

Informații pentru pacienți

Alimentația prudentă – Ghid pentru pacienții cu sistem imunitar slăbit

Terapii – Secția de dietetică

Nume:

Data:

Dietetician:

Introducere

Dacă sistemul dvs. imun este slăbit riscați să suferiți anumite tipuri de infecții. Multe dintre alimente conțin cantități mici de bacterii sau fungi, ceea ce nu prezintă o problemă pentru majoritatea oamenilor.

Dacă sunteți imunocompromis, acestea se pot dovedi dăunătoare și pot duce la infecții. Totuși, acesta nu este un motiv să nu vă bucurați de mâncare și să nu aveți o dietă sănătoasă pe durata tratamentului.

Simptomele infecțiilor alimentare pot fi variate, și pot include simptome ușoare de gripă, cum ar fi durerea de cap, temperatura ridicată, iritație în gât, vomă și diaree. În perioadele cu diaree și vomă este posibil să nu puteți să beți cantitatea indicată de lichide pentru a vă menține hidratarea, sau ca medicația esențială să nu poată fi absorbită. Aceasta poate avea ca urmare deshidratarea și, posibil, respingerea organului.

Prezentele îndrumări au rolul să vă ajute să reduceți riscul de infecție alimentară prin oferirea unei liste de alimente cu risc crescut, care să fie evitate. Alte alimente, care nu sunt enumerate, pot fi în general consumate în siguranță, atât timp cât se respectă o bună igienă alimentară.

Îndrumări generale

Food Standards Agency (FSA) recomandă următoarele 4 reguli de bună igienă:

- 1) Spălați-vă corect pe mâini și păstrați curățenia acestora.
- 2) Gătiți corect alimentele.
- 3) Refrigerati corect alimentele.
- 4) Evitați contaminarea încrucișată.

Curățare

- Spălați-vă pe mâini cu atenție, cu apă caldă și săpun, înainte și după manevrarea alimentelor, în special a alimentelor crude.
- Spălați și schimbați cu regularitate prosoapele de bucătărie, și spălați-le la 60°. Folosiți un prosop separat sau lavete de hârtie pentru a vă usca mâinile.
- Mențineți curățenia bucătăriei. Asigurați-vă că suprafețele de lucru, tocătoarele și ustensilele sunt bine curățate cu apă caldă și săpun.

Gătit

- Gătirea completă omoară bacteriile dăunătoare din alimente, astfel încât este important să vă asigurați că alimentele sunt bine gătite.
- Carnea și carnea de pasăre trebuie să fie bine gătite, până ce sunt fierbinți în toată masa, carnea nu mai este roz și sucul este clar.
- Consumați alimentele gătite în termen de o oră de la gătire sau încălzire.
- Păstrați alimentele rămase în frigider, depozitate în vase ermetice, și consumați-le în termen de două zile.
- Urmați întotdeauna instrucțiunile de gătire sau încălzire de pe etichetă.
- Gătirea la grătar poate mări riscul de infecții alimentare la consumul de carne sau carne de pasăre gătită insuficient. Food Standards Agency recomandă pre-gătirea cărnii sau a cărnii de pasăre la cuptor, apoi gătirea finală la grătar, pentru aromă.

Refrigerare

- Refrigerarea corectă a alimentelor oprește dezvoltarea bacteriilor dăunătoare.
- Păstrați frigiderul și congelatoarele la temperatura corectă.
- Frigiderul între 0 și 5 °C, congelatorul la -18 °C.
- Alimentele reci trebuie consumate în cel mult patru ore de la preparare, dacă nu sunt păstrate la frigider.
- Când faceți cumpărături, achiziționați alimentele refrigerate/congelate la sfârșit, și depozitați-le în frigider/congelator cât mai curând posibil.
- Nu lăsați conservele deschise. Depozitați-le în recipiente etanșe și depozitați-le în frigider.
- Decongețați alimentele congelate în frigider sau la microunde.
- Țineți alimentele refrigerate un timp cât mai scurt posibil în afara frigiderului atunci când le preparați.

Evitați contaminarea încrucișată

- Contaminarea încrucișată are loc atunci când bacteriile se răspândesc între alimente, suprafețe și echipamente.

- Curățați și dezinfectați cu atenție suprafețele de lucru, tocătoarele și echipamentele. Faceți curățenie înainte de preparare, între preparări și după prepararea alimentelor, în special a celor crude.
- Păstrați carnea crudă și peștele crud la partea inferioară a frigiderului.
- Separați alimentele crude cum ar fi carnea de pasăre, carnea și peștele, și puneți-le în pungi de plastic, separate de alte alimente.
- Nu spălați carnea de pasăre la robinet, deoarece acest lucru poate răspândi bacterii dăunătoare pe chiuvetă și pe suprafețele de lucru; lăsați carnea nespălată și gătiți-o complet – acest lucru va distruge bacteriile dăunătoare.

Sfaturi privind siguranța alimentelor

	Alimente cu risc ridicat – de evitat	Alternative mai sigure
Carne și carne de pasăre	Mezeluri Pui la rotisor din comerț Pate de carne și vegetal Carne și carne de pasăre crudă Carne procesată – salam, șuncă de parma, chorizo și pepperoni	Carne gătită preambalată Pui gătit în casă Pate la cutie Carne macră bine gătită Carne procesată bine gătită
Pește și crustacee	Pește și crustacee crude sau puțin gătite, sashimi, stridii și caviar Pește afumat rece, crustacee gata de consum	Pește și crustacee bine gătite Pește la conservă, de ex. ton, somon, sardine Pate de pește la cutie Pește afumat ambalat la vid Pește congelat (dar nu crustacee congelate) Creveți bine gătiți
Ouă	Ouă crude sau puțin gătite Preparate care conțin ou crud sau puțin gătit, de exemplu, maioneză de casă, lichior de ouă, sufleu, meringue, înghețată de casă, mousse și sosuri olandeze Aluat crud de prăjituri sau biscuiți	Folosiți ouă ștampilate și gătiți-le bine Maioneză din comerț Înghețată din comerț Produse care conțin ou pasteurizat sau lichid pasteurizat cu ou

Lapte și produse din lapte	Orice lapte nepasteurizat. Aceasta înseamnă lapte de vacă, de oaie sau de capră, lapte de soia, de orez sau pe bază de nuci, și orice alte produse lactate (pe etichetă ar trebui să scrie dacă este pasteurizat) Înghețată cremoasă de la rulote sau mașini Înghețată de casă cu ou crud Smântână nepasteurizată și frișca din prăjiturile cu frișcă	Lapte pasteurizat, UHT, sterilizat Înghețată sau iaurt înghețat la cutie, tablete sau pe băț Înghețată de casă cu substitut de ou pasteurizat Smântână pasteurizată sau UHT, prăjituri cu frișcă congelate
	Alimente cu risc ridicat – de evitat	Alternative mai sigure
Iaurt	Iaurt probiotic sau bio – Onken, Yeo Valley, Rachel's, Activia Iaurt de băut probiotic de exemplu, Yakult, Actimel, mărci proprii de supermarket Vase mari de iaurt	Iaurt pasteurizat sau viu, printre care viu, simplu/natural, smântână fermentată, iaurt grecesc și iaurt cu fructe Iaurturi prebiotice - Pahare mici
Brânză	Brânză vândută la teighea Brânză moale nepasteurizată, Brânză moale nepasteurizată maturată cu mușcăi – Brie, Camembert și Goats Brânză Brânză cu mușcăi albastru – Danish Blue, Gorgonzola, Dolcelatte, Roquefort, Stilton	Brânză preambalată Brânză moale nepasteurizată – gătită bine Brânză moale maturată cu mușcăi – gătită bine Brânză cu mușcăi albastru dacă este gătită până ce este fierbinte Brânză moale pasteurizată, de exemplu, mozzarella, feta, brânză tare de capră, halloumi și brânză de vaci Brânză moale procesată – Dairylee, Laughing Cow, Philadelphia Brânză tare de exemplu, Cheddar, Red Leicester, Edam, Gouda, Parmesan

Fructe, Legume și salată	Fructe și legume nespălate	Fructe și legume spălate
	Semințe încolțite crude	Semințe încolțite bine gătit
	Sucuri de fructe și smoothie-uri nepasteurizate	Sucuri de fructe și smoothie-uri pasteurizate
	Salate preambalate și salata vândută la teighea	Salată din salată spălată

Sfaturi suplimentare pentru pacienții de hematologie

Nucile crude și cele în coajă trebuie evitate. Nucile trebuie coapte înainte de a fi mâncate.

Piperul, plantele aromatice și mirodeniile negătite nu sunt recomandate, acestea sunt mai sigure dacă sunt adăugate în timpul gătirii.

Apa minerală la sticlă, apa de la dozatoare și fântâni trebuie evitată, deoarece în general conține mai multe bacterii și impurități decât apa de robinet.

Mierea nepasteurizată și fagurii trebuie evitate.

Masa luată în oraș

Trebuie evitată servirea mesei în oraș sau consumarea de alimente comandate la pachet în primele 6 – 8 săptămâni după transplant. După această perioadă, masa poate fi servită în oraș dacă se urmează principiile de bază indicate mai jos:

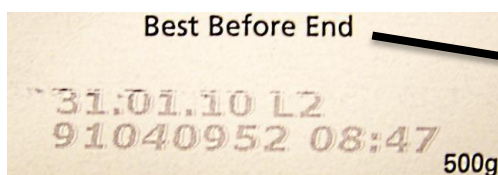
- Controlați scorul de igienă al localurilor de comandă și al restaurantelor pe website-ul Food Standards Agency sau descărcați aplicația gratuită pe smartphone sau tabletă. Alegeți-le pe cele cu scoruri de patru sau cinci.
- Evitați alimentele de la bufete, salad bar, vânzatori stradali sau teighea.
- Aveți grijă ca alimentele să fie fierbinți în întregime și nu consumați alimente care au stat sub lămpi de încălzire.
- Alegeți carnea bine făcută.

Înțelegerea datelor de valabilitate



Datele de valabilitate (Use by) alimente proaspete care expiră rapid.

Poate fi periculos să consumați alimente dincolo de această dată.



Datele A se arată cât timp alimentele vor rămâne la calitatea dorită.

Se recomandă să consumați produsul în termen de câteva zile pentru a reduce riscul de boli transmise prin alimente.

Alimentația în străinătate

Se recomandă ca persoanele care călătoresc în străinătate să discute în prealabil cu echipa de transplant. Următoarele sugestii vor reduce riscul de infecție alimentară. Aceste sugestii vor reduce riscul de infecție alimentară:

Băuturi

- Evitați apa de robinet, gheața și băuturile preparate cu apă de robinet și suc proaspăt din fructe.
- Consumați băuturi la sticlă, la doză sau procesate.
- Fierbeți apa de la robinet dacă o folosiți.

Alimente

- Alimentele calde trebuie servite fierbinți.
- Evitați alimentele care au fost spălate cu apă de la robinet, cum ar fi salata sau fructele.
- Alegeți legume și fructe care pot fi decojite.

Feedbackul dvs

Feedbackul dvs. este important pentru noi și ne ajută să adaptăm modul în care asigurăm îngrijirea pe viitor.

În urma externării din spital sau după ce ați fost la un consult în ambulatoriu, veți primi un mesaj prin care veți fi întrebați dacă ați recomanda serviciile noastre altor persoane. Vă rugăm să vă Royal Liverpool Hospital / Broadgreen Hospital PIF 1522 V8

faceți timp pentru a răspunde la mesaj. Nu veți fi taxat pentru acesta și vă puteți dezabona în orice moment. Colaborarea dvs. este foarte valoroasă pentru noi.

Informații suplimentare

Secția de dietetică

Tel.: 0151 706 3005 (dieteticieni renali)

Număr de telefon pentru mesaje text:

18001 0151 706 3005 e-mail

renaldietitians@liverpoolft.nhs.uk

Please include your dietitians name in the subject box of the e-mail

Useful websites

Food Standards Agency - www.food.gov.uk

Beating blood cancer - www.bloodwise.org.uk

National Kidney Patient Association - www.kidney.org.uk/kpa

Autor: Dieteticieni renali

Data revizuirii: Mai 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 انتمان المستشفى عند الطلب بصيغ أخرى، بما في ذلك لغات أخرى وبطرق تسهل قراءتها وبالحروف الطباعية الكبيرة وبالصوت وبطريقة برايل للمكفوفين وبطريقة مون والإلكترونية.

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.

زانباری پیوندیدار بهو نهخوشانهی له‌لایمن تراستهوه په‌سهند کراون، نه‌گهر داوا بکریټ له فورماته‌کانی تردا بریتی له زمانه‌کانی تر، نیزی رید (هاسان خویندنه‌وه)، چاپی گه‌وره، شریټی ده‌نگ، هیلی 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.