

Informationen für eine *keimarme Ernährung nach Organtransplantation*

zur Unterstützung der Ernährungsberatung und -therapie

Was ist eine *keimarme Ernährung*?

Nach Ihrer Organtransplantation soll eine Abstoßungsreaktion des transplantierten Organs verhindert werden. Deshalb nehmen Sie Immunsuppressiva ein. Diese sollen die Aktivität Ihres Immunsystems unterdrücken, denn Ihr neues Organ könnte von dem Immunsystem als „Fremdkörper“ erkannt und abgestoßen werden. Besonders wichtig für Sie ist daher der Schutz vor größeren Mengen von Keimen, die zu Infektionen führen könnten, unter anderem auch Lebensmittelinfektionen. Eine gezielte Auswahl von Lebensmitteln und Speisen sowie ein hygienischer Umgang mit diesen können einen entscheidenden Beitrag zur Vorbeugung leisten.

Was ist das Ziel einer *keimarmen Ernährung*?

Ziel der *keimarmen Ernährung* ist es, die Aufnahme größerer Mengen von Keimen über Lebensmittel und Speisen zu vermeiden. So soll das Auftreten von Infektionen verhindert werden.

Welche Empfehlungen gibt es für eine *keimarme Ernährung*?

Für die Umsetzung einer *keimarmen Ernährung* gibt es verschiedene Empfehlungen, die Ihnen weiterhelfen können. Dazu zählen ...

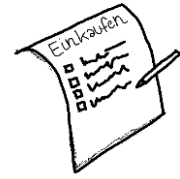
1. der Lebensmitteleinkauf
2. die Auswahl von Lebensmitteln und Speisen
3. die Lagerung der Lebensmittel
4. die Hygiene bei der Lebensmittelverarbeitung
5. die Zubereitung der Speisen
6. der Außer-Haus-Verzehr

Auf den folgenden Seiten finden Sie ausführliche Informationen zu den einzelnen Empfehlungen.

1. Lebensmitteleinkauf

Tipp: Kaufen Sie Lebensmittel ganz gezielt ein.

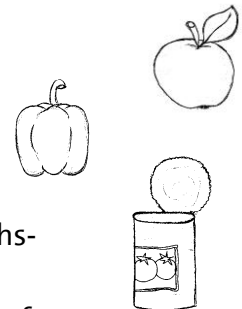
- Erstellen Sie einen Wochenplan, in dem Sie festlegen, welche Lebensmittel oder Speisen Sie an welchen Tagen essen möchten. Daraus stellen Sie dann eine Einkaufsliste mit den benötigten Zutaten zusammen.
- Kaufen Sie Lebensmittel mit kurzer Haltbarkeit wie zum Beispiel frischen Fisch oder Fleisch kurz vor den Mahlzeiten ein. Verarbeiten und verzehren Sie diese am besten noch am selben Tag.
- Je frischer Sie Gemüse und Obst einkaufen, desto mehr Nährstoffe und weniger Keime enthalten sie.
- Lebensmittel, die mehrere Tage haltbar sind, wie zum Beispiel Milch oder Käse, kaufen Sie ein- bis zweimal pro Woche ein.
- Lebensmittel mit einer langen Haltbarkeit, wie zum Beispiel Nudeln oder Konserven, können Sie auf Vorrat einkaufen.



Auswahl der Lebensmittel

Tipp: Achten Sie bei der Auswahl der Lebensmittel während Ihres Einkaufs auf eine hohe Qualität und Frische.

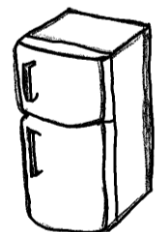
- Prüfen Sie, ob Gemüse und Obst frisch und unbeschädigt sind.
- Achten Sie auf Unversehrtheit von allen Verpackungen. Konserven sollten beispielsweise keine Dellen, Risse oder Rost aufweisen.
- Prüfen Sie bei Eiern, dass diese keine Risse in der Schale haben.
- Achten Sie bei allen Lebensmitteln auf das Mindesthaltbarkeits- bzw. Verbrauchsdatum.
- Kaufen Sie möglichst Stückware wie zum Beispiel einen Laib Brot anstelle von aufgeschnittenem Brot, Fleisch am Stück anstelle von Geschnetzeltem oder Hackfleisch und aufgeschnittene Wurst und Käse in kleinen Mengen, frisches Gemüse und Obst anstelle von küchenfertigen Salat- oder Obstmischungen.



Kühlung und Tiefkühlung

Tipp: Halten Sie beim Einkauf von Lebensmitteln aus der Kühlung oder Tiefkühlung die Kühlkette ein.

- Halten Sie die Unterbrechung der Kühlkette möglichst kurz. Nehmen Sie sich an warmen Tagen eine Kühltasche und Kühlpacks mit zum Einkaufen. Legen Sie die Lebensmittel schnellstmöglich in Ihren Kühlschrank oder in das Gefriergerät.
- Meiden Sie tiefgekühlte Waren, die eine größere Schicht von Eiskristallen auf der Verpackung aufweisen. Wählen Sie am besten Produkte aus der Tiefkühltruhe von weiter unten aus.
- Legen Sie gekühlte oder tiefgekühlte Lebensmittel während des Einkaufs möglichst zuletzt in Ihren Einkaufswagen, am besten in eine mitgebrachte Kühltasche.



Selbstbedienungstheken

Tipp: Achten Sie darauf, dass unverpackte Lebensmittel hygienisch angeboten werden.

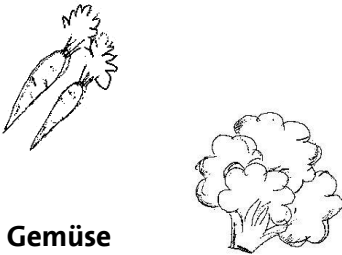
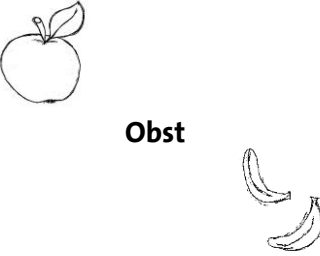

Bei Selbstbedienungstheken, beispielsweise mit Backwaren, sollte keine Möglichkeit bestehen, dass andere Kund*innen mit Ihrem ausgewählten Brot oder Gebäck in Berührung kommen. In der Regel wird der direkte Kontakt durch die Abgabe über eine Theke verhindert. Nutzen Sie Selbstbedienungstheken nur dann, wenn zusätzlich Handschuhe zur Verfügung stehen. Sie sollten in jedem Fall vermeiden, dass das Brot in direkten Kontakt mit unreinen Händen kommt, sodass keine Keime übertragen werden können. Falls dies nicht sichergestellt werden kann, kaufen Sie ihr Brot oder Gebäck besser beim Bäcker.




2. Auswahl von Lebensmitteln und Speisen




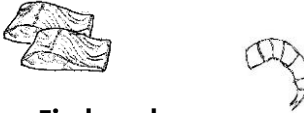
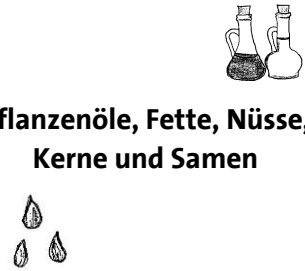
In der nachfolgenden Tabelle finden Sie Lebensmittel und Speisen, die entsprechend der keimarmen Ernährung **empfehlenswert** und **weniger empfehlenswert** sind.




Tipp: Wählen Sie überwiegend empfehlenswerte Lebensmittel aus. Bei guter Immunsuppression kann eine Erweiterung der für Sie empfehlenswerten Lebensmittel in Erwägung gezogen werden. Sprechen Sie darüber mit Ihrer/Ihrem Ärzt*in und Ihrer Ernährungsfachkraft.

Empfehlenswerte und weniger empfehlenswerte Lebensmittel und Speisen für eine keimarme Ernährung:

Empfehlenswerte Lebensmittel und Speisen:	Lebensmittelgruppen:	Weniger empfehlenswerte Lebensmittel und Speisen:
<ul style="list-style-type: none"> • gründlich gewaschenes, geschältes, rohes Gemüse, z. B. Gurke, Kohlrabi, Möhre • gründlich gewaschenes, gegartes Gemüse, z. B. gedünstet, blanchiert, gegrillt oder gekocht, alle Sorten, z. B. Erbsen, Bohnen, Kürbis, Spinat, Wirsing, Brokkoli, Lauch • tiefgekühltes, gegartes Gemüse • Gemüsekonserven, z. B. Spargel, Mais, Tomate, Rote Bete, Mixed Pickles • gegarte Hülsenfrüchte, z. B. Bohnen, Erbsen, Linsen 	 <p>Gemüse</p>	<ul style="list-style-type: none"> • nicht schälbares, rohes Gemüse, z. B. Weißkohl, Rotkohl, Lauch als Rohkost oder Salat • rohes Blattgemüse und Blattsalate, z. B. Kopfsalat, Eisbergsalat, Spinat, vorgeschnittene Mischsalate in Folienbeuteln • tiefgekühltes, nicht gegartes Gemüse • zerkleinertes frisches Gemüse oder fertig zubereitete Salate, z. B. von Frischetheken oder Salatbar im Supermarkt
<ul style="list-style-type: none"> • gründlich gewaschenes, geschältes oder auslöffelbares, rohes Obst, z. B. Apfel, Birne, Kiwi, Melone, Orange • gründlich gewaschenes, gegartes Obst, z. B. als Mus oder Kompott, alle Sorten (auch tiefgekühlt oder nicht geschält), z. B. Himbeere, Johannisbeere, Heidelbeere, Stachelbeere, Brombeere, Erdbeere • Obstkonserven, z. B. Aprikose, Ananas, Pfirsich • gegartes Trockenobst 	 <p>Obst</p>	<ul style="list-style-type: none"> • nicht schäl- oder auslöffelbares, rohes Obst (auch tiefgekühlt), z. B. Himbeere, Johannisbeere, Heidelbeere, Stachelbeere, Brombeere, Erdbeere • zerkleinertes frisches Obst oder fertig zubereitete Obstsalate, z. B. von Frischetheken im Supermarkt • lose angebotenes und nicht gegartes Trockenobst
<ul style="list-style-type: none"> • frisches Brot und frische Brötchen (auch mit Nüssen, Kernen und Samen) • Gebäck zum Aufbacken, z. B. Brötchen, Laugengebäck • Toast, Zwieback, Knäckebrot, Pumpernickel 	 <p>Brot und Gebäck</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Brot und Brötchen, welche in Selbstbedienung lose verkauft werden • bereits aufgeschnittenes Brot • Gebäck mit Sahne, Creme, Quark, Pudding oder Früchten bei ungenügender oder zweifelhafter Kühlung

Empfehlenswerte Lebensmittel und Speisen:	Lebensmittelgruppen:	Weniger empfehlenswerte Lebensmittel und Speisen:
<ul style="list-style-type: none"> • Getreidemehle, z. B. aus Weizen, Dinkel, Roggen in allen Typenzahlen und Vollkornmehle • Reis, Grieß, Hirse, Amaranth, Quinoa, Bulgur, Couscous, Graupen, Polenta • Nudeln und Vollkornnudeln • Getreideflocken und Müslimischungen aus Getreideflocken in frisch zubereiteten Müslis • Cornflakes 	 <p>Getreide und Getreideerzeugnisse</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Müslimischungen mit Trockenobst, Nüssen, Kernen oder Samen • eingeweichte, nicht frisch zubereitete oder nicht ausreichend erhitzte Getreidespeisen, z. B. am Vorabend zubereitete Müslis, Frischkornbreie
<ul style="list-style-type: none"> • gegarte Kartoffeln und daraus hergestellte Speisen, z. B. Salzkartoffeln, Kartoffelpüree, Kartoffelklöße, Bratkartoffeln • frische, gut gekühlte, selbst hergestellte Feinkostsalate, z. B. Kartoffelsalat, Nudelsalat • Feinkostsalate aus industrieller Herstellung, gut verpackt 	 <p>Kartoffeln und Beilagen</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Kartoffelgerichte, die nachträglich gewürzt oder denen ungeeignete Lebensmittel zugesetzt werden, z. B. Petersilienkartoffeln • unverpackte Salate aus der Salatbar oder Reste von selbst hergestellten Salaten, Feinkostsalate
<p>wärmebehandelte Milch und daraus hergestellte Milchprodukte:</p> <ul style="list-style-type: none"> • pasteurisierte Milch, z. B. ESL-Milch/länger-frisch-Milch, H-Milch • Kondensmilch, Kaffeesahne • Joghurt • Sahne, Schmand, Saure Sahne, Crème fraîche, frisch geöffnete Sprühsahne • Frischkäse und Quark, ohne Kräuter oder Nüsse, z. B. Frischkäse, Schichtkäse, Hüttenkäse • industriell hergestellter und verpackter Fetakäse und Mozzarella • Hart- und Schnittkäsesorten, z. B. Edamer, Gouda, Tilsiter 	 <p>Milch und Milchprodukte</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Rohmilch und daraus hergestellte Milchprodukte (diese sind mit „mit Rohmilch hergestellt“ gekennzeichnet): <ul style="list-style-type: none"> ○ Rohmilch, Vorzugsmilch ○ Joghurt aus Rohmilch ○ Kefir und Kefirerzeugnisse, nicht wärmebehandelt ○ Rohmilchkäse, z. B. Weichkäse (z. B. Camembert, Brie, Münsterkäse, Blauschimmelkäse), Hartkäse (z. B. Appenzeller, Gruyère, Emmentaler, Bergkäse) • Milchprodukte mit Kräutern, z. B. Kräuterquark, Tsatsiki • Milchprodukte mit Nüssen, z. B. Joghurt mit Schoko- oder Knusperflocken, Müsli-Joghurt-Speisen, Nusskäse • Milchprodukte von der Frischetheke, z. B. eingelegter Fetakäse, Käsesalate • Schlagsahne in Cafés, Eisdieleen und Konditoreien, länger geöffnete Sprühsahne

Empfehlenswerte Lebensmittel und Speisen:	Lebensmittelgruppen:	Weniger empfehlenswerte Lebensmittel und Speisen:
<ul style="list-style-type: none"> frische Eier mit unversehrter Schale in durchgegartter Form, z. B. hart gekocht oder in durchgegartem Eierspeisen wie Omelett oder Pfannkuchen aus pasteurisierten Eiprodukten zubereitete, nicht durchgegart Eierspeisen, z. B. Rührei industriell hergestellte Mayonnaisen 	 <p>Eier</p>	<ul style="list-style-type: none"> rohe Eier und Speisen, in denen rohe Eier enthalten sind, z. B. Cremespeisen, Mousse au Chocolat, Tiramisu, frisch hergestellte Mayonnaise oder Cocktailsoßen auf Eigelbbasis nicht durchgegart Eier, z. B. weiches Frühstücksei, Spiegelei
<ul style="list-style-type: none"> durchgegartes Fleisch frisches, zerkleinertes Fleisch, das am selben Tag verarbeitet und durchgegart wird, z. B. Gulasch, Geschnetzeltes, Hackfleisch frisches, durchgegartes Geflügelfleisch <u>bei sorgfältiger Beachtung der Hygieneregeln</u>, z. B. Hühner-, Putenbrust 	 <p>Fleisch und Fleischprodukte</p>	<ul style="list-style-type: none"> rohes oder nicht vollständig durchgegartes Fleisch, z. B. Tatar, Schweinemett, Carpaccio, Filet, Steaks, Roastbeef medium gebraten, Dönerfleisch nicht frisch angebotenes, bereits zerkleinertes Fleisch, z. B. Gulasch, Geschnetzeltes, Hackfleisch gegrilltes Hähnchen vom Imbiss oder Foodtruck
<ul style="list-style-type: none"> Kochpökelware, z. B. Kochschinken, Kassler Koch- und Brühwürste, z. B. Fleischwurst, Bierwurst, Jagdwurst, Lyoner, Wiener Würstchen frischer Wurstaufschnitt 	<p>Fleisch- und Wurstwaren</p> 	<ul style="list-style-type: none"> Rohpökelware, z. B. Lachsschinken, Bauchspeck schnittfeste Rohwurst, z. B. Salami, Cervelat-, Plock- und Mettwurst streichfähige Rohwurst, z. B. Teewurst oder Mettwurst nicht frischer Wurstaufschnitt
<ul style="list-style-type: none"> tiefgekühlter oder frischer, durchgegartter Fisch Fischkonserven, z. B. Heringsfilet durchgegart Meeresfrüchte, z. B. Garnelen, Muscheln 	<p>Fisch und Schalentiere</p> 	<ul style="list-style-type: none"> nicht durchgegartter Fisch und Fischspeisen, z. B. Sushi, Fischcarpaccio, Matjeshering und kalt geräucherte Fische geräucherte, eingelegte oder gesalzene Fische, die vorher nicht durchgegart wurden Meeresfrüchte, z. B. Garnelen, Muscheln zum Frischverzehr
<ul style="list-style-type: none"> raffinierte hochwertige Pflanzenöle, z. B. Rapsöl, Sonnenblumenöl native, kaltgepresste hochwertige Pflanzenöle, z. B. Leinöl, Walnussöl (Achtung: native Öle sind nur kurz haltbar) Margarine Butter, Butterschmalz erhitzte Nüsse, Kerne und Samen, z. B. Walnüsse, Haselnüsse, Leinsamen, Sesam 	<p>Pflanzenöle, Fette, Nüsse, Kerne und Samen</p> 	<ul style="list-style-type: none"> Gewürz- und Kräuteröle, z. B. Rosmarinöl, Knoblauchöl Kräuterbutter nicht erhitzte Nüsse, Kerne und Samen, z. B. Walnüsse, Haselnüsse, Leinsamen, Sesam

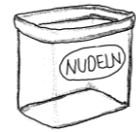
Empfehlenswerte Lebensmittel und Speisen:	Lebensmittelgruppen:	Weniger empfehlenswerte Lebensmittel und Speisen:
<ul style="list-style-type: none"> • Konfitüren, Marmeladen, Gelees • Honig • Nuss-Nougat-Creme • Schokolade • industriell hergestelltes Speiseeis • salzige Knabberartikel, z. B. Kartoffelchips, Erdnussflips 	<p>Zucker, Süßwaren, Süßstoff und salzige Knabberartikel</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • Wabenhonig • Schokolade mit Nüssen • Speiseeis aus der Eisdiele oder aus Softeisautomaten • gesalzene Nüsse, z. B. Erdnüsse
<ul style="list-style-type: none"> • alle mitgegarten Küchenkräuter, Gewürze und Gewürzmischungen, z. B. Petersilie, Schnittlauch, Pfeffer, Curry, Kräuter- und Gewürzsalze • Salz 	<p>Kräuter und Gewürze</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • nicht erhitzte Küchenkräuter, Gewürze und Gewürzmischungen, z. B. Petersilie, Schnittlauch, Pfeffer, Curry, Kräuter- und Gewürzsalze • Fertigkräutermischungen für Salate • zu schwach erhitzte Gewürze, z. B. Zimt auf Milchreis
<ul style="list-style-type: none"> • Mineralwasser aus Flaschen, zum Trinken in Gläser gefüllt und nach Anbruch dunkel und kühl gelagert • frisches Leitungswasser, nachdem die Leitung durchgespült wurde und das Wasser kalt wird „Fingerprobe“ • Kaffee, möglichst frisch, mit kochendem Wasser aufgebrüht oder hygienisch, mit regelmäßig gereinigter Kaffeemaschine hergestellt • Tee, mit kochendem Wasser hergestellt • industriell hergestellte oder frisch gepresste Säfte 	<p>Getränke</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • Trinkwasser aus der Leitung, das mit Wasserfiltern oder Trinkwasseraufbereitern („Sprudlern“) behandelt wurde • Wasser aus Getränkependern • Kaffee und Tee mit nicht kochendem Wasser oder nicht hygienisch hergestellt • Säfte, die nicht frisch geöffnet oder frisch selbst hergestellt wurden

3. Lagerung der Lebensmittel

Tipp: Achten Sie auf die richtige Lagerung der Lebensmittel.

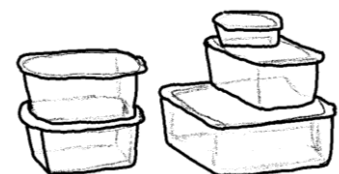
Vor der Zubereitung

- Sind Sie bei der Lagerung von Lebensmitteln unsicher, können Sie sich merken: Alle Produkte, die Sie im Supermarkt aus der (Tief-)Kühlung genommen haben, müssen auch zu Hause sofort dort aufbewahrt werden. Tipps zur Lagerung finden Sie zum Teil auch auf den Verpackungen.
- Bewahren Sie Gemüse und Obst vor Insekten geschützt auf. Dazu können Sie beispielsweise Abdeckhauben verwenden oder geeignetes Gemüse und Obst, wie zum Beispiel Blumenkohl, Möhren, Pilze, Äpfel oder Beeren, im Gemüse- und Obstfach Ihres Kühlschranks lagern.
- Obstsorten, wie Äpfel, Birnen, Pfirsiche und Bananen, die das Gas Ethylen absondern, sollten Sie nicht zusammen mit anderem Gemüse oder Obst lagern, da Ethylen die Reifung beschleunigt.
- Nutzen Sie für empfindliche Lebensmittel, wie zum Beispiel Fisch oder Fleisch, den kältesten Bereich im Kühlschrank. Das ist die Glasplatte direkt über dem Gemüse- und Obstfach.
- Verwenden Sie die oberen Ablageflächen des Kühlschranks für die Aufbewahrung von beispielsweise Milch- und Milchprodukte oder Käse.
- In den Türfächern des Kühlschranks sind die Temperaturen am höchsten. Dort können Sie Getränke, Butter, Marmelade, Eier oder Lebensmittel in Tuben lagern.
- Lebensmittel, die mehrere Monate oder Jahre haltbar sind, wie zum Beispiel Konserven, Reis, Nudeln oder Zucker sowie Nüsse und Samen, können Sie bei Raumtemperatur lagern. Getreide benötigt einen eher dunklen und trockenen Platz. Auch Öle sollten Sie möglichst dunkel aufbewahren, da sie sonst schneller ranzig werden.
- Bewahren Sie rohe und gegarte Lebensmittel und Speisen immer in separaten Verpackungen im Kühlschrank auf, da beispielsweise Keime von rohen auf gegarte Lebensmittel und Speisen übertragen werden können.



Nach der Zubereitung

- Nachdem Sie Lebensmittelverpackungen geöffnet, aber das Lebensmittel nicht vollständig verbraucht haben, sollten Sie die Verpackung luftdicht verschließen. Für angebrochene Packungen, wie zum Beispiel von Zucker, können Sie Klemmen, Gummibänder oder saubere, verschließbare Behälter verwenden.
- Nutzen Sie für Speisereste verschlossene Behälter zur Aufbewahrung, die beispielsweise auch zur Tiefkühlung oder für die Mikrowelle geeignet sind. Sollten Sie Speisereste haben, die Sie nicht einfrieren wollen, sollten Sie diese sofort herunterkühlen. Dazu füllen Sie die Speisen am besten in ein kaltes Behältnis aus dem Topf um. Lagern Sie die Speisereste dann im Kühlschrank. Verzehren Sie Speisen oder Reste innerhalb von zwei bis drei Tagen.



Kontrolle des Vorrats

Tipp: Checken Sie regelmäßig die Haltbarkeit Ihrer Lebensmittelvorräte.

- Kontrollieren Sie Ihre Vorräte regelmäßig nach ihrem Mindesthaltbarkeits- bzw. Verbrauchsdatum und verbrauchen Sie diese rechtzeitig.
- Lagern Sie Lebensmittel, die als erstes ablaufen, möglichst weit vorne in Ihrem Vorratsschrank, sodass Sie diese nicht vergessen.
- Verarbeiten und verzehren Sie Lebensmittel nur dann, wenn das Mindesthaltbarkeits- bzw. Verbrauchsdatum noch nicht abgelaufen ist.
- Wenn Ihnen Anzeichen für den Verderb von Lebensmitteln oder Speisen auffallen, wie beispielsweise Schimmel, dann entsorgen Sie diese unverzüglich komplett.
- In Zweifelsfällen gilt: Lieber nicht essen. Ihre Gesundheit geht vor!



4. Hygiene bei der Lebensmittelverarbeitung

Hygiene der Hände

Mit unseren Händen berühren wir im Laufe des Tages viele Oberflächen und Gegenstände. Sie sind einer der Hauptwege zur Übertragung von Keimen. Keime der Hände können bei der Zubereitung in die Speisen übergehen. Halten Sie daher Hygieneregeln strikt ein.

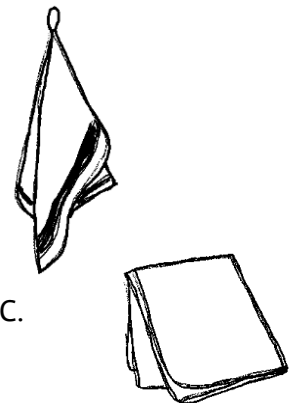


- Legen Sie vor der Zubereitung von Speisen Ihren Schmuck an den Händen ab.
- Waschen Sie Ihre Hände vor der Speisenzubereitung für mindestens 30 Sekunden gründlich mit Seife unter warmem Wasser und trocknen Sie die Hände mit einem sauberen Tuch ab.
- Waschen Sie sofort Ihre Hände gründlich, nachdem Sie rohe Lebensmittel angefasst haben sowie allgemein nach dem Kochen, vor dem Essen sowie nach jedem Toilettengang und auch, wenn Sie Tiere gestreichelt haben. Wahlweise können Sie Ihre Hände auch desinfizieren.
- Decken Sie Wunden an ihren Händen mit wasserdichten Pflastern oder sauberen Handschuhen ab. Denken Sie beim Tragen von Handschuhen daran, diese nach dem Zubereiten von rohen Lebensmitteln wie Fleisch, Geflügel oder Eiern zu wechseln.



Spül- und Geschirrtücher

- Verwenden Sie jeweils separate Spül- und Geschirrtücher für Hände, Geschirr und Arbeitsflächen. Waschen Sie Spültücher nach dem Reinigen von Geschirr oder Arbeitsflächen gründlich aus und hängen Sie diese zum Trocknen auf.
- Tauschen Sie benutzte Spül- und Geschirrtücher täglich durch frische Tücher aus.
- Waschen Sie Spül- und Geschirrtücher in der Waschmaschine bei mindestens 60°C.

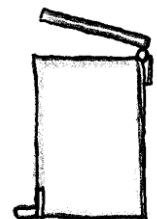


Geschirr

- Nutzen Sie ausschließlich sauberes Geschirr zur Zubereitung und zum Verzehr der Lebensmittel und Speisen. Wenn Sie eine Spülmaschine haben, sollten Sie einen Spülgang mit einer Temperatur von mindestens 60°C auswählen.
- Benutzen Sie frische Löffel zum Abschmecken und Würzen von Speisen, da Erreger, die sich im Mundraum befinden, in die Speise gelangen können.

Tägliche Müllentsorgung

Wenn die Möglichkeit besteht, dann lassen Sie den Müll von Angehörigen entsorgen, da sich daran viele Keime befinden können. Praktisch sind Mülleimer, die sich mit dem Fuß öffnen lassen. Nach jedem Kontakt Ihrer Hand mit dem Mülleimer sollten Sie die Hände gründlich waschen.



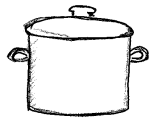
5. Zubereitung der Speisen

Tipp: Achten Sie auf eine sehr hygienische Zubereitung Ihrer Speisen.

- Überlegen Sie, bevor Sie mit dem Kochen beginnen, welche Utensilien Sie benötigen und in welcher Reihenfolge Sie die Speisen zubereiten möchten. Oft ist so die Küchenhygiene leichter.
- Verarbeiten Sie rohe Lebensmittel getrennt von anderen, um die Übertragung von Keimen vom einen zum anderen Lebensmittel zu vermeiden. Dies ist besonders wichtig bei rohem Fleisch, Geflügel, Fisch oder Eiern, da die Keimbelastung potenziell höher ist als bei anderen Lebensmitteln.
- Benutzen Sie separate Schneidebretter und weitere Utensilien für die verschiedenen Lebensmittelgruppen. Dazu können Sie zum Beispiel die Bretter nach Farben nutzen wie für Fleisch ein rotes und Gemüse ein grünes Brett. Alternativ können Sie Schneidebretter und Messer nach dem Verarbeiten gründlich unter warmem Wasser und mit Spülmittel reinigen und abtrocknen, bevor Sie es für ein anderes Lebensmittel benutzen. Schneidebretter aus Glas, Stein oder Kunststoff sind leichter zu reinigen und daher besser geeignet als aus Holz.
- Waschen Sie Fleisch, besonders Geflügel, nicht vor der Zubereitung, sondern tupfen Sie dieses mit einem Papier-Küchentuch sorgfältig ab. Geben Sie das Papier anschließend sofort in den Müll und waschen Sie die Hände. Garen Sie Fleisch, Geflügel oder Fisch dann zügig durch.
- Halten Sie rohe und gegarte Speisen getrennt.

Garen von Speisen

Das Garen von Speisen vermindert das Risiko für Infektionen durch Keime, da diese bei hohen Temperaturen abgetötet werden. Wenn Sie ein Küchenthermometer haben, nutzen Sie es zur Kontrolle der Innentemperatur von Fleisch. Die Innentemperatur sollte mindestens 80°C erreichen. Generell gilt: Fleisch, Fisch und Geflügel sollten gut durchgegart (well done), Eier möglichst hart gekocht sein.



Abkühlen von Speisen

- Kühlen Sie Reste von Mahlzeiten möglichst schnell herunter, um eine Vermehrung von Keimen zu verringern. Dies gilt sowohl für die Aufbewahrung im Kühlschrank als auch im Gefrierschrank.
- Nutzen Sie geeignete Behältnisse zur Kühlung.
- Füllen Sie kleine Portionen in verschließbare Behälter um, da diese schneller abkühlen als große. Wenn Sie die Behälter in kaltes Wasser stellen, geht es noch zügiger.



Auftauen von Lebensmitteln und Speisen

- Achten Sie beim Auftauen von Lebensmitteln und Speisen darauf, dass dies bei möglichst niedrigen Temperaturen erfolgt, z. B. im Kühlschrank. Das Wasser, das sich beim Auftauen bildet, bietet einen guten Nährboden für Keime. Auch bei niedrigeren Temperaturen können sich Keime vermehren, wenn auch in geringerem Maße als bei Raumtemperatur.
- Entfernen Sie zum Auftauen die Verpackung und geben Sie das Lebensmittel oder die Speise in einen verschließbaren Behälter. Damit das Lebensmittel nicht in der Abtropfflüssigkeit schwimmt, können Sie es auf ein Sieb legen, sodass Wasser direkt abtropfen kann. Verwerfen Sie die Abtropfflüssigkeit.
- Gefrorene Speisen können auch direkt, beispielsweise im Backofen oder in der Mikrowelle ohne Auftauen, zubereitet werden.

6. Außer-Haus-Verzehr

Anbieter von Außer-Haus-Verpflegungen wie Kantinen, Restaurants oder Imbissbuden müssen dafür Sorge tragen, dass sie ihre Speisen für Verbraucher*innen sicher anbieten. Dazu müssen sie entsprechende Verordnungen einhalten und sie werden überwacht. Bitte achten Sie zusätzlich auf folgende Empfehlungen und fragen Sie bei Unsicherheiten das Servicepersonal.



- Wählen Sie keine Gerichte aus, die rohes oder nicht vollständig gegartes Fleisch, Geflügel, Fisch und Eier sowie nicht pasteurisierte Milch oder Milchprodukte enthalten (*weitere Hinweise in der Tabelle zu empfehlenswerten und weniger empfehlenswerten Lebensmitteln und Speisen*).
- Essen Sie keine frischen Kräuter, mit denen Ihr Gericht beispielsweise garniert wurde.
- Verzehren Sie keine Soßen, die nicht erhitzt wurden. Fragen Sie in Gaststätten nach portionsweise verpackten Soßen wie Mayonnaise und Ketchup.
- Meiden Sie Buffets oder Salatbars, da Sie nicht wissen, bei welchen Temperaturen und für wie lange die Lebensmittel und Speisen dort aufbewahrt werden. Bei Selbstbedienung ist eine einwandfreie Hygiene nicht gewährleistet.
- Bestellen Sie keine Getränke aus Zapfanlagen, sondern in Flaschen und lassen Sie diese erst am Tisch öffnen. Verzichten Sie auf Getränke mit Eiswürfeln oder Garnitur wie Orangenscheiben.
- Falls Sie Speisereste mit nach Hause nehmen möchten, stellen Sie diese so schnell wie möglich, spätestens nach zwei Stunden, wieder in den Kühlschrank.
- Achten Sie bei Essenslieferungen darauf, ob die Mahlzeiten in geeigneten Boxen heißgehalten wurden.
- Wählen Sie möglichst gegarte Gemüsebeilagen und verzichten Sie sicherheitshalber auf frischen Salat.

Literatur:

- Avery, R. K.; Michaels, M. G. (2019): Strategies for safe living following solid organ transplantation – Guidelines from the American Society of Transplantation Infectious Diseases Community of Practice. *Clinical Transplantation* 2019; 33: e13519: 1-9.
- Keweloh, H.; Reinecke, U. (2018): Keimarme Ernährung bei Immunschwäche, Immunsuppression, in der Schwangerschaft und im Alter. Stuttgart: Wissenschaftliche Verlagsgesellschaft mbH.
- Sprengart, P.; Höfler, E. (2018): *Praktische Diätetik. Grundlagen, Ziele und Umsetzung der Ernährungstherapie*. 2. Auflage. Stuttgart: Wissenschaftliche Verlagsgesellschaft mbH.

Impressum

Herausgeber:

Hochschule Fulda
Leipziger Str. 123
36037 Fulda

Kontakt:

Regionales Innovationszentrum Gesundheit und Lebensqualität Fulda (RIGL-Fulda)
Modellprojekt für die diätetische Versorgung im Raum Fulda (MoDiVe)
www.hs-fulda.de/rigl-fulda/modive

Verantwortung:

Prof. Dr. Kathrin Kohlenberg-Müller

Konzeption und graphische Gestaltung:

Maren Peuker, Leonie Noël, Laura Hoffmann, Talitha Wiegand
Stefanie Kelz
Version 1, Stand: November 2021

In Kooperation mit:



Lizenz:



Dieses Werk ist unter einer Creative Commons Lizenz vom Typ Namensnennung - Keine Bearbeitungen 4.0 International (CC-BY-ND) zugänglich. Um eine Kopie dieser Lizenz einzusehen, konsultieren Sie <http://creativecommons.org/licenses/by-nd/4.0/>.