

ZALECENIA ŻYWIENIOWE PO PRZESZCZEPIE SZPIKU KOSTNEGO

Po przeszczepie szpiku kostnego, kiedy układ odpornościowy jest osłabiony, bardzo istotny jest odpowiedni sposób odżywiania, który zminimalizuje ryzyko zakażenia drogą doustną. Stosowana dieta powinna również dostarczać odpowiednich ilości składników odżywczych oraz uwzględniać dodatkowe obciążenia, jakie mogą występować u pacjenta np. cukrzyca, niewydolność nerek itp.

Poniższe wskazówki kierowane są do pacjentów po przeszczepie szpiku kostnego, jednak nie uwzględniają dodatkowych obciążeń chorobowych. (czas stosowania zaleceń po przeszczepie należy uzgodnić z lekarzem)

WSKAZÓWKI OGÓLNE

- Przed przygotowywaniem posiłków należy bezwzględnie myć ręce.
- Posiłki powinny być spożywane bezpośrednio po ich przygotowaniu. Nie należy konsumować pozostałości po wcześniejszym posiłku, a także przechowywać potraw w temp. pokojowej dłużej aniżeli 2 godziny.
- Spożywane produkty powinny być poddawane obróbce termicznej
 - Szczególnie zalecane: gotowanie w wodzie/na parze, pieczenie, duszenie bez tłuszczu
 - Nie należy spożywać surowych produktów np. tatar
- Unikanie potraw tłustych, ciężkostrawnych, smażonych, wzdymających (np. soczewica, groch, fasola), ostrych przypraw
- Temperatura posiłków powinna być umiarkowana (zbyt gorące / zimne posiłki mogą powodować dyskomfort)
- Należy pamiętać o odpowiednim przechowywaniu żywności
 - Należy zwracać uwagę na datę ważności produktów
 - Mleko przechowywane po otwarciu w lodówce należy spożyć do 24 h
 - Nie wolno spożywać produktów, które mogą zawierać pleśń, bądź podejrzewamy iż są nieświeże
 - Jeżeli produkt zawiera pleśń nigdy jej nie odcinamy- zawsze należy wyrzucić cały produkt
- Podczas zakupów
 - Należy wybierać produkty szczelnie zapakowane, bez śladów

	- Surowe jednie te, które można obrać (np. jabłko), jednak zaleca się wcześniejsze dokładne umycie pod bieżącą wodą oraz sparzenie wrzątkiem - Owoce w syropie - Owoce z kompotów	wiśnie) - Grejpfrut - Owoce oleiste łupane np. orzechy, migdały - Owoce suszone np. morele, rodzynki, figi
NAPOJE	- Woda mineralna, niegazowana, w małych butelkach do jednorazowego spożycia - Woda przegotowana - Herbata - Napoje przygotowane z przegotowanej wody - Świeżo gotowane kompoty	- Woda z kranu - Sok pomidorowy - Sok grejpfrutowy - Soki niepasteryzowane - Alkohol
SŁODYCZE, DERSERY	- Dżemy, marmolady, konfitury (szczelnie zamknięte przed pierwszym otwarciem i przechowywane w lodówce do 48h) - Miód - Czyste czekolady, bez orzechów, owoców, pakowane w małych opakowaniach - Cukierki twarde - Kompoty owocowe	- Czekolady nadziewane - Lody - Cukierki nadziewane - Kremy (ciasta / ciastka z dodatkiem kremów)
PRZYPRAWY	- Ketchup (najlepiej w jednorazowych opakowaniach) - Przyprawy / zioła dodawane podczas obróbki kulinarnej	- Majonez - Przyprawy / zioła dodawane po obróbce kulinarnej

uszkodzenia, zabrudzenia oraz o nieświeżym zapachu
PRZED PRZYGOTOWYWANIEM JEDZENIA NALEŻY:

- Umyć dokładnie ręce
- Umyć ciepłą wodą z płynem do naczyń przyrządy kuchenne oraz miejsce przygotowywania jedzenia (np. blat kuchenny)
- Umyć w gorącej wodzie z płynem oraz wyparzyć plastikowe deski do krojenia (nie zaleca się drewnianych desek, gdyż te stwarzają większe ryzyko rozwoju bakterii)
- Dokładnie umyć, wyparzyć sztućce

PRZYGOTOWYWANIE POTRAW:

- Rozmrażanie mięsa dozwolone jest jedynie w lodówce (nigdy nie rozmrażamy mięsa w temp. pokojowej, czy w mikrofalach)
- Mięso/ryby zawsze należy gotować/piec do całkowitego ugotowania/upieczenia
- Mięso należy piec w temp. ≥ 150 stopni
- Warzywa / owoce powinny być dobrze ugotowane / upieczone
 - Surowe można spożywać jedynie te, które można obrać ze skórki, jednak zaleca się ich wcześniejsze dokładne umycie pod bieżącą wodą oraz sparzenie wrzątkiem
- Nie powinno się nadziewać mięsa (nadzienie najlepiej piec osobno)
- Jeżeli używana jest kuchenka mikrofalowa, konieczne jest utrzymywanie jej wnętrza w czystości. Podczas podgrzewania najlepiej przykryć produkt
- Nie można dopuszczać do kontaktu gotowego jedzenia z surowymi produktami.

JAKIE PRODUKTY WYBIERAĆ?

	DOZWOLONE	PRZECIWWSKAZANE
PRODUKTY ZBOŻOWE	- Produkty zakupione w opakowaniu - Domowe pieczywo - Ugotowany ryż, makaron, kasze - Owsianka, otręby	- Produkty kupowane bez opakowania

NABIAŁ	- Mleko UHT w kartonie - Śmietanka UHT w kartonie - Jogurty w małych opakowaniach	- Mleko świeże i pasteryzowane (również jako dodatek)
	- Ser biały w małych opakowaniach - Ser żółty pakowany w hermetyczne opakowania	- Ser biały pakowany na wagę - Ser pleśniowy - Ser dojrzewający
	- Jajka gotowane na twardo - Dobrze usmażona jajecznicą, omlety	- Jajka surowe (oraz desery na bazie surowych jaj) - Majonez
MIĘSO, WĘDLINY, RYBY	- Mięso świeże bądź mrożone po obróbce termicznej (szczególnie zalecane chude gatunki mięs) - Wędliny gotowane i pieczone - Przetwory mięsne w opakowaniach próżniowych - Ryby świeże lub mrożone po obróbce termicznej	- Mięso surowe, suszone, wędzone (tłuste gatunki mięs) - Wędliny surowe, suszone, wędzone - Przetwory mięsne krojone przy zakupie - Mięso / ryby konserwowane - Pasztesy - Ryby surowe, suszone, wędzone - Owoce morza (przez okres 2 lat- tylko alotransplantacja)
TŁUSZCZE	- Oleje, oliwa z oliwek, margaryna miękka / masło w małych opakowaniach przeznaczone tylko do użytku chorego (przechowywane w lodówce)	- Smalec - Słonina - Margaryna twarda (w kostce) - Olej palmowy
WARZYWA	- Warzywa świeże i mrożone po obróbce termicznej - Surowe jedynie te, które można obrać (np. pomidor), jednak zaleca się wcześniejsze dokładne umycie pod bieżącą wodą oraz sparzenie wrzątkiem	- Sałata zielona, tarta marchew - Ogórki kwaszone - Kapusta kwaszona - Grzyby marynowane - Grzyby surowe - Surówki pakowane na wagę
OWOCE	- Owoce świeże i mrożone po obróbce termicznej	- Owoce surowe, których nie można obrać (np. maliny,