

חינוך למטופל ולמטפל

בטיחות מזון במהלך טיפול בסרטן

מידע זה מסביר מהי מחלה שמקורה במזון (הרעלת מזון). מידע זה מסביר גם כיצד לטפל במזון בצורה בטוחה כדי לסייע במניעת מחלות שמקורן במזון.

מהי מחלה הנגרמת ממזון?

מחלה שמקורה במזון נגרמת על-ידי חיידקים שחודרים למזון שאתה אוכל. חיידקים כגון בקטריות, וירוסים או טפילים יכולים להיצמד למזון ולגדול. אינך תמיד יכול לראות, להריח או לטעום את החיידקים האלה.

מי נמצא בסיכון לחלות במחלה שמקורה במזון?

מחלה שמקורה במזון יכולה לקרות לכל אחד, אך יש אנשים שסביר יותר שיחלו בה מאחרים. אנשים נמצאים בסיכון גבוה יותר אם מערכת החיסון שלהם נחלשת בעקבות סרטן וטיפול בסרטן.

חלק מהאנשים עשויים להזדקק לנקוט צעדים נוספים כדי להימנע ממחלות שמקורן במזון. זה כולל אנשים שעברו השתלת תאי גזע. צוות הטיפול שלך יידע אותך אם זה חל עליך.

מהם התסמינים של מחלה שמקורה במזון?

התסמינים מופיעים לעיתים קרובות בתוך יום עד שלושה ימים לאחר אכילת המזון המזוהם. זה יכול לקרות גם בתוך 20 דקות או עד 6

שבועות לאחר מכן.

התסמינים של מחלה שמקורה במזון כוללים:

- הקאות
- שלשול (צואה רכה או מיימית).
- כאב בבטן
- תסמינים דמויי שפעת, כגון:
 - חום מעל 101.3°F (38.5°C)
 - כאב ראש
 - כאבים בגוף
 - צמרמורות

אם יש לך אחד מהתסמינים האלה, פנה מיד לספק שירותי הבריאות שלך.

איך אפשר למנוע מחלות שמקורן במזון?

חשוב לטפל במזון בצורה בטוחה כדי להפחית את הסיכון לזיהום. הרעלת מזון יכולה להיות חמורה ואף קטלנית.

כדי לשמור על עצמך בטוח, עקוב אחר 4 צעדים פשוטים: ניקיון, הפרדה, בישול וקירור.

שטפו את הידיים והמשטחים לעתים קרובות.



- רחצו את הידיים במים חמים וסבון במשך לפחות 20 שניות:
 - לפני ואחרי עיבוד מזון.
 - לאחר שימוש בשירותים, החלפת חיתולים, טיפול בפסולת או מגע עם חיות מחמד.
- לאחר הכנת כל מנה, יש לשטוף קרשי חיתוך, כלי אוכל, מזלגות, כפות, סכינים ומשטחי עבודה במים חמים וסבון.
- השתמשו בקרשי חיתוך נקיים מזכוכית, פלסטיק או עץ.
- השתמשו במגבות נייר לניקוי משטחי המטבח, אם ניתן. חיידקים יכולים להתרבות על מגבות בד או ספוגים רטובים או מלוכלכים.
 - אם אתם משתמשים במגבות בד, כבסו אותן לעיתים קרובות במים חמים.
 - אם אתם משתמשים בספוג, סחטו ממנו את כל המים לאחר כל שימוש. יש להחליף אותו כל שבועיים.
- לניקוי משטחים, השתמשו בתרסיס ניקוי אנטיבקטריאלי. חפשו תרסיסים שמכילים אקונומיקה או אמוניה, כמו Lysol® או Clorox®.
- שטפו את כל הפירות, הירקות ושאר התוצרת תחת מים זורמים. זה כולל תוצרת עם קליפות שאינכם אוכלים, כמו בננות ואבוקדו. יש לשטוף היטב מאכלים קשים (כגון מלון, תפוזים ולימונים). אם אתם משתמשים במברשת לירקות ופירות, נקו אותה כל 2-3 ימים. ניתן לשטוף אותם במדיח כלים או במים חמים וסבון.
- הימנעו ממוצרים עם חבורות או כתמים.
- נקו את המכסים של שימורים לפני פתיחתם.

הפרידו בשרים נאים ממזונות אחרים



- שימו בשרים נאים, עוף ופירות ים בשקיות נפרדות בתוך עגלת הקניות ושקיות המכולת שלכם. זה ימנע מנוזלים שעלולים לדלוף מלהגיע למזונות אחרים.
- אל תאחסנו בשרים נאים, עוף או פירות ים במדף שמעל תוצרת או מזונות אחרים שאינכם מבשלים לפני האכילה.
- השתמשו בקרש חיתוך אחד לתוצרת וקרש אחר לבשרים נאים, עוף ופירות ים.
- אל תשתמשו בצלחת שהחזיקה בשר נא, עוף, פירות ים או ביצים בלי לשטוף אותה קודם. לפני השימוש החוזר, יש לשטוף את הצלחת במים חמים וסבון.
- אל תשתמשו שוב במרינדות ששימשו לבשר נא, עוף או פירות ים, אלא אם כן תחממו אותן לרתיחה קודם.

בשלו מזונות לטמפרטורה הנכונה



- הדרך הטובה ביותר לדעת אם מזון מבושל מספיק כדי להיות בטוח היא לבדוק את הטמפרטורה הפנימית שלו. זו הטמפרטורה של מרכז המזון. צבע ומרקם המזון אינם תמיד דרכים אמינות לקבוע אם הוא מבושל לחלוטין.
- השתמשו במדחום מזון כדי לבדוק את הטמפרטורה הפנימית של

בשר, עוף, פירות ים וביצים במהלך הבישול. כדי להשמיד חיידקים מזיקים, יש לבשל מזונות אלה לטמפרטורה מסוימת. זה נקרא הטמפרטורה הפנימית המינימלית הבטוחה (ראו טבלה 1).

- בשלו ביצים עד שהחלמון והחלבון יהיו מוצקים. בחרו מתכונים המשתמשים רק בביצים מבושלות היטב או מחוממות היטב.

- בעת בישול במיקרוגל:

- כסו, ערבבו והפכו את התבשיל כדי להבטיח בישול אחיד. אם למיקרוגל אין צלחת מסתובבת, עצרו אותו והפכו את המזון בעצמכם פעם או פעמיים במהלך הבישול.

- תמיד המתינו כ-10 דקות לאחר סיום הבישול לפני בדיקת הטמפרטורה הפנימית של המזון באמצעות מדחום מזון. זה מאפשר למזון לסיים את תהליך הבישול.

- בעת חימום מחדש של רטבים, מרקים או רוטב סמיך, חממו אותם עד לרתיחה.

- אכלו שאריות שחוממו מחדש בתוך שעה.

- אל תחממו שאריות יותר מפעם אחת. אם לא סיימתם את האוכל שחיממתם מחדש, זרקו אותו. אל תחזירו אותו למקרר.

איך אדע שמזון מבושל בטוח לאכילה?

מדדו את הטמפרטורה הפנימית של המזון בזמן הבישול. מזונות שונים חייבים להגיע לטמפרטורה פנימית מסוימת לפני שהם בטוחים לאכילה.

השתמשו במדחום מזון כדי למדוד את הטמפרטורה הפנימית של המזון בזמן הבישול. החדירו את המדחום אל מרכז המזון. המספרים על המדחום יעלו לאט. השאירו את המדחום במקומו עד שהקריאה תפסיק

הטבלה שלמטה מציגה את הטמפרטורות הפנימיות המינימליות הנדרשות כדי שמזון יהיה בטוח לאכילה. הטמפרטורה שמראה המדחום צריכה להיות זהה או גבוהה מהטמפרטורה שבטבלה. אם הטמפרטורה נמוכה מהטמפרטורה שבטבלה, המשיכו לבשל את המזון. ברגע שהמזון מגיע לטמפרטורה המצוינת בטבלה, הוא מבושל לחלוטין ובטוח לאכילה.

סוגי מוצרי מזון	טמפרטורה פנימית מינימלית בטוחה
בקר, חזיר, עגל וכבש (סטייקים, נתחי צלייה וקציצות)	145°F (63°C) עם זמן מנוחה של 3 דקות
בקר, חזיר, עגל וכבש (טחון)	160 °C ° (F 71)
עופות (כמו עוף, הודו וברווז)	165 °C ° (F 74)
מנות ורטבים מביצים	160°F (71°C) או עד שהחלמון והחלבון מתקשים
דגים ופירות ים	145°F (63°C) והבשר אטום (לא שקוף)
שאריות ותבשילים אפויים (קאסרולים)	165 °C ° (F 74)

טבלה 1. טמפרטורות פנימיות מינימליות בטוחות למזון

קררו את המזון מיד	
-------------------	---

- ודאו שטמפרטורת המקרר היא 4°C (40°F) או נמוכה יותר מבפנים.
- ודאו שטמפרטורת המקפיא היא -18°C (0°F) או נמוכה יותר מבפנים.

- אחסנו במקרר או במקפיא בשר, עופות, ביצים, פירות ים ומזונות מתכלים אחרים (מזונות שעלולים להתקלקל). עשו זאת בתוך שעתיים מבישול או רכישה. אם הטמפרטורה בחוץ מעל 90°F (32°C), אחסנו במקרר או במקפיא בתוך שעה.
- במזג אוויר חם, שמרו מזון מתכלה בקירור כשאתם מביאים אותו הביתה מהקניות. השתמשו בשקית תרמית או בשקית צידנית עם קרח או שקיות ג'ל קפואות.
- הפשירו מזון במקרר, במים קרים או במיקרוגל. אם אתם משתמשים במים קרים או במיקרוגל, יש לבשל את האוכל מיד לאחר הפשרה. לעולם אל תפשירו מזון בטמפרטורת החדר, כמו למשל על השיש במטבח.
- כשאתם משרים מזון, השרו אותו תמיד במקרר.
- לפני קירור, חלקו כמויות גדולות של שאריות מזון למנות והניחו אותן בכלים רדודים. זה עוזר להם להתקרר מהר יותר.
- אכלו את השאריות בתוך יומיים.

שאלות נפוצות

איך אוכל לאחסן את המצרכים שלי בצורה בטוחה?

- שמרו על מזונות מתכלים קרים אם אתם צריכים לעצור בדרך אחרי קניות. השתמשו בשקית צידנית או במיכל עם קרח או חבילות ג'ל קפואות כדי לשמור על קור.
- יש לאחסן ביצים וחלב על מדף במקרר. אל תאחסנו אותם בדלת המקרר. המזון נשאר קריר יותר בתוך המקרר מאשר בדלת.
- אם אתם משתמשים בשירות משלוחי מצרכים:

- ודאו שכל המוצרים שדורשים קירור או הקפאה נמצאים בטמפרטורה בטוחה בעת המסירה.

- הכניסו את המאכלים הללו למקרר או למקפיא מיד.

איך אוכל לבצע בחירות בטוחות בזמן קניות במכולת?

- בדקו את תאריך התפוגה שעל האריזה. אל תקנו את המוצר אם התאריך כבר עבר.

- אל תקנו מזונות משומרים, בבקבוקים או בקופסאות שיש בהם שקעים, נפיחות או אטם שבור.

- אל תקנו מזונות ממכלי מזון בתפזורת בשירות עצמי. זה כולל אגוזים, דגנים או פריטים אחרים שאתם ממלאים בעצמכם למכלים.

- אספו מזונות קרים וקפואים, כמו חלב וירקות קפואים, בסוף הקנייה שלכם. זה עוזר להגביל את כמות הזמן שהם מחוץ למקרר או למקפיא.

האם בטוח לאכול במסעדות?

בטוח לרוב האנשים לאכול במסעדות. עקבו אחר ההנחיות הבאות כדי להפחית את הסיכון למחלות שמקורן במזון:

- בחרו את המסעדה בזהירות. אתם יכולים לראות את ציון הבדיקה התברואתית האחרונה של מסעדה באתר האינטרנט של משרד הבריאות המקומי שלכם.

- הזמינו אוכל שבושל כמו שצריך. החזירו כל בשר, עוף, דגים או ביצים שלא בושלו מספיק. אוכל שחם ומעלה אדים בדרך כלל בטוח יותר מאוכל בטמפרטורת החדר או מאכלים קרים (כמו סנדוויצ'ים)

וסלטים).

- הכניסו למקרר כל שאריות בתוך 2 שעות מסיום הארוחה במסעדה. חממו אותם מחדש עד שהם חמים מאוד ומעלים אדים (165°F), ואכלו אותם בתוך יומיים.
 - הימנעו ממאכלים שעשויים להכיל ביצים חיות או לא מפוסטרות. זה כולל רוטב קיסר, מיונז או איולי טריים, ורוטב הולנדייז.
- חלק מהמזונות במסעדות מסוכנים יותר מאחרים. תרופות אלה כוללות:
- מאכלים מבופה ומבר סלטים.
 - אוכל שלא מבושל לפי הזמנה, כמו מזון מהיר ומאכלים שנשמרים תחת מנורות חימום.
 - מכלים שמשתמשים בהם אנשים רבים, כמו רטבים וחלב בבית קפה.
 - כל מזון שנגעו בו עובדים ללא כפפות או ללא שימוש בכלים.
- טייק אווי, משלוחים ואוכל ממשאיות אוכל יכולים גם להיות מסוכנים יותר. ייתכן שמאכלים אלה לא נשמרים חמים או קרים מספיק במהלך ההובלה.
- אם עברת השתלת תאי גזע, ייתכן שתצטרך להימנע מאכילה במסעדות למשך כ־3 חודשים. שוחח עם הרופא שלך לגבי מתי בטוח לך לבקר במסעדות.

האם בטוח עבורי לקחת תוספי תזונה?

האופן שבו מייצרים ושומרים מוצרים תזונתיים אינו מפוקח בארצות הברית. משמעות הדבר היא שהם עלולים להוות סיכון בריאותי (זיהום או מחלות שמקורן במזון). תוספי תזונה יכולים גם למנוע מחלק

מהתרופות לפעול כפי שהן אמורות.

שוחח עם נותן השירות הרפואי שלך ב-MSK לפני נטילת תוספים, פרוביוטיקה, תרופות הומאופתיות או מוצרים צמחיים. זה כולל למשל פרע־יוחנן (St. John's wort) ורפואות סיניות מסורתיות, כגון עשבים, שורשים או זרעים.

איך אדע אם מי השתייה שלי בטוחים?

מי ברז ברוב הערים הגדולות (כגון ניו יורק סיטי) בטוחים לשתייה. אם אינך בטוח לגבי בטיחות מי הברז באזור מגוריך, פנה למחלקת הבריאות המקומית.

לעולם אל תשתו מים מאגמים, נהרות, נחלים או מעיינות. אם אתם משתמשים במי באר שלא נבדקו לחיידקים, הרתיחו אותם לפני השתייה. בכדי לבצע זאת:

- הביאו את המים לרתיחה (נוצרות בועות גדולות ומהירות) ובשלו במשך 15-20 דקות.
- יש לאחסן את המים במקרר ולהשתמש בהם תוך 48 שעות (יומיים).
- לאחר יומיים, שפכו את המים הנותרים לכיור. אל תשתו את המים האלה.

אתה יכול גם להשתמש במים בבקבוקים במקום מי באר. בקרו באתר www.epa.gov/privatewells/potential-well-water-contaminants-and-their-impacts למידע נוסף על מי בארות.

אילו מאכלים עליי להימנע מלאכול?

חלק מהמזונות נוטים יותר מאחרים לגרום למחלות שמקורן במזון. הכי

- בשר נא או לא מבושל מספיק, עוף, פירות ים (כולל סושי), ביצים ותחליפי בשר כמו טמפה וטופו.
 - חלב, גבינה ומוצרי חלב אחרים שאינם מפוסטרים (נא), וכן דבש.
 - פירות וירקות טריים שלא נשטפו.
 - נבטים נאים או לא מבושלים, כגון אלפאלפה ונבטי שעועית.
 - מעדני בשר קרים או נא (נקניקיות) ופסטרמה. בשרים מבושלים בשילוב עם מאכלים אחרים, כמו פפרוני על פיצה, בטוחים לאכילה.
- הדבקה יכולה להתרחש גם כאשר המחלה מתפשטת דרך מזון. תוכל למצוא חדשות על מקרים עדכניים בארה"ב באתר ה-CDC בכתובת www.cdc.gov/foodborne-outbreaks
- תזונאי קליני יכול לעזור לך לקבל בחירות מזונות בטוחות על ידי הבנת הסיכונים שבאכילה של מזונות מסוימים. שוחחו איתם על הסיכונים באכילת המזונות המפורטים בטבלה למטה.

קבוצת מזון	פריטי מזון
חלב ומוצרי חלב	• חלב, גבינה ומוצרי חלב אחרים שאינם נמצאים בקירור. • גבינה נחתכת במחלקת המעדנייה. ייתכן שגבינות אלו נפרסות ליד בשרי מעדנייה. בחרו גבינה ארוזה בצורה אטומה במקום. • קינוחים או מאפים שאינם בקירור ושמיכילים מילוי או ציפוי שמנת. במקום זאת, בחרו במזונות ארוזים עמידים בפני אחסון. • גלידת רכה, יוגורט רך וגלידה הנאגרפת במסעדה.

בשר, עוף, פירות ים וביצים	• בשר פרוס במחלקת המעדנייה. במקום זאת, בחרו בבשרים ארוזים בצורה אטומה. • דגים ופירות ים נאים או מבושלים חלקית. זה כולל קוויאר, ששימי, סושי, סביצ'ה ופירות ים מעושנים קרים, כגון לקס. • צדפות, מולים ואויסטרים בתוך הקליפה. • פטה צוננת ומשחות בשר.
פירות וירקות	• תוצרת שיש עליה חבורות, מעיכות או סימנים אחרים. • סלטים ותוצרת מדלפק מעדנייה או בר סלטים. • פירות וירקות שנחתכו מראש. • סושי צמחוני, אלא אם כן אתם מכינים אותו בעצמכם בבית. • סושי צמחוני שמוכן בחנות או במסעדה עשוי להיות מוכן ליד דגים נאים.
משקאות	• ליקר ביצים לא מפוסטר, סיידר תפוחים או מיצי פירות או ירקות אחרים. • מיצי פירות או ירקות סחוטים טריים, אלא אם כן אתם מכינים אותם בעצמכם בבית. • בירה ויין שלא עברו פסטור, כגון בירות ממבשלות בוטיק ואלו שאינן יציבות למדף. שוחח/י עם הרופא שלך לפני צריכת אלכוהול. • משקאות מוגזים ממכונה ומשקאות ממכונות מזיגה אחרות. • מים ממזרקה ציבורית או מכל משותף אחר.
אגוזים ודגנים.	• אגוזים לא קלויים בקליפה.

• תוספי צמחים ותוספי תזונה, כולל תוספי פרוביוטיקה לשיפור בריאות המעיים. אלה בדרך כלל מגיעים בצורת קפסולה, גומי לעיסה, אבקה או כדור. • מכלים משותפים שבהם משתמשים אנשים רבים, כגון רטבים וחלב בבית קפה. • כל פריט מזון שאינו ארוז, משותף או נצרך במשותף. זה כולל דוגמאות חינם או מוצרי מזווה לא-מתכלים משותפים בבית שלך.	אחר.
---	------

טבלה 2. התייעץ/י עם דיאטנית קלינית לגבי הסיכונים שבאכילת מזונות אלה.

בכל שאלה או בעיה פנה אל איש הצוות הרפואי המטפל בך. חבר בצוות הטיפול שלך יענה על שאלותיך בימים שני עד שישי, בין השעות 9:00 בבוקר עד 17:00 בערב מחוץ למסגרת זמן זו, ניתן להשאיר הודעה, או לשוחח עם ספק אחר ב-MSK. תמיד ישנם רופא או אחות בתורנות. אם אינך בטוח/ה כיצד להשיג את ספק שירותי הרפואה שלך, יש להתקשר למספר 212-639-2000.

למשאבים נוספים אנא בקר/י ב- www.mskcc.org/pe כדי לחפש בספריה הוירטואלית שלנו.

Food Safety During Cancer Treatment - Last updated on August 31, 2026

כל הזכויות בבעלות ושמורות ל-Memorial Sloan Kettering Cancer Center