

Hasta Bilgileri

Daha güvenli beslenme - Bağışıklık sistemi zayıflamış hastalar için bir rehber

Terapiler – Diyetetik Bölümü

Ad:

Tarih:

Diyetisyen:

Giriş

Bağışıklık sisteminiz zayıflarsa belirli enfeksiyon türlerine yakalanma riski altında kalırsınız. Yediğimiz yiyeceklerin çoğu az miktarda bakteri veya mantar içerir, çoğu insan için bu bir sorun değildir.

Bağışıklık sisteminiz zayıfsa bunlar zararlı olabilir ve enfeksiyonlara neden olabilir. Ancak tedavi görürken de yiyeceklerden keyif almaya ve sağlıklı beslenmeye devam etmeniz son derece mümkündür.

Gıda zehirlenmesinin belirtileri değişiklik göstermekle birlikte baş ağrısı, yüksek ateş, boğaz ağrısı veya kusma ve ishal gibi hafif grip benzeri belirtileri vardır. İshal ve kusma dönemlerinde sıvı alımınızı korumak için hedeflediğiniz miktarda sıvı alamayabilirsiniz veya gerekli ilaçlar emilmeyebilir. Bu, dehidrasyona yol açabilir ve organ reddi de olasılıklar dahilindedir.

Bu yönergeler, kaçınılması gereken yüksek riskli gıdaların bir listesini vererek gıda kaynaklı enfeksiyonlara yakalanma riskinizi azaltmanıza yardımcı olmayı amaçlamaktadır. Listelenmeyen diğer gıdalar, iyi gıda hijyenine uyulduğu sürece genellikle güvenlidir.

Genel yönergeler

Gıda Standartları Ajansı (FSA), iyi hijyene yönelik şu 4 ilkeye uyulmasını önermektedir:

- 1) Ellerinizi düzgünce yıkayın ve temiz tutun.
- 2) Yiyecekleri uygun şekilde pişirin.
- 3) Yiyecekleri uygun şekilde soğutun.
- 4) Çapraz kontaminasyondan kaçının.

Temizlik

- Özellikle çiğ yiyecekler olmak üzere yiyeceklere dokunmadan önce ve sonra ellerinizi sıcak sabunlu suyla iyice yıkayın.
- Bulaşık bezlerini ve kurulama havlularını düzenli olarak yıkayıp değiştirin ve 60 °'de yıkayın. Ellerinizi kurulamak için ayrı bir el havlusu veya kâğıt havlu kullanın.
- Mutfağı temiz tutun. Çalışma yüzeylerinin, kesme tahtalarının ve mutfak eşyalarının sıcak sabunlu su ile iyice temizlendiğinden emin olun.

Piştirme

- Zararlı bakterilerin ölmesi için yiyeceklerin iyi pişirilmesi gerekir, bu nedenle yiyecekleri düzgün şekilde pişirmeye dikkat etmeniz son derece önemlidir.
- Kırmızı et ve kümes hayvanı etleri iyice ısınana, et pembe rengini kaybedene ve pişme sırasında salınan sıvılar berraklaşana kadar iyice pişirilmelidir.
- Pişmiş yiyecekleri, pişirildikten veya ısıtıldıktan sonraki bir saat içinde tüketin.
- Kalanları buzdolabında kapalı kaplarda saklayın ve iki gün içinde tüketin.
- Her zaman gıda etiketindeki piştirme veya yeniden ısıtma talimatlarına uyun.
- Kırmızı etler veya kümes hayvanı etleri mangalda pişirildiğinde ve az piştiğinde gıda kaynaklı hastalık riski artar. Gıda Standartları Ajansı, kırmızı et veya kümes hayvanı etlerinin önce fırında pişirilmesini ve ardından lezzet açısından mangalda pişirilerek hazırlanmasını tavsiye etmektedir.

Soğutma

- Yiyecekleri uygun şekilde soğutmak, zararlı bakterilerin artışını durdurmaya yardımcı olur.
- Buzdolaplarının ve derin dondurucuların doğru sıcaklıkta olmasına dikkat edin.
- Buzdolabı 0-5 °C, derin dondurucu -18 °C'de olmalıdır.
- Soğuk yiyecekler, buzdolabında saklanmadığı sürece hazırlandıktan sonraki dört saat içinde tüketilmelidir.
- Alışveriş yaparken dondurulmuş/soğutulmuş yiyecekleri en son alın ve mümkün olan en kısa sürede buzdolabına veya derin dondurucuya koyun.
- Konserve yiyecekleri açık bırakmayın. Hava geçirmez kaplara koyun ve buzdolabında tutun.
- Dondurulmuş gıdaların buzunu buzdolabında veya mikrodalga fırında çözdürün.
- Soğutulmuş yiyecekleri hazırlarken bunları buzdolabından çıkarmak için mümkün olan son ana kadar bekleyin.

Çapraz kontaminasyonu önleme

- Bakteriler; yiyecekler, yüzeyler veya mutfak eşyaları arasında yayıldığında çapraz kontaminasyon meydana gelir.
- Çalışma yüzeylerini, kesme tahtalarını ve mutfak eşyalarını iyice temizleyin ve dezenfekte edin. Özellikle çiğ yiyecekler olmak üzere yiyecekleri hazırlamadan önce, hazırlama esnasında aralarda ve hazırladıktan sonra çalışma yüzeylerini, kesme tahtalarını ve mutfak eşyalarını temizleyin.
- Çiğ et ve balıkları buzdolabının alt kısmında saklayın.
- Kümes hayvanı etleri, kırmızı et ve balık gibi çiğ yiyecekleri birbirinden ayrı tutun ve diğer yiyeceklerden uzakta ayrı torbalar içinde saklayın.
- Zararlı bakterilerin lavabo ve çalışma yüzeylerine yayılmaması için çiğ kümes hayvanı etlerini musluk altında yıkamayın. Eti yıkamadan bırakın ve iyice pişirin; zararlı bakteriler pişirme esnasında ölecektir.

Gıda Güvenliği Tavsiyeleri

	Kaçınılması gereken yüksek riskli gıdalar	Daha güvenli alternatifler
Kırmızı et ve kümes hayvanı etleri	Şarküteri etleri Satın alınmış piliç çevirme Et ve sebze ezmesi Çiğ kırmızı et/çiğ kümes hayvanı etleri Kürlenmiş et - salam, parma jambonu, chorizo ve pepperoni	Önceden paketlenmiş pişmiş et Ev yapımı tavuk Konserve ezme İyice pişirilmiş kırmızı et/kümes hayvanı etleri İyice pişirilmiş kürlenmiş et
Balık ve kabuklu deniz ürünleri	Çiğ veya az pişmiş balık ve kabuklu deniz ürünleri, sashimi, istiridye ve havyar Soğuk, yemeye hazır füme balık, kabuklu deniz ürünleri	İyice pişirilmiş balık ve kabuklu deniz ürünleri Konserve balık, ör. ton balığı, somon, sardalya Konserve balık ezmesi Vakumlu pakette füme balık Dondurulmuş balık (ancak dondurulmuş kabuklu deniz ürünleri değil)

		İyi pişmiş karides (örneğin köride)
Yumurtalar	Çiğ ve az pişmiş yumurta Çiğ veya az pişmiş yumurta içeren yemekler, ör. ev yapımı mayonez, yumurta likörü, sufle, yumuşak mereng, ev yapımı dondurma, mus ve holandez sosu Çiğ kek veya kurabiye hamuru	Aslan damgalı yumurta kullanın ve iyice pişirin Mağazadan alınmış mayonez Mağazadan alınmış dondurma Pastörize yumurta veya pastörize sıvı yumurta kullanılan ürünler
Süt ve süt ürünleri	Pastörize edilmemiş tüm sütler. Buna inek, koyun ve keçi sütü, soya sütü, pirinç yulafı sütü ve kabuklu yemiş sütleri ve diğer süt ürünleri dahildir (etikette pastörize edilip edilmediği belirtilmiş olmalıdır) Dondurma kamyonlarından veya makinelerden alınan yumuşak servisli dondurma Çiğ yumurta kullanılan ev yapımı dondurma Pastörize edilmemiş krema ve kremalı kek kremaları	Pastörize, UHT, sterilize süt Kutuda dondurma veya dondurulmuş yoğurt, ambalajlı kalıp dondurma veya ambalajlı buzlu dondurma, pastörize yumurta ikamelerinin kullanıldığı ev yapımı dondurma Pastörize veya UHT krema, dondurulmuş kremalı kekler
	Kaçınılması gereken yüksek riskli gıdalar	Daha güvenli alternatifler

Yoğurt	Probiyotik veya biyo yoğurt - Onken, Yeo Valley, Rachel's, Activia Prebiyotik yoğurt içecekleri ör. Yakult, Actimel, marketten alınmış Büyük kaplarda, çok kişilik yoğurt	Pastörize yoğurtlar veya canlı yoğurtlar, ör. canlı, sade/doğal, ekşi krema, Yunan yoğurdu ve meyveli yoğurt Prebiyotik yoğurtlar - Küçük kaplarda, tek kişilik yoğurtlar
Peynir	Şarküteri peynirleri Pastörize edilmemiş yumuşak peynir, Pastörize edilmemiş, küfle olgunlaştırılmış yumuşak peynir - Brie, Camembert ve Keçi Peyniri Mavi peynir - Danablu peynir, Gorgonzola peyniri, Dolcelatte peyniri, Rokfor peyniri, Stilton peyniri	Önceden paketlenmiş peynir Pastörize edilmemiş yumuşak peynir - iyice pişirilmiş Küfle olgunlaştırılmış yumuşak peynir - iyice pişirilmiş İyice ısınincaya kadar pişirilmiş mavi damarlı peynirler Pastörize yumuşak peynir ör. mozzarella peyniri, beyaz peynir, sert keçi peyniri, hellim ve süzme peynir İşlenmiş yumuşak peynir - Dairylee, Laughing Cow, Philadelphia Sert peynir ör. Çedar Peyniri, Kırmızı Leicester Peyniri, Edam Peyniri, Gouda Peyniri, Parmesan
Meyve, Sebze ve Salata	Yıkanmamış meyve ve sebzeler Çiğ, filizlenmiş tohumlar Pastörize edilmemiş meyve suları ve smoothy'ler Önceden paketlenmiş salatalar ve şarküterilerdeki salatalar	Yıkanmış meyve ve sebzeler İyice pişirilmiş, filizlenmiş tohumlar Pastörize meyve suyu ve smoothy'ler Yıkanmış maruldan yapılmış salata

Hematoloji hastaları için ek tavsiyeler

Çiğ, kuru yemişlerden ve kabuklu kuru yemişlerden kaçınılmalıdır. Kuru yemişlerin yemeden önce kavrulması gerekir.

Biber, bitki ve baharatların çiğ tüketilmesi tavsiye edilmez, bunlar pişirme sırasında eklendiğinde daha güvenlidir.

Şişelenmiş maden sularından, su soğutucularından ve su çeşmelerinden alınan sulardan kaçınılmalıdır çünkü bunlar genellikle musluk suyuna göre daha fazla bakteri ve yabancı madde içerir.

Pastörize edilmemiş bal veya petekli ballardan kaçınılmalıdır.

Dışarıda yeme

Nakilden sonraki ilk 6-8 hafta boyunca dışarıdan yemek yemekten veya paket yemekten kaçınılmalıdır. Bu dönemden sonra, aşağıda belirtilen temel ilkelere uyulduğu takdirde dışarıdan yemek yiyebilirsiniz:

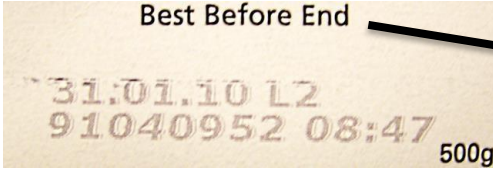
- Gıda Standartları Ajansı'nın web sitesinden paket servis ve restoranların hijyen puanlarına bakın veya ücretsiz uygulamayı akıllı telefonunuza ya da tabletinize indirin. Dört veya beş puanı olan seçenekleri tercih edin.
- Büfe, salata barları, sokak satıcıları ve şarküterilerdeki yiyeceklerden kaçınin.
- Yiyeceklerin tamamen sıcak olduğundan emin olun ve ısı lambalarının altında beklemiş yiyecekleri yemeyin.
- Etinizi iyi pişmiş tercih edin.

Son kullanma tarihlerini anlama



Çabuk bozulan
taze gıdaların üzerinde
son kullanma tarihleri olur.

Yiyeceği bu
tüketmek tehlikeli olabilir.



Tavsiye edilen son tüketim tarihi, yiyeceğin
istenen kalitede ne kadar süre gösterir.
kalacağını
Gıda kaynaklı hastalık riskini azaltmak için
ürünün birkaç gün içinde
tüketilmesi tavsiye edilir.

Yurt dışında yeme

Yurt dışına seyahat edeceklerin bu konuyu nakil ekibiyle önceden görüşmesi önerilir. Aşağıdaki ipuçları gıda zehirlenmesi riskini azaltacaktır. Bu ipuçları gıda zehirlenmesi riskini azaltmaya yardımcı olacaktır:

İçecekler

- Musluk suyu, buz ve musluk suyundan yapılmış içecekler ve taze sıkılmış meyve suyundan kaçının.
- Şişe, kutu ve işlenmiş içecekler tüketin.
- Musluk suyu kullanırsanız suyu kaynatın.

Yiyecek

- Sıcak yemekler, çok sıcak servis edilmelidir.
- Musluk suyuyla yıkanmış yiyeceklerden kaçının, ör. salata ve meyve.
- Kabuğu soyulabilecek sebze ve meyveleri tercih edin.

Geri Bildiriminiz

Geri bildiriminiz bizim için önemlidir ve gelecekte uygulayacağımız bakım açısından yararlı olacaktır.

Hastaneden taburcu olduktan veya poliklinik randevunuzdan sonra, hizmetimizi başkalarına tavsiye edip etmeyeceğinizi soran bir mesaj alacaksınız. Lütfen mesajı cevaplamak için zaman ayırın. Cevap için sizden herhangi bir ücret alınmaz ve istediğiniz zaman cevaplamaktan vazgeçebilirsiniz. İş birliğiniz memnuniyetle karşılanacaktır.

Daha fazla bilgi

Diyetetik Bölümü

Tel: 0151 706 3005 (böbrek diyetisyeni)

Metin telefonu numarası: 18001 0151 706

3005 e-posta

renaldietitians@liverpoolft.nhs.uk

Lütfen e-postanın konu kısmına diyetisyeninizin adını yazın

Yararlı web siteleri

Gıda Standartları Ajansı - www.food.gov.uk

Kan kanseriyle mücadele - www.bloodwise.org.uk

Ulusal Böbrek Hastaları Derneği - www.kidney.org.uk/kpa

Yazar: Böbrek Diyetisyenleri

İnceleme tarihi: Mayıs 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.

زانباریی پپومندیدار 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 ئه‌لیکترۆنیکی 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.