

Zalecenia higieny i bezpiecznego żywienia dla pacjentów z chorobą nowotworową

(A) Robienie zakupów

1. Nigdy nie wybieraj produktów, których opakowania są rozdarte lub przeciekające. Nie wybieraj puszek, które są wybrzuszone lub pęknięte. Naciski bezpieczeństwa na metalowych wieczkach powinny być opuszczone w dół i nieprzesuwalne; nie mogą wydawać charakterystycznego odgłosu "klikania", który sugeruje, że mogło dojść do rozszczelnienia.
2. Nie kupuj żywności, której "data ważności" lub "najlepiej spożyć przed" lub "należy spożyć do" minęła.
3. Kupując mleko, sery i soki, wybieraj tylko pasteryzowane produkty.
4. Kupuj chłodzone produkty na samym końcu zakupów i włóż je do lodówki lub zamrażarki tak szybko jak to będzie możliwe. Jeżeli prowadzisz samochód, a na dworze jest wysoka temperatura, umieść łatwo psujące się produkty w klimatyzowanym wnętrzu samochodu, a nie w bagażniku.
5. Umieszczaj surowe mięso, ryby i drób w plastikowych workach lub opakowaniach (tak żeby soki nie zanieczyściły innych produktów żywnościowych).

(B) Przechowywanie jedzenia

1. Wkładaj bezpiecznie zawinięte surowe mięso, ryby i drób do specjalnego pojemnika na mięso lub na samym dole lodówki tak, żeby soki nie zanieczyściły innych produktów żywnościowych.
2. Utrzymuj temperaturę lodówki na poziomie 4C, a zamrażarki -18C.
3. Ugotuj lub zamroź świeże mięso mielone, ryby i drób w ciągu 2 dni; inne mięso (wołowina, wieprzowina, cielęcina lub baranina) w ciągu 3-5 dni.

(C) Przygotowywanie posiłków

1. Zanim zaczniesz przygotowywać lub spożywać posiłek, umyj ręce w gorącej wodzie z mydłem
2. Umyj ręce przed i po obróbce mięsa, drobiu lub ryb.
3. Unikaj zanieczyszczeń krzyżowych. Trzymaj surowe mięso, ryby i drób oraz ich soki z dala od innych produktów spożywczych. Po pokrojeniu tych produktów, umyj dokładnie narzędzia kuchenne, noże, deskę do krojenia oraz blat kuchenny wodą z mydłem.
4. Zdezynfekuj deskę do krojenia w roztworze (1 łyżeczka wybielacza chlorowego na litr wody)
5. Wypierz ścierki kuchenne w gorącej wodzie w pralce.
6. Zawsze dokładnie myj świeże warzywa i owoce pod zimną wodą przed spożyciem.
7. Wyszczotkuj dokładnie ziemniaki lub marchew przed spożyciem.
8. Odetnij poobijane lub uszkodzone miejsca na owocach i warzywach.

(D) Bezpieczne gotowanie

1. Gotuj jaja na twardo, nie na miękko. Nie spożywaj posiłków zawierających surowe lub częściowo ugotowane jaja.
2. Gotuj, smaż lub piecz drób do osiągnięcia wewnętrznej temperatury 82C. Taka temperatura zostaje osiągnięta gdy soki są czyste, a mięso jest białe w środku. Nigdy nie jest surowego drobiu.

3. Gotuj, smaż lub piecz ryby aż ich mięso będzie nieprzezroczyste lub białe i części mięsa łatwo od siebie odchodzą.
4. Gotuj, smaż lub piecz mielone mięso do wewnętrznej temperatury 71C. Gotowe mięso powinno być brązowe w środku. To jest szczególnie istotne przy smażeniu hamburgerów.

(E) Bezpieczne serwowanie posiłków

1. Utrzymuj właściwą temperaturę posiłków. Podtrzymuj wyższą temperaturę gorących posiłków. Podtrzymuj niską temperaturę posiłków serwowanych na zimno. Nie pozostawiaj jedzenia na dłużej niż 2 godziny chyba, że podgrzewasz je lub chłodzisz w lodzie.
2. Zużyj resztki ugotowanego jedzenia w ciągu 4 dni.

Dieta neutropeniczna (NIE zalecana!)

Ta grupa otrzymała te same informacje dot. higieny i bezpieczeństwa żywienia jak wyżej oraz dodatkowo następujące rekomendacje:

1. Unikaj surowych warzyw.
2. Unikaj owoców, z których nie można zdjąć skórki. Pomarańcze i banany są dozwolone.
3. Unikaj barów szybkiej obsługi i fastfood'ów.
4. Unikaj serów pleśniowych (blue, roquefort, brie itd.)
5. Unikaj surowych (nie prażonych) orzechów, prażonych orzechów w łupinkach i masła orzechowego ze świeżo mielonymi orzechami.
6. Unikaj jogurtów.
7. Unikaj niepasteryzowanych soków, mleka i serów.
8. Wszystko produkty muszą być dobrze wygotowane, wypieczone lub wysmażone. Jaja muszą być gotowane na twardo.
9. Unikaj wędlin, mięs delikatesowych.

Źródło: <http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1002/pbc.26711/full> (tabela 1)