



PATIENTEN-INFO-BRIEF

RUND UM'S THEMA ERNÄHRUNG

NACH EINER STAMMZELLTRANSPLANTATION

AUS DER SERIE: IHR WEG DURCH DIE CHEMOTHERAPIE

Liebe Leserinnen und Leser,

die folgenden Empfehlungen basieren auf Patientenerfahrungen und ersetzen daher nicht das Gespräch mit der behandelnden Ärztin/dem behandelnden Arzt.



Anita Waldmann,
Deutsche Leukämie- und
Lymphom-Hilfe, Bonn

Die Kost nach einer Blutstammzell-/Knochenmarktransplantation sollte möglichst den Regeln der vollwertigen Ernährung der DGE (Deutsche Gesellschaft für Ernährung) entsprechen. Aufgrund der Körperabwehrschwäche stehen hier jedoch besonders hygienische Maßnahmen im Vordergrund. Bei einer Transplantation sind diese ab dem Tag der Hochdosis-Therapie erforderlich (Konditionierung).

Die Luft enthält sehr viele Mikroorganismen wie Bakterien oder Pilzsporen. Treffen sie auf einen geeigneten Nährboden sowie günstige klimatische Bedingungen, vermehren sie sich rasch. Im Idealfall **verdoppeln** sie sich schon nach **30 Minuten** und rufen dadurch Infektionen hervor.

Daher beachten Sie unbedingt folgende Regeln:

- Essen Sie stets **nur frisch zubereitete Speisen oder frisch bereitete Tiefkühlkost.**
- Nehmen Sie **keine warm gehaltenen oder nur erwärmte Speisen und Getränke zu sich.**
- Verzehren sie **nur völlig unversehrte Lebensmittel und Speisen mit noch langer Haltbarkeit.**
- Leeren Sie **einmal geöffnete, angebrochene Packungen, Flaschen, Gläser, Tüten usw. so rasch wie möglich.**
- Lassen Sie **keine offenen/unverpackten Lebensmittel, Flaschen oder Speisen ungekühlt stehen.**

Lebensmittelempfehlung

Jedes Transplantationszentrum bzw. jede hämato-onkologische Station gibt möglicherweise eigene Empfehlungen heraus. Fragen Sie danach.

Milch und Milchprodukte

Roh- und Frischmilch dürfen Sie nur abgekocht verwenden. Dies gilt auch für alle Frischmilchprodukte einschließlich süßer und saurer Sahne.

Brotbelag

Käse, Wurst, gekochten Schinken und kalten durchgegartem Braten müssen Sie vakuumverpackt kaufen. Er darf nicht lose gekauft werden. Erlaubt sind auch einzeln abgepackte Portionswurst und -käse.

Fleisch, Innereien, Geflügel, Wild, Fisch, Schalen- und Krustentiere

Sie sind frisch oder tiefgekühlt in allen Zubereitungsarten erlaubt. Sie müssen jedoch stets durchgegart sein.

Streichfett

Butter oder Margarine bewahren Sie bitte portioniert im Kühlschrank auf.

Getreide und Getreiderzeugnisse

Sie sind verschlossen in geeigneten Behältern aufzubewahren.

Brot und Backwaren

Brot und Brötchen müssen entweder täglich frisch vom Bäcker geholt oder portionsweise abgepackt eingefroren werden.

Kuchen frieren Sie bitte nach dem Backen und Auskühlen stückweise in Gefrierfolie ein. Geeignet sind auch industriell abgepackte Gebäckdauerwaren. Hier beachten Sie bitte unbedingt das Haltbarkeitsdatum!

Gemüse

Gemüse ist zunächst nur als Garkost gestattet: entweder frisch, tiefgekühlt oder aus der Konserve. Rohkost (schälbares Frischgemüse wie Tomaten, Gurken, Kohlrabi usw.) ist nur nach ausdrücklicher Erlaubnis der behandelnden Ärztin/des behandelnden Arztes wieder in den Speiseplan aufzunehmen.

Vor dem Schälen waschen Sie bitte Nahrungsmittel und Hände unter fließendem Wasser. Anschließend muss die Rohkost unverzüglich verzehrt werden.

Obst

Obst ist zunächst nur gekocht, als Kompott oder Mus gestattet.

Frischobst (schälbar) darf ebenfalls erst nach ausdrücklicher Erlaubnis der behandelnden Ärztin/des behandelnden Arztes verzehrt werden und darf keine Faul- oder Druckstellen aufweisen. Vor dem Verzehr gelten die gleichen Regeln wie bei Gemüse.

Süßwaren

Honig, Konfitüre oder Gelee sind nur als Einzelportion (Döschen) gestattet.

Süßigkeiten

dürfen Sie portionsweise verwenden (Einzelpackungen).

Getränke

Tee und Kaffee bereiten Sie bitte stets frisch zu. Obst- und Gemüsesäfte, Limonade, Mineralwasser etc. müssen nach dem Öffnen der entsprechenden Behälter zügig geleert oder sofort wieder verschlossen kurzzeitig im Kühlschrank aufbewahrt werden. Alkoholische Getränke sind nur nach ärztlicher Erlaubnis gestattet. Trinken Sie mindestens 2–3 Liter Flüssigkeit pro Tag, sofern Ihnen Ihre Ärztin/Ihr Arzt hierzu keine anderen Empfehlungen gegeben hat.

Gewürze und Kräuter

Diese können Sie nur verzehren, wenn sie mitgekocht werden.

Senf und Ketchup

Beides ist für Sie nur als Einzelportion (Portionstütchen) geeignet.



NAHRUNGSMITTELGRUPPE	GEEIGNETE LEBENSMITTEL	UNGEEIGNETE LEBENSMITTEL
Brot und Backwaren	alle Brotsorten, Zwieback, alle nussfreien Gebäcke und Kuchen aus Hefe-, Rühr-, Mürbe- und Blätterteig, Biskuit	Brot mit Nüssen, Kernen, Samen, Sahne- und Cremetorten, Nusskuchen, Kuchen mit Nussfüllungen
Eier	Hühnerei (Vollei), <u>durchgegart</u>	rohe Eier, Eiersalat, Saucen mit Ei legiert, Süßspeisen mit rohem Ei
Fette	alle Sorten: Butter, Margarine, Öl	Mayonnaise, Remouladensauce
Fisch	alle Sorten See- und Süßwasserfische, alle Fischkonserven, vakuumverpackter Räucherfisch	roher Fisch (z. B. Sushi, gebeizter Lachs, Matjes-Hering)
Fleisch und Fleischwaren	rohes und nicht durchgegartes Hammel-, Lamm-, Kalb-, Rind-, Schweinefleisch, vakuumverpackter gekochter Schinken, durchgegartes Bratenaufschnitt	rohes und nicht durchgegartes Fleisch, z. B. Tatar, Hackepeter, Roastbeef, Fleischsalate
Geflügel	alle Sorten	rohes und nicht durchgegartes Geflügelfleisch
Geflügelerzeugnisse	vakuumverpackte Geflügelwurst, Geflügel in Aspik, Putenbrust als Bratenaufschnitt	Fertigsalate, loser Geflügelaufschnitt von der Verkaufstheke
Gemüse und Salate	alle Sorten gegart, Pilzkonserven	rohes Gemüse (Rohkost), Blattsalate, rohe Keimlinge, Sprossen, frische oder tiefgekühlte Pilze
Getränke	Malz- und Bohnenkaffee, Kakao, alle Teesorten, Mineralwasser (ggf. ohne Kohlensäure), Fruchtsäfte, Limonade	Spirituosen, alkoholische Getränke wie Bier, Wein, Sekt, Likör usw.
Getreide und Getreideerzeugnisse	alle Getreidesorten	rohe, unbehandelte Getreidekörner (auch nicht direkt vom Erzeuger) und daraus hergestellte Frischkornbreie, Müsli
Gewürze und Kräuter	alle Gewürze und Kräuter nur gegart, Essig, Zitrone, Senf, Ketchup	offene Würz- und Grillsaucen
Hülsenfrüchte	Erbsen, Bohnen, Linsen, Sojabohnen gekocht	Sojaprodukte, z. B. Tofu
Innereien	alle Sorten	roh und nicht durchgegart
Kartoffeln	in allen Zubereitungsarten	Kartoffelsalate mit Mayonnaise, wieder aufgewärmte Kartoffeln
Käse	Schmelzkäse, vakuumverpackter Schnitt- und Hartkäse	Frischkäse, Quark (alle Fettstufen), alle Edelpilz- und Blauschimmkäse, z. B. Brie, Roquefort, Gorgonzola, Camembert, Cambozola
Milch und Milchprodukte	gekochte Frischmilch, H-Milch (alle Fettstufen), H-Sahne (süß, sauer), alle H-Milcherzeugnisse (mit und ohne Frucht), Kondensmilch (in Einzelfällen) Frischmilcherzeugnisse mit max. Haltbarkeitsdauer von 4–6 Wochen	Rohmilch, Frischmilch, frische süße und saure Sahne, Sprühsahne, Buttermilch
Nüsse, Samen und Kerne	—	alle Sorten: Erd-, Hasel-, Wal-, Para- und Pekannüsse, Mandeln, Kokosflocken, Sesam-, Sonnenblumen-, Kürbis-, Cashew- und Pistazienkerne, ob frisch oder verarbeitet
Obst	alle Sorten gekocht als Mus oder Kompott schälbares Obst wie: Apfel, Birne, Banane, Mandarine, Grapefruit, Orange, Pfirsich, Nektarine, Kiwi, Melone usw.	rohes Frisch- u. Trockenobst, nicht schälbares rohes Obst wie Erd-, Him-, Stachel-, Johannis-, Blau- und Brombeeren, Kirschen, Pflaumen, Mirabellen, Weintrauben
Schalen- und Krustentiere	Krabben, Krebse, Hummer, Muscheln, Schnecken usw. <u>nur gegart</u>	Austern, Kaviar
Süßwaren/-mittel	Gelee, Honig, Konfitüre, Zucker, Bonbons, Fondant, Frucht-Gummis, Fruchteis (Wassereis)	Süßigkeiten mit Nüssen, Marzipan, Krokant, Nougat, Milchspeiseeis
Wild	alle Sorten: Reh, Hirsch, Hase, Wildschwein, Wildgeflügel	rohes Wildfleisch
Wurstwaren	vakuumverpackte Brühwurst wie Mortadella, Bierschinken, Jagdwurst, Tee- und Leberwurst, Hartwurst wie Salami, Cervelatwurst, Katenwurst	lose von der Fleischtheke gekaufter Wurstaufschnitt wie Mortadella, Bierschinken, Jagdwurst, Tee- und Leberwurst, Hartwurst wie Salami, Cervelatwurst, Katenwurst

Sämtliche ungeeigneten Lebensmittel sind erst wieder mit ausdrücklicher Erlaubnis der behandelnden Ärztin/ des behandelnden Arztes gestattet. Bitte fragen Sie, wann Sie wieder „normale Kost“ zu sich nehmen dürfen.

Nicht nur für Blutstammzell- bzw. Knochenmarktransplantierte – weitere Tipps

Nach einer allogenen Stammzelltransplantation dauert es ca. 1 Jahr – unter Umständen auch länger – bis Ihr körpereigenes Abwehrsystem wieder völlig hergestellt ist. Sie sind in dieser Zeit, besonders aber in den ersten drei Monaten nach einer Transplantation und bei einem Leukozytenwert unter 1.500 (normal 4.000 bis 9.000), anfälliger für Infektionen als andere Menschen.

Auch eine Chemotherapie belastet den Organismus. Beugen Sie daher Infekten vor:

1. Vermeiden Sie direkten Kontakt mit Tieren, Pflanzen und Pflanzenerde. Zimmerpflanzen sind erlaubt, sollten aber nicht von Ihnen umgepflanzt werden. Vermeiden Sie Erdarbeiten im Garten und den Kontakt mit Kompost.
2. Meiden Sie größere Menschenansammlungen, wie z.B. Kino, große Veranstaltungen, Freibäder, Badesseen etc. wegen des erhöhten Infektionsrisikos.
3. Achten Sie auf gründliche Körperhygiene! Seifen, Cremes, Schminke etc. sollten keine Duftstoffe und nur wenig Konservierungsmittel enthalten.
4. Kontaktlinsen sind erlaubt, sofern keine Reizung der Bindehaut auftritt (Rücksprache mit Ihrer Ärztin/

Ihrem Arzt).

5. Verzichten Sie auf Nahrungsmittel, die am Kiosk oder im Freien angeboten werden (z.B. Hähnchen, Kartoffelsalat, Softeis etc.) **Salmonellen sind für Sie extrem gefährlich!**
6. Wenn Ihnen das Essen schwer fällt, versuchen Sie es mit Babynahrung (Portionsgläser) oder Pudding.
7. Vermeiden Sie direkte Sonnenbestrahlung. Cremen Sie sich vor jedem Aufenthalt im Freien mit Sonnenschutzmittel (Lichtschutzfaktor 20) ein, auch bei bedecktem Himmel. Bedecken Sie Kopf, Arme und Beine bei Sonnenschein.
8. Bewegen Sie sich regelmäßig an der frischen Luft. Vermeiden Sie Zugluft! Ein Halstuch schützt und saugt gleichzeitig den Schweiß auf. Vermeiden Sie das Anstellen der Klimaanlage im Auto.
9. Sportlich betätigen sollten Sie sich erst nach Rücksprache (Ärztin/Arzt). Leichte Übungen zur Stärkung der Muskulatur und um die Knochen beweglich zu halten sowie tägliches Spaziergehen schaden nicht!
10. Trinken Sie täglich mindestens 2–3 Liter (8–12 Gläser) Flüssigkeit wie Früchte- und Kräutertees, Mineralwasser mit oder ohne Kohlensäure, Frucht- und Gemüsesäfte. Sie schwimmen da-

durch Schadstoffe aus Ihrem Körper!

11. Sexualität ist erlaubt. Bei Frauen könnte eine Hormontherapie notwendig sein (Bitte Rücksprache Ärztin/Arzt).

Scheuen Sie sich nicht, Fragen zu stellen! Es gibt keine dummen Fragen – nur dumme Antworten!

Ihre



Anita Waldmann

Kontakt:

info@leukaemie-hilfe.de



Deutsche Leukämie- & Lymphom-Hilfe

Bundesverband der Selbsthilfeorganisationen zur Unterstützung von Erwachsenen mit Leukämien und Lymphomen e.V.



Unter der Schirmherrschaft der Deutschen Krebshilfe e.V.

Schützen Sie sich durch Wissen!

Wir möchten Ihnen dabei helfen, sich über die Chemotherapie und die damit verbundenen Nebenwirkungen zu informieren.

Schreiben Sie an die unten stehende Adresse und nutzen Sie unseren Informations-Service: Wählen Sie einfach aus der folgenden Übersicht, welche Informationen rund um die Themen Krebs und Chemotherapie Sie interessieren und wir senden Ihnen die gewünschten Medien in Kürze zu. Wir freuen uns auf Ihre Antwort!

- Patienten-Broschüre „Wissen macht stark“
- Broschüre „Internet-Ratgeber Krebs“
- Broschüre „Chemotherapie und Infektionsrisiko“
- verschiedene Info-Briefe rund um die Chemotherapie im Abo

Die Inhalte, Angaben, Informationen und Abbildungen in diesem Info-Brief („Inhalte“) sind nur für Nutzer innerhalb des Gebiets der Bundesrepublik Deutschland bestimmt. Sofern sie Informationen zu oder im Zusammenhang mit Gesundheitszuständen, Krankheitsbildern, medizinischen Fragen oder Therapiemöglichkeiten enthalten, ersetzen sie nicht die Empfehlungen oder Anweisungen eines Arztes oder eines anderen Angehörigen der Heilberufe. Die Inhalte dieses Info-Briefes sind nicht bestimmt zur Diagnose oder Behandlung eines gesundheitlichen oder medizinischen Problems oder einer Erkrankung. Darüber hinaus erhebt der Inhalt dieses Info-Briefes keinen Anspruch auf Vollständigkeit und Richtigkeit.

Mit Aushändigung und/oder Benutzung des Info-Briefes kommt keinerlei Vertragsverhältnis, insbesondere kein Rat- oder Auskunftsvertrag, zwischen Ihnen und Amgen GmbH bzw. mit dieser konzernmäßig verbundenen Gesellschaften (zusammen: Amgen) zustande. Insofern bestehen auch keinerlei vertragliche oder quasi vertragliche Ansprüche. Vorsorglich wird eine Haftung – gleich aus welchem Rechtsgrund – ausgeschlossen, ausgenommen die Haftung für eine grob fahrlässige Verletzung von Leben, Körper, Gesundheit.

Das Layout des Info-Briefes, die verwendeten Grafiken und Bilder, die Sammlung sowie die einzelnen Beiträge sind urheberrechtlich geschützt (© 2003). Das Urheberrecht steht, sofern nichts anderes angegeben ist, ausschließlich Amgen GmbH zu. Durch nichts in diesem Info-Brief wird eine Lizenz oder ein Recht an einem Urheberrecht, Patent oder Marken von Amgen oder Dritten begründet. Nachdruck oder auch auszugsweise Kopien nur mit vorheriger Genehmigung der Amgen GmbH.

Dieser Informations-Service wird unterstützt von:

AMGEN GmbH
Hanauer Straße 1
80992 München
Tel.: 089/14 90 96-0
Fax: 089/14 90 96-20 11

E-Mail: info@amgen.de



AMGEN ist das größte unabhängige Biotechnologie-Unternehmen der Welt. Der Hauptsitz des Unternehmens liegt im kalifornischen Thousand Oaks. AMGEN erforscht, produziert und vertreibt Substanzen, die mit Hilfe moderner Techniken der DNA-Rekombination und Zellbiologie entwickelt werden. In Deutschland ist AMGEN seit 1989 durch die AMGEN GmbH in München vertreten.

WISSEN MACHT STARK

AMGEN[®]
www.onkologie.de