะนำให้ผู้ที่ต้องการเดินทางไปต่างประเทศปรึกษาเรื่องนี้กับทีมปลูกถ่ายส่วหน้า
เคล็ดลับต่อไปนี้จะช่วยลดความเสี่ยงของอาหารเป็นพิษ
เคล็ดลับเหล่านี้จะช่วยลดความเสี่ยงของอาหารเป็นพิษได้:

เครื่องดื่ม

- หลีกเลี่ยงน้ำประปา, น้ำแข็งและเครื่องดื่มที่ทำจากน้ำประปาและน้ำผลไม้สด
- ดื่มน้ำดื่มบรรจุขวดและเครื่องดื่มแปรรูป
- ดื่มน้ำประปาหากจำเป็นต้องใช้

อาหาร

- อาหารร้อนควรเสิร์ฟในขณะที่ร้อนจัด
- หลีกเลี่ยงอาหารใด ๆ ที่ล้างด้วยน้ำประปา เช่น สลัดและผลไม้
- เลือกผักและผลไม้ที่สามารถนำมาปอกเปลือกเองได้

ข้อเสนอแนะของคุณ

ข้อเสนอแนะของคุณมีความสำคัญต่อเราและมีผลต่อการดูแลในอนาคต

หลังจากที่คุณออกจากโรงพยาบาลหรือเข้ารับการรักษาตามนัดผู้ป่วยนอก
คุณจะได้รับข้อความถามว่าคุณจะแนะนำบริการของเราให้กับผู้อื่นหรือไม่ โปรดใช้เวลาในการส่งข้อความกลับ
คุณจะไม่ถูกเรียกเก็บเงินสำหรับข้อความนี้ และคุณสามารถเลือกที่จะหยุดรับข้อความได้ทุกเมื่อ
เรายินดีมากสำหรับความร่วมมือของคุณ

ข้อมูลเพิ่มเติม

แผนกโภชนาการ

โทร : **0151 706 3005** (นักโภชนาการด้านไต)

หมายเลขโทรศัพท์สำหรับข้อความ: **18001 0151 706 3005**

อีเมล **renaldietitians@liverpoolft.nhs.uk**

โปรดใส่ชื่อนักโภชนาการของคุณในช่องหัวเรื่องของอีเมล

เว็บไซต์ที่เป็นประโยชน์

สำนักงานมาตรฐานอาหาร - **www.food.gov.uk**

เอาชนะมะเร็งเม็ดเลือด - **www.bloodwise.org.uk**

สมาคมผู้ป่วยไตแห่งชาติ - **www.kidney.org.uk/kpa**

ผู้เขียน: นักโภชนาการด้านไต

วันที่ตรวจสอบ: พฤษภาคม 2024

All Trust approved information is available on request in alternative formats, including other languages, easy read, large print, audio, Braille, moon and electronically.

يمكن توفير جميع المعلومات المتعلقة بالمرضى الموافق عليهم من قبل ائتمان المستشفى عند الطلب بصيغ أخرى، بما في ذلك لغات أخرى وبطرق تسهل قراءتها وبالحروف الطباعية الكبيرة وبالصوت وبطريقة برايل للمكفوفين وبطريقة مون والكرونيآ.

所有經信托基金批准的患者資訊均可以其它格式提供，包括其它語言、易讀閱讀軟件、大字

體、音頻、盲文、穆恩體 (Moon) 盲文和電子格式，敬請索取。

در صورت تمایل میتوانید کلیه اطلاعات تصویب شده توسط اتحادیه در رابطه با بیماران را به اشکال مختلف در دسترس داشته باشید، از جمله به زبانهای دیگر، به زبان ساده، چاپ درشت، صوت، خط مخصوص کوران، مون و بصورت روی خطی موجود است.

زانباریی پیوهندیډار بهو نهخوشانهی له لایهن تراستهوه پهسهډ کراون، نهگهر داوا بکړنیت له فورماتهکانی تردا بریتي له زمانهکانی تر، نیزی رید (هاسان خوینندنهوه)، چاپی گموره، شریتی دمنگ، هیلې موون و نهلنیکرونیکي همیه.

所有经信托基金批准的患者信息均可以其它格式提供，包括其它语言、易读阅读软件、大字体、音频、盲文、穆恩体（Moon）盲文和电子格式，敬请索取。

Dhammaan warbixinta bukaanleyda ee Ururka ee la oggol yahay waxaa marka la codsado lagu heli karaa nuskhado kale, sida luqado kale, akhris fudud, far waaweyn, dhegeysi, farta braille ee dadka indhaha la', Moon iyo nidaam eletaroonig ah.