

 <p>Transplantationszentrum Marburg</p>	<p>Transplantationszentrum Marburg Universitätsklinikum Gießen und Marburg GmbH Standort Marburg</p>	<p>FB Merkblatt Ernährungs- empfehlung nach Transplantation</p>	<p>FB_7_035</p>
--	---	--	------------------------

Ernährungsempfehlungen / Hygiene in der Küche für Nierentransplantierte

Nach der Nierentransplantation wird auf Grund der Einnahme von Immunsuppressiva die Infektanfälligkeit heraufgesetzt. Das bedeutet, dass gerade nach der Transplantation auf eine entsprechende Sauberkeit bei der Aufbewahrung und Zubereitung der Speisen geachtet werden muss.

- Alle Lebensmittel müssen in einwandfreiem Zustand sein.
Einen kleinen Befall auszuschneiden reicht nicht aus, sondern das Nahrungsmittel muß vollständig entsorgt werden.
- Das Mindesthaltbarkeitsdatum / Verfallsdatum beachten.
- Die Zubereitung der Speisen sollte aus frischen und/oder tiefgekühlten Nahrungsmitteln erfolgen.
- Keine Warmhaltezeiten länger als 2 Stunden.
- Keine Resteverwertung
- Angebrochene Milch und Milchprodukte müssen gekühlt gelagert werden.
- Obstsäfte können bei unsachgemäßer Lagerung verkeimen.
Sinnvoll sind Kleinabpackungen, die nach dem Öffnen fest verschlossen werden können, mit Anbruchsdatum versehen sind und für max. 2-3 Tage im Kühlschrank gelagert werden sollten.
- Verarbeitung von Fleisch, Fisch und Geflügel:
Tiefgefrorene Stücke nur auf einem Sieb im Kühlschrank abgedeckt auftauen lassen, damit das Auftauwasser nicht mit dem Nahrungsgut in Kontakt kommt. Auftauwasser nicht weiterverwenden.
Fleisch, Fisch oder Geflügel muss durchgegart werden.
Damit in Kontakt gekommene Küchengeräte unter fließendem heißen Wasser abspülen und dann von Hand heiß abwaschen oder besser in der Spülmaschine bei 65° C reinigen.
- Verarbeitung von Hackfleisch:
Hackfleisch muss noch am gleichen Tag durchgegart werden, darf nicht über Nacht roh im Kühlschrank gelagert werden
- Lagerung und Verarbeitung von Eiern:
Eier müssen im Kühlschrank gelagert werden, sollten nur hart gekocht oder beidseitig durchgebraten verzehrt werden.
- Bei Verwendung von Spülbürsten sollten diese regelmäßig in der Spülmaschine gereinigt werden.
- Täglich frische Spültücher und Handtücher benutzen
- Biomüll muss noch am gleichen Tag entsorgt werden.

Diese Aufstellung ersetzt keine Ernährungsberatung und hat keinen Anspruch auf Vollständigkeit.

***Ansonsten gilt die Regel:
Schäl es, koch es oder vergiss es!***

Ernährungsberatung: B. Stöckigt
Bereich Endokrinologie & Diabetologie
European Training Centre for Endocrinology
Leiter: Prof. Dr. med. Dr. phil. Peter Herbert Kann
Klinik für Innere Medizin – Gastroenterologie, Stoffwechsel und Endokrinologie
Direktor: Prof. Dr. med. T. M. Gress

Ersteller: B. Stöckigt & M. Kirchhain	Geprüft: T. Maier	Revision: 0	Freigegeben: T. Maier
Datum: 02.04.2014	Datum: 22.04.2014	Datum: 22.04.2014	Datum: 22.04.2014