



**Universitätsklinikum
Leipzig**

Medizin ist unsere Berufung.



ERNÄHRUNGSGEWEISSINFORMATION NACH
STAMMZELLTRANSPLANTATION



INHALTS- VERZEICHNIS

Ernährungsinformation bei allogener Stamm- zelltransplantation

- 3 Geleitwort
- 4 **Lebensmittelkompass stationär**
- Lebensmittelkompass nach Entlassung**
- 6 Getreide und Getreideprodukte, Brot- und Backwaren
- 7 Obst, Gemüse
- 8 Milch und Milchprodukte
- 9 Käse
- 10 Fleisch und Fleischprodukte, Wurstwaren
- 11 Fisch, Ei, Fette und Öle
- 12 Süßwaren, süße Aufstriche, vegetarische Aufstriche
- 13 Getränke
- 14 Verschiedenes
- 16 Kontakt
- 19 Anfahrt

GELEITWORT

Ernährung nach allogener Stammzell- transplantation

Die Ernährung nach der Stammzelltransplantation sollte den Regeln einer gesunden Ernährung entsprechen (vollwertige Ernährung der Deutschen Gesellschaft für Ernährung).

Allerdings muss beachtet werden, dass durch die Transplantation die Körperabwehr stark geschwächt und diese daher auch für harmlose Mikroorganismen anfällig ist.

Außerdem reagiert der Körper empfindlicher auf bestimmte Lebensmittel. Aus diesem Grund muss Ihre Lebensmittelauswahl zukünftig sorgfältig überdacht werden.

Wir haben für Sie eine ausführliche Lebensmittelauswahl aufgestellt, die Ihnen einen Einblick geben soll, welche Nahrungsmittel für Sie geeignet und welche nicht zu empfehlen sind.

	erlaubte Lebensmittel	nicht erlaubte Lebensmittel
Milchprodukte	Quark, Schlagsahne, saure Sahne, Joghurt H-Milch, Kondensmilch, Butter, Margarine	Frischmilch, Mayonnaise, Softeis, Milchprodukte aus nicht pasteurisierter Milch (Rohmilchprodukte), probiotischer Joghurt
Käse	Schmelzkäse, Käseaufschnitt: Gouda, Edamer, Butterkäse, Tilsiter, Schmelzkäse (Kiri-Kiri)	Frischkäse, Edelschimmelkäse Bsp: Blauschimmel, Camembert, Harzer Käse, lose verpackter Käse
Eier	hartgekochte Eier, Rührei, Eierflocken in Brühe	weichgekochte Eier, Spiegelei, pochiertes Ei
Wurstwaren	vakuumverpackte Wurst Bsp: Bierschinken, Jagdwurst, Teewurst, Geflügelwurst / Putenbrust, Bratenauf- schnitt, gekochter Schinken, Lyoner, Innereien nur gut durchgegart, Blutwurst, Wiener, Bockwurst	Frischwurst, Hackepeter, Roast- beef, roher Schinken, Fleischsalat, Salami, Knackwurst, lose verpackte Wurst
Brotaufstrich	Süß: Pflaumenmus, Konfitüre / Marmelade, Kunsthonig, Nutella	Honig
Fleisch	Lamm, Kalb, Rind, Schwein, Geflügel, Wild	Innereien, rohes Fleisch, nicht durchgegartes Fleisch, keine gegrillten Erzeugnisse
Fisch	in Konserven (mit Tomatensoße) Alle Sorten möglich: Seelachs, Forelle, Scholle	roher oder geräucherter Fisch, Lachs, Hering, geräucherte Forelle
Brot/ Backwaren	Weißbrot, Mischbrot, Krustenbrot (mit gemahlenem Korn), Zwieback, Filinchen, Knäckebrötchen, Kekse, Rührkuchen (ohne Schokolade), Obstkuchen (frisch), Tiefkühlkuchen (aufgebacken), Eiweißbrot, Milchbrötchen (ohne Schokolade und Rosinen)	Nüsse, Samen oder Körner Lebensmittel, die Spuren von Nüssen enthalten, Eiweißbrot (da oft mit Körnern / Samen)
Gemüse (immer gekocht)	Blumenkohl, Brokkoli, Kohlrabi, Schwarz- wurzeln, Spargel, Möhren, Mais, Zucchini, Champignons (Dose), Rote Bete, Sellerie- salat, Saure Gurke / Senfgurke	Alles was bläht: Erbsen, Bohnen, Linsen, Rotkraut, Paprika, auch hier keine gegrillten Erzeugnisse
Obst	Frischobst: Apfelsinen, Mandarinen, Kiwis, Äpfel, Birnen, Melonen, Bananen, Litschi Konserven: Birnen, Erdbeeren, Himbee- ren, Pfirsiche, Ananas, Mandarinen, Fruchtcocktail, Apfelmus	Kein Frischobst mit Stein: Grapefruit, Sternfrucht, Pflaumen, Mangos, Avocados, Pfirsiche, Ananas, Erdbeeren, Kirschen Verzicht auf Obst, welches nicht geschält werden kann.
Sonstiges	Cornflakes, Gummibärchen (einzeln verpackt und mit Carnaubawachs über- zogen), Wassereis, Schokolade ab 70% Kakaoanteil, Bonbons (einzeln verpackt), Lakritze (mit Carnaubawachs überzogen), Kinderschokolade (als Riegel), Natur-Tofu erhitzt, Pudding (frisch gekocht/industriell hergestellt)	Vollmilchschokolade, Honig, Nussnougatcreme, Ingwer, Müsliriegel Verzicht auf alles, was Spuren von Nüssen enthalten kann.



	erlaubte Lebensmittel	nicht erlaubte Lebensmittel
Getränke	Diverse Säfte: Birnensaft, Bananensaft, Kirschsäfte, Multivitaminensaft, Apfelsaft, Orangensaft Kalt: Stilles Mineralwasser, Medium Mineralwasser, Sprudelndes Mineral- wasser, Eistee, Sojadrink, Haferdrink (nur mit Kennzeichnung „ultrahocherhitzt“) Heiß: Kakao, Cappuccino, Kaffee, Malzkaffee, Tee verschiedene Sorten	Grapefruitsaft



LEBENSMITTEL-KOMPASS NACH ENTLASSUNG

Getreide, Brot

	geeignete Lebensmittel	ungeeignete Lebensmittel	geeignet, können aber Beschwerden auslösen
Getreide und Getreideprodukte	alle Getreidesorten, Reis, Nudeln etc.	rohe, unbehandelte Getreidekörner und daraus hergestellte Frischkornbreie (z. B. Müsli)	
	sollten immer in gut verschließbaren Behältern aufbewahrt werden		
Brot und Backwaren	alle Brotsorten ohne ganze Körner, Filinchen, Zwieback etc., alle nussfreien Gebäcke und Kuchen, Rühr-, Mürbe- und Biskuitteig, Eiweißbrot	Brot mit Nüssen, Samen und Kernen, Rosinenbrot, Früchtebrot, Eiweißbrot, Sahne- und Cremetorten, Nusskuchen bzw. Kuchen mit Nussfüllung, ungekühlte Creme- oder Vanillesoße-Füllungen in Backwaren (z. B. Donuts)	Knäckebrot, Pumpernickel, Blätterteig
	<ul style="list-style-type: none"> • Brot bzw. Brötchen sollten täglich frisch beim Bäcker gekauft oder portioniert eingefroren werden (Achtung vor Nüssen). • Kuchen nach dem Backen und Auskühlen portioniert in Gefrierfolie /-beuteln einfrieren. • „lose Bäckerwaren“, wie zum Beispiel Kuchen, sollten besser gemieden werden. • Industriell abgepackte Gebäckdauerwaren eignen sich gut. Hier muss das Mindesthaltbarkeitsdatum beachtet werden. 		



LEBENSMITTEL-KOMPASS NACH ENTLASSUNG

Gemüse, Obst

	geeignete Lebensmittel	ungeeignete Lebensmittel	geeignet, können aber Beschwerden auslösen
Gemüse	alle Sorten gegart, Pilzkonserven, Kartoffeln in fast allen Zubereitungsarten, Gewürzgurken, Gemüse in Dosen schälbares Gemüse (Bitte besprechen Sie geeignete Gemüsesorten mit Ihrem Ernährungsberater!)	rohes, ungeschältes Gemüse, Blattsalate, Keimlinge, alle rohen Gemüsesprossen wie Mungobohnen etc., frische oder tiefgekühlte Pilze, Kartoffelsalat mit Mayonnaise, Sojaprodukte (z. B. Sojasprossen), ungeröstete Nüsse und jede Nuss in der Schale	Pommes frites, Kroketten, Kohlsorten und Hülsenfrüchte gekocht, Zwiebeln, Porree, Paprika, Oliven
	Frisches Gemüse darf keine Faul- oder Druckstellen aufweisen. Koch es, schäl es oder vergiss es!		
Obst, Nüsse	schälbares, rohes Obst (Bitte besprechen Sie geeignete Obstsorten mit Ihrem Ernährungsberater!), alle Sorten gekocht als Kompott oder Mus	Avocados, Trockenobst, Steinobst, Nüsse, Samen, Grapefruits, Pomelo, Beerenobst	Bananen, Birnen, Ananas, Mangos, Wassermelonen
	Frisches Obst darf keine Faul- oder Druckstellen aufweisen. Koch es, schäl es oder vergiss es!		



LEBENSMITTEL-KOMPASS NACH ENTLASSUNG

Milch

	geeignete Lebensmittel	ungeeignete Lebensmittel	geeignet, können aber Beschwerden auslösen
Milch und Milchprodukte	gekochte Frisch- bzw. Rohmilch, H-Milch, ESL-Milch, H-Sahne (süß und sauer) in kleinen Mengen, Quark (in Portionsabpackungen), pasteurisierte Milch, Sojadrink	Roh- und Frischmilch, Buttermilch, Kefir, Dickmilch, Joghurt mit zusätzlichen Kulturen (Probiotika), süße und saure Sahne (nicht wärmebehandelt), Sprühsahne	
	<ul style="list-style-type: none"> Roh- und Frischmilch dürfen nur abgekocht verwendet werden. Dies gilt auch für alle Roh- und Frischmilchprodukte; diese sind im Handel meist gekennzeichnet (wärmebehandelt). Wärmebehandelte süße oder saure Sahne (oder H-Sahne) sollte noch ein langes Mindesthaltbarkeitsdatum haben und nach dem Öffnen rasch verwendet werden. 		



LEBENSMITTEL-KOMPASS NACH ENTLASSUNG

Käse

	geeignete Lebensmittel	ungeeignete Lebensmittel	geeignet, können aber Beschwerden auslösen
Käse	vakuumverpackter Schnitt- und Hartkäse, Schmelzkäse (einzeln verpackt), „Kiri-Käse“, Feta	Friskäse, körniger Friskäse, Schimmelkäse : Camembert, Brie, Roquefort, Gorgonzola, Cambozola, Limburger, Mozzarella, Schafs- und Ziegenkäse, Rohmilchkäse : Emmentaler, Appenzeller, Schweizer Bergkäse, Greyerzer, Harzer	Schnittkäse > 45% Fett in der Trockenmasse
	<ul style="list-style-type: none"> Schnittkäse muss vakuumverpackt gekauft werden. Käse, der an der Theke lose gekauft wird, eignet sich nicht. Geeignet sind auch abgepackte Käsesorten (z. B. Schmelzkäse) Quark ist ungeeignet, da er nach der Herstellung nicht wärmebehandelt wurde und daher noch Keime enthalten sein könnten. 		



LEBENSMITTEL-KOMPASS NACH ENTLASSUNG

Fleisch, Wurst

	geeignete Lebensmittel	ungeeignete Lebensmittel	geeignet, können aber Beschwerden auslösen
Fleisch und Fleischprodukte, Wurstwaren	<p>durchgegart alle Sorten: Lamm-, Kalb-, Rind- und Schweinefleisch, Wild, Geflügel, vakuumverpackte Wurst: gekochter Schinken, Bierschinken, Mortadella, Jagdwurst, durchgegart Bratenaufschnitt, Putenwurst in Aspik, Koch- und Brühwurst, Blutwurst</p> <ul style="list-style-type: none"> Fleisch und Fleischprodukte sind frisch oder tiefgekühlt in allen verträglichen Zubereitungsarten geeignet. Vor der Zubereitung sollte es gründlich unter fließendem Wasser abgewaschen werden. Fleisch muss immer durchgegart sein. Geflügel sollte nicht gefüllt werden, die Füllung ggf. separat reichen. Vorsicht bei angetrocknetem Fleisch. Rohe Wurst, wie roher Schinken, Salami etc., ist ungeeignet, besser eignet sich heiß zubereitete Wurst, wie Fleischwurst und gekochter Schinken. Wurst in Gläsern und Dosen ist erhitzt und somit auch geeignet. Leberwurst muss nochmals in einer Hülle, möglichst portionsweise eingeschweißt sein. Natur-Tofu kann durchgegart verzehrt werden. 	<p>rohes Fleisch, Tartar, Roastbeef (Ausnahme: gut durchgegart), Salami, Cervelatwurst, Fleischsalate, lose abgepackter Wurstaufschnitt (alle Sorten) vom Metzger oder der Fleischtheke</p>	<p>Hammelfleisch (durchgegart), Gans, Ente, Innereien (durchgegart), Leber- und Teewurst (portionsweise), Wiener Würstchen (nochmals erwärmt)</p>

LEBENSMITTEL-KOMPASS NACH ENTLASSUNG

Fisch, Ei, Fette

	geeignete Lebensmittel	ungeeignete Lebensmittel	geeignet, können aber Beschwerden auslösen
Fisch	<p>alle Sorten (Süß- und Salzwasserfisch) durchgegart, alle Fischkonserven</p> <ul style="list-style-type: none"> Fisch sollte nicht länger als einen Tag im Kühlschrank gelagert werden. Wenn Sie tiefgekühlten Fisch verwenden, bietet es sich an, ihn gefroren zu verarbeiten (so wird die Keimzahl gering gehalten). Fisch muss immer durchgegart sein! 	<p>Räucherfisch, wie Lachs und Forelle (auch vakuumverpackt), roher Fisch: Sushi, Kaviar, Austern, Matjes / Hering, gebeizter Lachs, Fischsalate von der Theke</p>	<p>Seehecht, Flunder, Kabeljau, Aal</p>
Ei	<p>Hühnereier durchgegart</p> <ul style="list-style-type: none"> Spiegeleier sollten von beiden Seiten gebraten werden, so dass sie gut durch sind. Auch Rührei sollte gut durchgegart werden. Auf Speisen, in denen rohes Ei enthalten ist, sollte verzichtet werden. Auch in frisch hergestellter Mayonnaise kann Ei enthalten sein. 	<p>rohe oder weichgekochte Eier, Eiersalat, Soßen mit Ei legiert, Süßspeisen mit rohem Ei (Tiramisu, Mousse)</p>	
Fette und Öle	<p>Butter, Margarine, Öl (auch kaltgepresst)</p> <ul style="list-style-type: none"> Es bietet sich an, Streichfette portioniert im Kühlschrank zu lagern. 	<p>Mayonnaise, Remouladensauce, Öl mit Zusätzen (z. B. Kräuter)</p>	



LEBENSMITTEL-KOMPASS NACH ENTLASSUNG

Süßwaren, Aufstrich

	geeignete Lebensmittel	ungeeignete Lebensmittel	geeignet, können aber Beschwerden auslösen
Süßwaren, Knabbereien	Zucker, Süßstoff, Bonbons, Fondant, Fruchtgummis, Schokolade und Riegel ohne Nüsse, Geleefrüchte, Pralinen ohne Nüsse, gekochter Pudding, Kakao, abgepacktes Eis	Süßigkeiten mit Nüssen, Marzipan, Krokant, Nougat, Pralinen aus dem Einzelverkauf, Eis aus offenem Verkauf, Softeis, Erdnussflips, Müsliriegel, Nüsse	
Aufstriche süß	Konfitüre, Gelee, Zuckerrübensirup, Kunsthonig, Schokoladenaufstrich ohne Nüsse, Nutella	Nuss-Nougat-Creme, Erdnussbutter, Bienenhonig	Pflaumenmus
Aufstriche vegetarisch	vegetarische Pasteten, wenn sie erhitzt wurden (z. B. in der Dose)	rohe vegetarische Pasteten	

Sollten möglichst als Portionspackung verwendet werden, da hier die Gefahr einer Schimmelpilzbildung sehr hoch ist.

LEBENSMITTEL-KOMPASS NACH ENTLASSUNG

Getränke

	geeignete Lebensmittel	ungeeignete Lebensmittel	geeignet, können aber Beschwerden auslösen
Getränke	Malzkaffee, alle Teesorten, Mineralwasser ohne Kohlensäure, Fruchtsäfte (100%ig), Gemüsesäfte (100%ig) in kleinen Abpackungen, möglichst portionsweise	Wasser aus Haushaltsfiltern, unpasteurisierte handelsübliche Frucht- und Gemüsesäfte sowie gekaufte frisch gepresste Säfte, Alkohol, unpasteurisiertes Bier (nicht kalt gefiltert)	Bohnenkaffee, Wasser mit Kohlensäure, Limonade oder andere Getränke mit Kohlensäure, lang gezogener schwarzer Tee

- Tee und Kaffee (bei Verträglichkeit) sollte stets frisch zubereitet werden.
- Säfte sollten unmittelbar nach dem Einschicken getrunken werden.
- Bei der Eiswürfelzubereitung kann es zu einer Keimbelastung kommen, sie sind deshalb nur in sog. Eiswürfelbeuteln geeignet.
- Die eigene Herstellung von kohlenstoffhaltigen Getränken ist wegen der möglichen Keimbelastung nicht zu empfehlen.
- Alkohol ist erst nach Absprache mit dem Arzt gestattet. Wenn Sie Bier trinken, dann nur klare Biere (kein Hefeweizen). Bier vom Fass eignet sich nicht.

Gewürze und Kräuter

- Gewürze und Kräuter sollten mitgekocht und nicht nachträglich zugegeben werden (auch nicht nachwürzen). Eine ausreichende Erhitzung ist für die Keimabtötung wichtig.
- Getrocknete Kräuter und Gewürze dürfen nicht feucht werden.
- Frische Kräuter sollten gründlich abgewaschen werden.
- Auch hier bietet es sich an, möglichst kleine Packungsgrößen zu verwenden.
- Senf und Ketchup möglichst in Einzelportionen verwenden.
- Sojasauce und Salsaprodukte sind nicht geeignet.

Soßen und Dressings

Welche Zutaten verwendet wurden, ist meist nicht leicht zu erkennen! Einige Soßen und Dressings enthalten rohes Ei, das in der Soße nicht ausreichend erhitzt wurde. Diese Soßen sollten Sie besser gegen Soßen ohne Frischeizusatz austauschen. Zubereitungen mit rohem Ei finden Sie zumeist in Soßen wie Sauce Hollandaise und selbstgemachter Mayonnaise oder Remoulade. Auch geöffnete Grillsaucenflaschen können durch längeres Offenstehen oder unsachgemäße Lagerung mit Keimen belastet sein. Alternativ können Sie Senf und Ketchup in Einzelportionen verwenden.

Hülsenfrüchte und Nüsse

Hülsenfrüchte und insbesondere Nüsse sind oft nicht sichtbar mit Schimmel befallen. In ausreichend gekochter Form, wie z. B. als Suppe, sind Hülsenfrüchte, wie Erbsen, Bohnen und Linsen eine Bereicherung des Speiseplans, wenn Sie trotz ihrer blähenden Wirkung gut vertragen werden. Wegen möglicher Infektionsgefahr sind alle Sorten von frischen und unverarbeiteten Nüssen, wie Erd-, Hasel-, Wal- und Paranüssen, sowie Mandeln, Kokosflocken, Sesam-, Sonnenblumen-, Kürbis-, Cashew- und Pistazienkerne nicht zu empfehlen. Diese finden Sie oft als Knabbereien oder zur Dekoration auf Gerichten.

Kräuterpräparate und Nahrungsergänzungsmittel

Kräuter- und Algenpräparate und Nahrungsergänzungsmittel sollten gemieden werden. Sie sind nicht zu empfehlen aufgrund unzuverlässiger Lebensmittelsicherheit und ihrer Fähigkeit zu bekannten und unbekanntem Wechselwirkungen mit Medikamenten. Auch haben sie häufig unklare Zusammensetzungen. Vitamin- und Mineralstoffpräparate sollten nur nach Absprache eingenommen werden.



Lebensmittelzubereitungen

- Verwenden Sie ausschließlich gut zu reinigende Schneidebretter (bspw. Glas), Holzbretter sind ungeeignet.
- Wärmen Sie Essen nicht erneut auf.
- Tiefgefrorenes Gemüse am besten ohne vorangegangenes Auftauen zubereiten. Dadurch wird eine geringere Keimbelastung und bessere Nährstoffhaltung gewonnen.
- Deckel von Konservendosen vor dem Öffnen säubern.

Restaurantbesuch

- Nur ausreichend erhitzte Speisen auswählen.
- Nicht von einer offenen Salat- oder Antipastibar essen.
- Buffetangebote sollten gemieden werden.
- Keine offenen Getränke (bspw. offene Weine, Säfte).
- Offene Speisen wie Salzstangen, Nüsse oder Grissini meiden.
- Verzehr von rohem oder nicht vollständig durchgebratenem Fleisch meiden.
- Imbiss-, Eisdielen-, sowie alle Fast-Food-Restaurantbesuche sind kritisch zu sehen. Versuchen Sie entsprechend Ihres Appetits diese Produkte selbst herzustellen.

Die hier genannten Empfehlungen nach Stammzelltransplantation sind nur Richtlinien und können nach Absprache mit dem Arzt nach und nach gelockert werden.

Sehr geehrte Patientin, sehr geehrter Patient,



die hier genannten Empfehlungen zur Ernährung nach Stammzelltransplantation sind Richtlinien und können nach Absprache mit dem Arzt und in Abhängigkeit von Grad der Abwehrschwäche und Gesundheitszustand mit zunehmendem zeitlichen Abstand zur Transplantation gelockert werden.

Vor Entlassung werden diese Empfehlungen mit Ihnen durch den behandelnden Arzt noch einmal durch gesprochen werden. Sollten weitere Fragen bestehen, werden Ihnen die Ärzte der Transplantationseinheit und der Ambulanz sowie das Team der Ernährungsmedizin diese gern beantworten. Bitte zögern Sie nicht, uns anzusprechen!

Wir wünschen Ihnen, dass Sie trotz der anfänglichen Einschränkungen, die Freude am Essen und Trinken nicht verlieren.

Ihr Prof. Dr. med. Uwe Platzbecker

KONTAKT

Klinik und Poliklinik für Hämatologie, Zelltherapie und Hämostaseologie

Bereich für Hämatologie und Zelltherapie

Leiter:

Prof. Dr. med. Uwe Platzbecker

Ansprechpartner:

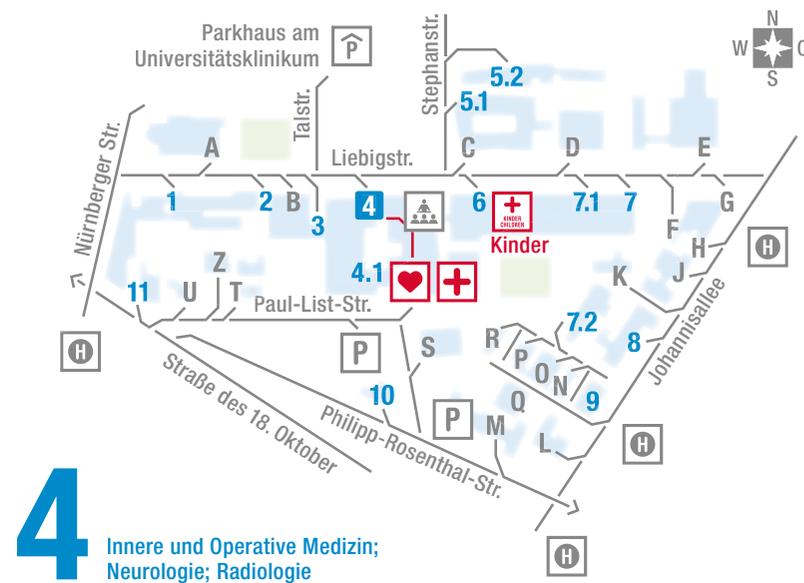
Lars Selig, M. Ed. (Leiter Ernährungsteam)

Telefon: 0341 9712218

ernaehrungsteam@uniklinik-leipzig.de

Liebigstraße 20, 04103 Leipzig





ANFAHRT

mit öffentlichen Verkehrsmitteln:

Ⓜ (Haltestellen ÖPNV):

- Bayerischer Bahnhof:
Straßenbahn 2, 9, 16; Bus 60; S-Bahn S1 –S5X
- Johannissaltee:
Straßenbahn 2, 16; Bus 60
- Ostplatz:
Straßenbahn 12, 15; Bus 60

mit dem PKW:

- über Ostplatz / Johannissaltee
- über Nürnberger Straße oder Stephanstraße
- über Bayrischen Platz / Nürnberger Straße

Ⓟ Parkmöglichkeiten:

- Parkhaus am Universitätsklinikum, Brüderstraße 59

Haus 4:

Innere und Operative Medizin; Neurologie; Radiologie
Liebigstraße 20, 04103 Leipzig

IMPRESSUM

Herausgeber:

Universitätsklinikum Leipzig
Klinik und Poliklinik für
Hämatologie, Zelltherapie und
Hämostaseologie

Ernährungsteam

Bereich für Hämatologie und
Zelltherapie

Verantwortlich für den Inhalt:

Lars Selig, M. Ed. Leiter Ernährungsteam /
Ernährungsambulanz;
Kristin Poser (Ernährungsteam);
Schwestern und Ärzte des Bereichs für
Hämatologie und Zelltherapie

Fotos:

Stefan Straube | UKL,
Metronom | Agentur für Kommunikation
und Design GmbH, Leipzig

Gestaltung:

Metronom | Agentur für Kommunikation
und Design GmbH, Leipzig

Druck:

Druckerei Mahnert GmbH, Aschersleben

Stand:

März 2020



www.uniklinikum-leipzig.de