



Ordens  
klinikum  
Linz

Barmherzige  
Schwestern  
Elisabethinen



# Ernährung nach Neutropenie

bei hämatologischen Erkrankungen und  
nach Stammzelltransplantation

Infos & Tipps



## Liebe Patientin, Lieber Patient!

Im Folgenden geben wir Ihnen Ratschläge für die Ernährung zuhause nach Neutropenie bei hämatologischen Erkrankungen und nach Stammzelltransplantation. Diese gelten in der Regel für 3 Monate nach Entlassung. Ob und in welchem Ausmaß eine Lockerung der Maßnahmen möglich ist, besprechen Sie bitte dann im Rahmen eines Ambulanzbesuches mit Ihrer behandelnden Ärztin/Ihrem behandelnden Arzt.

## Reduktion des Keimgehaltes

Durch einen gezielten Einkauf, die richtige Lagerung und eine entsprechende Zubereitung kann der Keimgehalt von Nahrungsmitteln reduziert werden.

- Achten Sie auf unbeschädigte Verpackungen und auf das Mindesthaltbarkeitsdatum.
- Bevorzugen Sie bei Käse und Wurst verpackte Produkte.
- Kaufen Sie Milchprodukte, Marmelade, Butter, Saucen, Getränke etc. in möglichst kleinen Packungseinheiten.
- Verbrauchen Sie einmal geöffnete Produkte möglichst rasch.
- Beachten Sie die vom Hersteller empfohlene Lagertemperatur und unterbrechen Sie die Kühlkette nicht.
- Rohes Geflügel, Fleisch, Fisch und Eier getrennt von anderen Lebensmitteln lagern und zubereiten.



- Fertige Speisen immer abgedeckt im Kühlschrank lagern und danach möglichst rasch aufbrauchen. Vor dem Verzehr müssen die Speisen noch einmal vollständig durcherhitzt werden (Kerntemperatur 75°C).
- Tiefgekühlte, fertig zubereitete Speisen im Kühlschrank auftauen und vor dem Verzehr noch einmal vollständig durcherhitzen oder unmittelbar nach Entnahme aus der Tiefkühlung vollständig durcherhitzen.
- Achten Sie auf die Händehygiene, sauberes Geschirr, Werkzeug und Arbeitsflächen.
- Verwenden Sie gut zu reinigende Schneidbretter und Utensilien.
- Täglich frische Küchenschwämme verwenden sowie frisch gewaschene Geschirrtücher.
- Schalten Sie den Geschirrspüler mit mindestens 60°C ein.
- Nehmen Sie in Gastronomiebetrieben ausschließlich gekochte Speisen zu sich, vermeiden Sie Salat- oder Dessertbuffets. Wenn möglich, wählen Sie Getränke aus verschlossenen Behältnissen (z.B. Flasche, Dose).

## Lebensmittelempfehlungen

Im Folgenden geben wir Ihnen Empfehlungen zu einzelnen Lebensmitteln bzw. Lebensmittelgruppen.

Lebensmittel	Empfohlen	Nicht empfohlen
Fleisch/Geflügel/ Fisch/Eier	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vollständig durchgegart</li> <li>• Fischdosen oder Fischkonserven</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Roh oder geräuchert</li> <li>• nicht vollständig durchgegart wie Steak medium</li> </ul>
Wurstwaren	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gebrühte Wurst wie Schinken, Extrawurst, etc.</li> <li>• Rohwurstwaren (z.B. Speck) als Bestandteil gegarter Speisen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rohe Wurst wie Salami, Speck, Prosciutto, Knabbernossi; Sülze</li> </ul>
Milch und Milchprodukte	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pasteurisierte Produkte</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rohmilchprodukte</li> <li>• Probiotische Milchprodukte</li> </ul>
Käse	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Käse aus pasteurisierter Milch</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rohmilchkäse</li> <li>• Schimmelkäse</li> <li>• Käse mit ganzen Nüssen</li> </ul>
Aufstriche	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aufstriche, Frischkäse, Streichkäse (auch mit Kräutern oder Gewürzen) aus industrieller Herstellung und fix verpackt</li> <li>• Süße Brotaufstriche wie Marmelade, Haselnusscreme, Erdnussbutter</li> <li>• Industriell behandelte Honig</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aufstriche, Frischkäse, Streichkäse von der Theke/vom Buffet</li> <li>• Roher Honig, Wabenhonig</li> </ul>

Lebensmittel	Empfohlen	Nicht empfohlen
Gemüse inkl. Salat und Obst	<ul style="list-style-type: none"> <li>Durcherhitztes Gemüse und Obst</li> <li>Rohes Gemüse und Obst nur nach gründlichem Waschen unter fließendem Wasser, wenn möglich schälen</li> <li>Durcherhitzte Pilze und Beeren</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ungewaschenes Gemüse und Obst</li> <li>Rohe Beeren</li> <li>Rohe Sprossen</li> <li>Rohe Pilze</li> <li>Trockenfrüchte unerhitzt</li> <li>Grapefruit (wegen Wechselwirkung zu Medikamenten)</li> </ul>
Kräuter und Gewürze	<ul style="list-style-type: none"> <li>Frische Kräuter nach gründlichem Waschen unter fließendem Wasser</li> <li>Durcherhitzte/mitgekochte getrocknete Kräuter</li> <li>Salz, Pfeffer und Zucker aus kleinen Packungseinheiten</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Getrocknete, unerhitzte Kräuter</li> <li>Johanniskraut (wegen Wechselwirkung zu Medikamenten)</li> </ul>
Nüsse und Samen	<ul style="list-style-type: none"> <li>Geschälte und geröstete Nüsse</li> <li>mitgekochte/gebackene Nüsse, Mohn, Sesam, Sonnenblumenkerne etc.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Rohe bzw. ungeschälte Nüsse und Produkte daraus (z.B. Marzipan)</li> </ul>
Brot und Backwaren	<ul style="list-style-type: none"> <li>Durchgebackenes Brot</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Brot mit nicht mitgebackenen Zutaten</li> </ul>
Getreideprodukte und Müsli	<ul style="list-style-type: none"> <li>Durcherhitzt z.B. gekochte Nudeln, Grießbrei, Porridge</li> <li>Cornflakes o.ä. in Kleinpackungen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Nicht erhitztes Müsli, Getreideflocken, Müsliriegel</li> </ul>

Lebensmittel	Empfohlen	Nicht empfohlen
Süß- und Knabberwaren	<ul style="list-style-type: none"> <li>Schokolade mit und ohne Füllung, Kekse, Zuckerl etc.</li> <li>Verpacktes Eis in kleinen Packungseinheiten</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Schokolade o.ä. mit ganzen Nüssen/Trockenfrüchten/Marzipan</li> <li>Eis von der offenen Theke (Eissalon)</li> </ul>
Wasser und Getränke	<ul style="list-style-type: none"> <li>Wasser aus Ortsleitung</li> <li>Wasser aus mikrobiologisch überprüfem Hausbrunnen</li> <li>Wasser aus mikrobiologisch NICHT überprüfem Hausbrunnen nur abgekocht, oder besser Mineralwasser – vorzugsweise mit Kohlensäure</li> <li>Pasteurisierte Fruchtsäfte</li> <li>Frisch gekochter Tee</li> <li>Kaffee aus Maschine/Automat</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Nicht abgekochtes Wasser aus Hausbrunnen ohne mikrobiologischer Überprüfung</li> <li>Nicht pasteurisierte Fruchtsäfte z.B. kalt gepresster Smoothie</li> <li>Grapefruitsaft (wegen Wechselwirkung zu Medikamenten)</li> <li>Größere Mengen Alkohol (wegen Wechselwirkung zu Medikamenten)</li> </ul>
Diverses	<ul style="list-style-type: none"> <li>Butter, Margarine</li> <li>Öle (auch kaltgepresst)</li> <li>Essig</li> </ul>	

Diese Broschüre dient als Orientierungshilfe und erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit. Wenn Sie weitere Informationen benötigen, steht Ihnen das Team der Diätologie gerne zur Verfügung.

## **Kontakt und Information**

### **Innere Medizin I**

Hämatologie mit Stammzelltransplantation,  
Hämostaseologie und medizinischer Onkologie

Tel.: +43-(0)732-7676-4402

### **Innere Medizin IV**

Gastroenterologie und Hepatologie, Endokrinologie  
und Stoffwechsel, Ernährungsmedizin

### **Ernährungsmedizinischer Beratungsdienst**

Tel.: +43-(0)732-7676-4460