

患者資料

安全進食—給免疫力系統較弱之患者的指南

療法—營養學部門

姓名：

日期：

營養師：

引言

若您的免疫系統變弱，您便有出現若干類型感染的風險。我們進食的許多食物都含有少量的細菌或真菌，對大部分人來說不成問題。

但若您的免疫力衰退，這些細菌和真菌便可能造成危害，並可能引致感染。然而在您接受治療期間，並無任何原因阻止您繼續享受美食並維持健康的飲食習慣。

食物中毒症狀各有不同，但可能包括輕微流感的症狀，例如頭痛、體溫變高，以及喉嚨痛或嘔吐和腹瀉。腹瀉和嘔吐期間，您可能無法飲用足夠的流質來維持水份，或者無法吸收必要的藥物。這可能導致脫水，甚至會有器官排斥的潛在風險。

這些指引旨在列出最後避免進食的食物清單，從而助您降低因食物導致感染的風險。其他未列出的食物，只要保持良好的食物衛生，一般可視為安全。

一般指引

食物標準局 (FSA) 建議遵循以下 4C 原則以保持良好衛生：

- 1) 正確洗手並保持雙手乾淨。
- 2) 徹底煮熟食物。
- 3) 正確冷藏食物。
- 4) 避免交叉污染。

清潔 (Cleaning)

- 在處理食物（尤其是生食）前，以肥皂和溫水徹底清洗雙手。
- 定期清洗和更換擦碗布和茶巾，並以 60° 燙洗。使用另外的擦手巾或廚房紙來擦乾雙手。
- 保持廚房乾淨。確保以肥皂和溫水徹底清洗料理台、砧板和廚具。

烹飪 (Cooking)

- 徹底煮熟食物能殺滅食物中的有害細菌，因此確保食物煮熟非常重要。
- 肉類應徹底煮熟至內外熟透，肉質不再呈粉紅色，且不再滲血水。
- 請在烹煮或加熱後一個小時內食用煮過的食物。
- 剩菜應擺放在密封容器內放入雪櫃，並在兩天內吃完。
- 務必遵循食物標籤上的煮食或再加熱指示。
- 燒烤容易誤食未徹底煮熟的肉類，導致食物產生的疾病風險增加。食物標準局建議先用焗爐預煮肉類，然後再用燒烤方法調味。

冷藏 (Chilling)

- 妥善冷藏食物有助抑制有害細菌滋生。
- 請將雪櫃和冰格保持在正確的溫度。
- 雪櫃（上層）為 0-5° C，冰格（下層）則為 -18° C。
- 冷凍食品應在準備後四小時內吃完，否則應放在雪櫃內。
- 購物時，最後才拿急凍/冷藏食品，並盡快放入雪櫃或冰格內。
- 請勿打開罐頭食物後放著不管。應存放在密不透氣的容器內，並放入雪櫃。
- 使用雪櫃上層或微波爐來解凍急凍食品。
- 準備期間，盡量減少將冷藏食品放在雪櫃外的時間。

避免交叉污染 (Cross contamination)

- 交叉污染是指細菌在食物、表面或設備之間散播。
- 徹底清潔並消毒料理台、砧板和廚具。準備食物（尤其是生食）之前、期間和之後，都要妥善清潔。
- 將生肉和魚放在雪櫃最下面。
- 將禽肉、肉類和魚等生食區分開來，放入單獨的食物袋內，並遠離其他食物。
- 請勿用水喉水清洗生禽肉，否則可能導致有害細菌在鋅盆和料理台到處擴散；不要清洗生禽肉，徹底煮熟即可——這樣已能殺滅任何有害細菌。

食物安全建議

	高風險食物—應避免食用	更安全的替代選擇
肉類和禽肉	熟食肉	預先包裝的熟肉
	現成烤雞肉	自家煮雞肉

	肉類和素菜面團 生肉/生禽肉 醃製肉：意大利香腸、巴瑪火腿、西班牙香腸和意大利辣香腸	罐頭肉醬 徹底煮熟的肉類/禽肉 徹底煮熟的醃製肉
魚和貝類	全生或未煮熟的魚和貝類、刺身、生蠔和魚子醬 冷凍即食煙熏魚和貝類	徹底煮熟的魚和貝類 罐頭魚肉，例如吞拿魚、三文魚、沙甸魚 罐頭魚肉醬 真空包裝煙熏魚肉 急凍魚（不包括急凍貝類） 煮好的蝦（例如咖喱煮蝦）
蛋類	生蛋和未煮熟的蛋 含生蛋或微煮蛋的菜式，例如自家製蛋黃醬、蛋奶酒、梳乎厘、軟蛋白霜、自家製冰淇淋、慕斯和荷蘭醬 生蛋糕或曲奇餅糊	選用蓋有獅子圖章的蛋並充分煮熟 店內購買的蛋黃醬 店內購買的冰淇淋 使用經巴士德消毒的蛋或蛋液的產品
奶類和奶製品	所有未經巴士德消毒的奶類，包括牛奶、綿羊奶和山羊奶、豆奶、燕麥奶和堅果奶，以及其他奶製品（標籤應註明有否經過巴士德消毒） 雪糕車或機器打出來的軟雪糕 自家製冰淇淋配生蛋 未經巴士德消毒的忌廉和忌廉蛋糕中的忌廉	經巴士德消毒和超高溫消毒的無菌奶 桶裝冰淇淋或急凍乳酪、妥善包裝的條狀或棒狀自家製冰淇淋（採用經巴士德消毒的雞蛋替代品） 經巴士德消毒或超高溫消毒的忌廉、冷凍忌廉蛋糕
	高風險食物—應避免食用	更安全的替代選擇

乳酪	含益生菌或生物乳酪：Onen、Yeo Valley、Rachel's、Activia 含益生菌的飲用乳酪，例如益力多、Actimel、超級市場自家品牌 特大分享裝乳酪	經巴士德消毒的乳酪或活性乳酪，包括活性、普通/天然、酸忌廉、希臘和水果乳酪 含益生菌的乳酪 小型獨立盒裝
芝士	熟食店櫃檯芝士 未經巴士德消毒的軟芝士、 未經巴士德消毒的霉菌成熟軟芝士：布里芝士、金文畢芝士和山羊芝士 藍紋芝士：丹麥藍芝士、古岡左拉芝士、意大利香甜牛乳芝士、洛克福芝士、史地頓芝士	預先包裝的芝士 未經巴士德消毒的軟芝士—徹底煮熟 霉菌成熟軟芝士—徹底煮熟 藍紋芝士—煮至熟透 經巴士德消毒的軟芝士，例如水牛芝士、菲達芝士、硬山羊芝士、哈羅米芝士和茅屋芝士 經加工處理的軟芝士—Dairylee、笑牛牌、Philadelphia 硬芝士，例如車打芝士、紅李斯特芝士、埃德姆芝士、豪達芝士、巴馬臣芝士
水果、蔬菜和沙律	未洗過的水果和蔬菜 生的發芽種子 未經巴士德消毒的果汁和冰沙 預先包裝的沙律和超級市場櫃檯的沙律	洗過的水果和蔬菜 徹底煮熟的發芽種子 經巴士德消毒的果汁和冰沙 洗淨生菜做成的沙律

給血液科患者的其他建議

應避免進食生堅果和未剝殼堅果。進食堅果前應先烘烤。

不建議食用生胡椒、香草和香料，在烹飪期間加入這些食材較為安全。

應避免飲用樽裝礦泉水、來自水冷卻器和飲水機的水，因為這些水一般較水喉水含更多細菌和雜質。

應避免飲食未經巴士德消毒的蜜糖或蜂巢。

出外用膳

移植後首 6 至 8 週，應避免出外用膳或進食外賣。這段時間過後則可出外用膳，但應遵循以下基本原則：

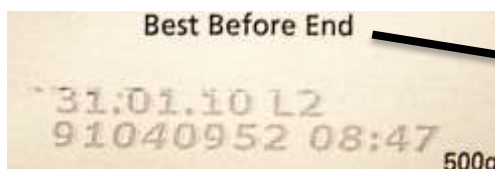
- 瀏覽食物標準局網站，或在智能電話或平板電腦下載免費應用程式，以查看外賣店和餐廳的衛生評級。選擇得分為四或五級的店鋪。
- 避免進食自助餐、沙律吧、街頭小販和店內熟食櫃檯的食物。
- 確保食物徹底熱透，不要進食放在暖燈下的食物。
- 選擇「全熟」肉。

了解最佳食用日期



很快過期的新鮮食物上都會顯示「此日期前最佳」。

過期後進食這些食物會非常危險。



「此日期前最佳」表示了食物能保持在最理想質素的時間長度。

建議在幾天內吃完該等食物產品，以減少食物造成疾病的風險。

外地飲食

建議要前往外地的患者事先與移植團隊商討。下列貼士有助減輕食物中毒的風險。 這些貼士有助減輕食物中毒的風險：

飲品

- 避免飲用水喉水、以水喉水製成的冰塊和飲品以及新鮮果汁。
- 飲用樽裝、罐裝和經過加工的飲品。
- 如要使用水喉水，請先煮沸。

食物

- 進食熱食時，食物應該內外熱透。
- 避免進食任何以水喉水清洗的食品，例如沙律和水果。
- 選擇可以削皮的蔬菜和水果。

您的意見

您的寶貴意見對我們十分重要，有助我們為未來的護理服務締造影響。

當您出院或出席門診預約後，您將收到一封短訊，詢問您會否向其他人推薦我們的服務。請花點時間回覆短訊，您不會被收取短訊費用，並可隨時取消訂閱。衷心感謝您的合作。

更多資訊

營養學部門

電話：0151 706 3005（腎臟營養師）

短訊電話號碼：18001 0151 706 3005

電郵：renaldietitians@liverpoolft.nhs.uk

請在電郵的主題框內填寫您的營養師姓名。

實用網站

食物標準局：www.food.gov.uk

戰勝血癌：www.bloodwise.org.uk

全國腎病患者協會：www.kidney.org.uk/kpa

作者：腎臟營養師

審核日期：2024 年 5 月

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 پیوهنیدار بهو نهخوشانهی لهلایهن تراستهوه پهسهند کراون، نهگهر داوا بکرنیت له فورماتهکانی تردا بریتیی له زمانهکانی تر، نیزی رید (هاسان خویندنهوه)، چاپی گهوره، شریتی دهنگ، هیللی موون و نهلیکترونیکی ههیه.

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.