



EDUKACJA PACJENTA I OPIEKUNA

# Dieta o niskiej zawartości drobnoustrojów

Podane tu informacje pomogą Państwu przestrzegać diety o niskiej zawartości drobnoustrojów. Spożywanie pokarmów o niskiej zawartości drobnoustrojów zmniejsza ryzyko zachorowania w sytuacjach, gdy układ odpornościowy jest osłabiony, na przykład u osób cierpiących na leukopenię (niska liczba białych krwinek), po chemioterapii, radioterapii albo po przeszczepie szpiku lub przeszczepie komórek macierzystych.

W pierwszej części tego materiału informacyjnego opisano, w jaki sposób bezpiecznie przechowywać żywność. W drugiej części wyjaśniono, jakie pokarmy i napoje mogą bezpiecznie przyjmować osoby przestrzegające diety o niskiej zawartości drobnoustrojów. Nie należy tej diety zmieniać w żaden sposób bez wcześniejszego omówienia tego z osobą należącą do zespołu opieki zdrowotnej, do którego należy lekarz opiekujący się pacjentem, pielęgniarka, samodzielna pielęgniarka (nurse practitioner) lub dietetyk.

Pacjenci poddawaniu allogenicznemu lub autologicznemu przeszczepowi komórek macierzystych powinni przestrzegać tej diety przez pierwsze 100 dni po przeszczepie. Pacjent powinien skonsultować się ze swoim zespołem opieki medycznej, czy powinien w dalszym ciągu przestrzegać tej diety po zakończeniu tego 100-dniowego okresu.

## Wytyczne dotyczące bezpieczeństwa żywności

### Informacje o drobnoustrojach

Drobnoustroje to małe żywe organizmy, takie jak bakterie, wirusy, grzyby i pleśń. Mogą się dostać do żywności poprzez zarażenie zwierzęcia, od którego pochodzi ta żywność. Drobnoustroje mogą również dostać się do żywności podczas jej przetwarzania lub przygotowywania. Gdy drobnoustroje dostają się do żywności, która

zostaje zjedzona bez odpowiedniego przygotowania mogą spowodować zakażenie. Osoby z leukopenią są szczególnie narażone na zakażenie.

Drobnoustroje mogą przylegać do żywności i wzrastać, ale nie zawsze można je zobaczyć, wyczuć zapachem lub smakiem. Bardziej prawdopodobny jest wzrost bakterii na:

- mleku i innych produktach nabiałowych, które nie są przechowywane w lodówce.
- niepasteryzowanych serach (np. brie, ser pleśniowy i feta).
- niedogotowanych i surowych jajkach oraz pokarmach zawierających surowe jajka (np. ciasto do wypieku ciastek i sos do sałatki typu cezar),
- niedogotowanych lub surowych mięsach, drobiu oraz owocach morza (w tym wędzonych owocach morza, np. wędzony łosoś lub pstrąg),
- pewnych owocach i warzywach (patrz – lista owoców i warzyw w części „Pokarmy dozwolone na diecie o niskiej zawartości drobnoustrojów”),
- niepasteryzowanych lub nieprzetworzonych sokach (np. świeżo wyciskane soki),
- kielkach warzywnych (takich jak surowa lucerna, ziarna soi i kielki rzodkiewki).

## **Kupowanie żywności, którą można jeść bezpiecznie**

- Należy sprawdzić termin ważności na opakowaniach. Żywność należy kupować i wykorzystywać przed upływem tej daty.
- Nie należy kupować owoców i warzyw, które mają nacięcia, obicia lub pleśń.
- W sklepie spożywczym nie należy kupować krojonych owoców i warzyw. Należy kupować całe i czyste produkty i kroić je w domu.
- Nie należy kupować żywności w puszkach, jeżeli puszka ma wgniecenia lub jest „spuchnięta”.
- Nie należy kupować żywności w słoikach, jeżeli słoik jest pęknięty lub przykrywka nie jest ściśle dokręcona.
- Nie należy kupować żywności w opakowaniach lub pudełkach, które nie są prawidłowo zamknięte.
- Należy kupować wyłącznie pasteryzowane produkty nabiałowe, miód oraz soki owocowe i warzywne.

- Należy kupować wyłącznie jajka, które były przechowywane w lodówce. Należy otworzyć pudełko i sprawdzić, czy nie ma jajek pękniętych lub stłuczonych.
- Nie należy kupować produktów żywnościowych przechowywanych w samoobsługowych opakowaniach zbiorczych lub pojemnikach.
- Nie należy jeść darmowych próbek.
- Nie należy kupować mięsa, serów lub sałatek z delikatesów lub baru sałatkowego.
- Należy oddzielać pokarmy gotowe do spożycia i surowe. Przed włożeniem do koszyka surowego mięsa, drobiu, owoców morza i innych surowych pokarmów należy je włożyć do torebek foliowych.

Mleko i inne schłodzone oraz mrożone produkty żywnościowe należy wkładać do koszyka pod koniec zakupów. Pozwala to skrócić czas ich przechowywania poza lodówką lub zamrażarką.

## Bezpieczny transport żywności

- Po zakupach spożywczych należy wrócić bezpośrednio do domu i od razu włożyć łatwo psującą się żywność do lodówki lub zamrażalnika.
- Nigdy nie należy zostawiać łatwo psującej się żywności w nagrzanym samochodzie.
  - Jeżeli konieczny jest przystanek w drodze powrotnej z zakupów spożywczych lub jeżeli droga powrotna jest długa, łatwo psującą się żywność należy umieścić w torbie z termoizolacją lub lodówce turystycznej wraz z lodem lub z zamrożonymi wkładami żelowymi.

## Bezpieczne przechowywanie żywności

- Żywność należy odkładać do lodówki bezpośrednio po zakupie.
- Jajka i mleko należy włożyć do środka do lodówki. Nie należy ich przechowywać na drzwiczkach. Temperatura w środku w lodówce jest niższa niż w okolicy drzwiczek.
- Nigdy nie należy pozostawiać łatwo psującej się żywności poza lodówką dłużej niż przez 1 godzinę.

## Utrzymywanie czystości kuchni

- Część kuchni, w której przygotowuje i spożywa się pokarmy, należy utrzymywać w czystości. Zapobiega to rozprzestrzenianiu się drobnoustrojów.
- Do czyszczenia powierzchni kuchennych należy używać ręczników papierowych lub czystych ściereczek. Nie należy używać gąbek.
- Do czyszczenia powierzchni należy stosować antybakteryjne środki czyszczące w aerozolu. Należy wybierać produkty zawierające środek wybielający lub amoniak. Są to np. Lysol® Food Surface Sanitizer i Clorox® Clean-Up Cleaner.

## Stosowanie desek i narzędzi do krojenia

- Należy używać desek do krojenia wykonanych z grubego plastiku, marmuru, szkła lub ceramicznych. Te materiały nie są porowate, co oznacza, że żywność lub substancje płynne nie mogą w nie wnikać. Nie należy używać desek do krojenia wykonanych z drewna ani innych porowatych materiałów, w które może wnikać żywność i płyny.
- Zużyte lub trudne do oczyszczenia deski do krojenia należy wyrzucać.
- Przed użyciem desek do krojenia i noży do przygotowania następnych produktów należy umyć je w gorącej wodzie z dodatkiem płynu do mycia naczyń.
- Dodatkowym środkiem ostrożności może być mycie desek do krojenia środkiem odkażającym do stosowania w kuchni. Przed użyciem deski do krojenia środek odkażający należy spłukać gorącą wodą.
- Należy używać oddzielnych desek do krojenia świeżych produktów oraz do surowego mięsa, ryb, owoców morza i drobiu.
- Nie należy nigdy kłaść gotowanej żywności na desce do krojenia lub talerzu, na których wcześniej leżała żywność surowa.

## Bezpieczne przetwarzanie żywności

- Należy dokładnie myć ręce mydłem i ciepłą wodą przez 20 sekund:
  - przed przygotowywaniem lub spożywaniem posiłków
  - po przygotowywaniu surowego drobiu, mięsa, ryb lub owoców morza
  - po dotykaniu śmieci

- Świeże owoce i warzywa należy dokładnie płukać. Do mycia tych produktów nie należy nigdy stosować wybielaczy ani detergentów.
  - Aby dokładnie wymyć produkt, należy trzymać go pod ciepłą wodą z kranu i szorować skórkę czystą szczoteczką do owoców.
  - Nawet jeśli planuje się obieranie owocu lub warzywa, należy umyć skórkę i łupinę przed jej przekrojeniem lub obraniem (np. banany, pomarańcze, melony i awokado).
- Należy rozdzielić i dokładnie umyć wszystkie liście sałaty. Należy ponownie myć wszystkie produkty, nawet jeśli są kupowane jako „umyte”.
- Przy rozmrażaniu produktów żywnościowych należy stosować jedną z poniższych metod:
  - włożenie produktu żywnościowego do lodówki na 1 dzień przed gotowaniem,
  - użycie opcji rozmrażania w mikrofalach. Żywność należy przygotowywać bezpośrednio po rozmrożeniu.
- W lodówce należy utrzymywać temperaturę 33°F do 40°F (0,6°C do 4,4°C). W zamrażalniku należy utrzymywać temperaturę 0°F (-17,8°C) lub niższą.
- Nie należy jeść hamburgerów lub innych produktów mięsnych, jeżeli mięso wygląda na niedogotowane. Mięso należy gotować aż do chwili, gdy przybierze kolor szary, a wypływający z niego sok będzie przezroczysty.
- Rybę należy gotować do chwili, gdy będzie rozpadać się na kawałki, Natomiast skorupiaki – do chwili, gdy są dokładnie ugotowane i nieprzejrzyste.
- Żółtka i białka jajek należy gotować do chwili, gdy będą twarde.
- Należy używać termometru gastronomicznego do sprawdzania, czy wszystkie pokarmy są gotowane do minimalnej temperatury wewnętrznej podanej w poniższej tabeli. Temperaturę należy sprawdzać w środku najgrubszej części produktu żywnościowego.
- Nie należy dzielić się żywnością z innymi ludźmi.
- Proszę zawsze pamiętać: w razie jakichkolwiek wątpliwości potrawę należy wyrzucić!

<b>Produkt spożywczy</b>	<b>Bezpieczna minimalna temperatura wewnętrzna</b>
<b>Jajka i potrawy z jajek</b>	
Jajka	Należy gotować, aż żółtka i białka jajek będą twarde
Potrawy z jajek	160°F (71°C)
Sosy jajeczne	160°F (71°C)
<b>Mięso mielone i mieszane mięsa</b>	
Indyk i kurczak	165°F (74°C)
Wołowina, hamburgery, cielęcina, baranina i wieprzowina	160°F (71°C)
<b>Świeża wołowina, cielęcina i baranina</b>	
Dobrze wysmażone	170°F (77°C)
<b>Świeża wieprzowina</b>	
Dobrze wysmażone	170°F (77°C)
<b>Szynka</b>	
Surowa lub świeża	160°F (71°C)
Szynka obgotowana i wędzona	140°F (60°C)
<b>Drób</b>	
Wszystkie produkty	165°F (74°C)
<b>Owoce morza (ryby i skorupiaki)</b>	
Wszystkie (surowe/świeże)	145°F (63°C)

## Zjadanie resztek

- Resztki należy wkładać do lodówki w płytkich pojemnikach bezpośrednio po posiłku.
- Resztki wymienionych poniżej produktów należy podgrzewać do uzyskania temperatury wewnętrznej co najmniej 165°F (74°C) przez co najmniej 15 sekund:
  - drób
  - mięso nadziewane, drób lub ryby
  - mięso mielone
  - wieprzowina, wołowina, cielęcina i baranina
  - jajka na twardo.

- Przy odgrzewaniu resztek w kuchence mikrofalowej należy mieszać, przykrywać i obracać produkty, tak aby równomiernie się ogrzewały.
- Sosy, zupy i sosy mięsne należy odgrzewać, aż zaczną wrzeć.
- Należy upewnić się, że potrawa ostygła, aby nie oparzyć ust.
- Odgrzewane resztki należy zjeść w ciągu 1 godziny od odgrzania.
- Nie należy zjadać resztek, które były przechowywane dłużej niż przez 2 dni.
- Nie należy zjadać żadnych produktów żywnościowych, które już były raz odgrzewane.

## Pokarmy dozwolone na diecie o niskiej zawartości drobnoustrojów

### Chleb, zboża i produkty zbożowe

Pokarmy dozwolone	Pokarmy niezalecane
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Wszystkie rodzaje chlebów, bułek, bajgle, muffiny angielskie, gofry, tosty francuskie, babeczki, naleśniki i słodkie bułeczki.</li> <li>• Chipsy ziemniaczane, chipsy kukurydziane, chipsy typu tortilla, popcorn i precle.</li> <li>• Wszelkie gotowane lub gotowe do spożycia produkty zbożowe kupowane w paczkach w sklepie</li> <li>• Ryż, makaron i inne gotowane zboża</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Niedogotowane lub surowe drożdże</li> </ul>

### Mleko i nabiał

Pokarmy dozwolone	Pokarmy niezalecane
<p>Wszystkie <b>pasteryzowane</b> produkty nabiałowe, w tym:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Dostępne w sprzedaży mleko i produkty mleczne (takie jak kwaśna śmietana i bita śmietana)</li> <li>• Jogurty, w tym zawierające żywe kultury bakterii (takie jak Dannon<sup>®</sup>, Chobani<sup>®</sup> i Stonyfield<sup>®</sup>)</li> </ul>	<p>Wszystkie <b>niepasteryzowane</b> produkty nabiałowe, w tym:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Surowe mleko</li> <li>• Ajerkoniak i jogurt przygotowywane w domu</li> <li>• Sery wytwarzane z <b>niepasteryzowanego</b> mleka, w tym sery miękkie, takie jak ser typu brie, biały ser, camembert, ser w stylu meksykańskim (queso blanco i queso fresco)</li> </ul>



<ul style="list-style-type: none"> <li>Przetwarzane sery w plastrach i do smarowania, serek śmietankowych, twaróg i ser typu ricotta w opakowaniach</li> <li>Komercyjnie pakowane sery pasteryzowane, takie jak American, cheddar, mozzarella, Monterey jack, Swiss i Parmesan</li> <li>Miękkie sery wyraźnie oznaczone jako „wykonane z pasteryzowanego mleka”, w tym sery kozie i sery feta</li> <li>Lody w opakowaniach, mrożony jogurt, sorbety, sorbetowe lizaki lodowe, batoniki lodowe, pudingi i świeże koktajle mleczne przygotowywane w domu</li> <li>Komercyjnie sterylne, gotowe do podania i płynne stężone mleko dla niemowląt</li> </ul>	<p>oraz ser kozi, jak również niektóre sery mozzarella. Można je spożywać po ugotowaniu aż do rozpułnienia</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Sery pleśniowe, takie jak Roquefort, Stilton, Gorgonzola oraz ser typu blue cheese</li> <li>Należy unikać jedzenia skórki z sera, ponieważ często zawiera pleśń (np. brie)</li> </ul> <p>Inne produkty nabiałowe:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Lody włoskie śmietankowe lub jogurtowe</li> <li>Nieprzechowywane w lodówce produkty cukiernicze z kremem</li> <li>Sfermentowany nabiał (np. kefir)</li> <li>Ser krojony na dziale delikatesów</li> <li>Sery zawierające papryczki chili lub inne surowe warzywa</li> </ul>
---	---

## Jajka

Pokarmy dozwolone	Pokarmy niezalecane
<ul style="list-style-type: none"> <li>Dobrze ugotowane jajka (twarde białko i żółtko) i pasteryzowane produkty z jajek (takie jak Egg Beaters®, jajka w proszku lub płynne białka)</li> <li>Jajka pasteryzowane, takie jak jajka podawane w MSK, mogą być spożywane w postaci płynnej. Przykładem mogą być pasteryzowane jajka Davidson's Safest Choice®, oznaczane czerwoną pieczęcią „P”. Na tej stronie <a href="http://www.safeeggs.com/store-locator">www.safeeggs.com/store-locator</a> można sprawdzić, czy są sprzedawane w Państwa okolicy.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Niedogotowane niepasteryzowane jajka i produkty z jajek</li> <li>Surowe jajka i produkty żywnościowe zawierające surowe jajka, takie jak zrobiony w domu sos do sałatki typu cezar, świeżo wykonane majonezy i aioli oraz surowe ciasto do wypieku ciasteczek)</li> </ul>

## Mięso, substytuty mięsa, drób i owoce morza

Pokarmy dozwolone	Pokarmy niezalecane
<ul style="list-style-type: none"> <li>Dobrze ugotowane mięso i drób (takie jak wieprzowina, wołowina, baranina, kurczak i indyk)</li> <li>Dokładnie ugotowane ryby i skorupiaki (takie jak łosoś, tilapia, dorsz, krewetki,</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Niedogotowane lub surowe mięsa, drób i ryby, w tym produkty surowe lub niedosmażone</li> <li>Niegotowane lub surowe tempeh, produkty z miso i tofu</li> </ul>



<p>homar, krab i tuńczyk lub łosoś w puszcze). Należy szczególnie uważać przy przyrządzaniu skorupiaków w skorupach (np. homara) i gotować go do końca, aż będzie matowy.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Gotowane tofu lub pasteryzowane albo tofu o długim okresie przechowywania</li> <li>• Gotowane sfermentowane produkty, w tym miso i tempeh</li> <li>• Komercyjnie przygotowane hot dogi i krojone mięsa kupowane w delikatesach, sprzedawane w zamkniętej paczce (takie jak salami, mortadela, szynka, indyk), które są gotowane aż do chwili, gdy są gorące i parujące Resztki należy wyrzucić przed upływem 48 godzin od otwarcia paczki.</li> <li>• Dobrze ugotowany boczek i kielbasa</li> <li>• Mięso w puszcze i komercyjnie pakowane suszone mięso wołowe lub z indyka</li> <li>• Wędzone, niepsujące się ryby w puszkach</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Świeżo krojone mięsa z delikatesów oraz mięsa od ulicznych sprzedawców</li> <li>• Surowe lub częściowo gotowane ryby i skorupiaki, w tym kawior, sashimi, sushi i ceviche (ryby „lemon-cooked” lub wędzone)</li> <li>• Surowe lub gotowane małże, małże jadalne oraz ostrygi</li> <li>• Wędzone owoce morza, takie jak łosoś lub pstrąg oznaczone jako „Nova style”, „lox”, „kippered”, „smoked” lub „jerky” (chyba że zostały ugotowane do temperatury 160°F lub stanowią część ugotowanej potrawy lub zapiekanki)</li> <li>• Przechowywane w lodówce pasztety i pasty mięsne</li> <li>• Twarde wędzone salami w naturalnej osłonce</li> </ul>
---	--

## Owoce i warzywa

<b>Pokarmy dozwolone</b>	<b>Pokarmy niezalecane</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dobrze umyte surowe owoce i warzywa bez nacięć, obić lub pleśni. Przykłady obejmują jabłka, gruszki, brzoskwinie, papryki, sałatę, marchew, ogórek i pomidory.</li> <li>• Dobrze umyte i obrane owoce i warzywa o grubej skórce. Przykłady obejmują owoce cytrusowe, banany, ogórki, awokado, mango i melony.</li> <li>• Gotowane owoce i warzywa w puszkach</li> <li>• Dobrze umyte mrożone owoce i warzywa</li> <li>• Pasteryzowane soki i mrożone koncentraty</li> <li>• Komercyjnie pakowane suszone owoce</li> <li>• Niepsujące się sosy w butelkach (po otwarciu przechowywać w lodówce)</li> <li>• Świeże, dobrze umyte zioła</li> <li>• Suszone zioła i przyprawy</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Niemyte surowe lub mrożone owoce, warzywa i zioła</li> <li>• Wszelkie surowe lub mrożone owoce i warzywa o szorstkiej powierzchni, których nie da się dokładnie umyć (takie jak truskawki, maliny, jeżyny, brokuły i kalafior). Można je spożywać po ugotowaniu.</li> <li>• Krojone w sklepie świeże owoce i warzywa (takie jak krojony melon).</li> <li>• Niepasteryzowane i świeżo wyciskane soki owocowe i warzywne (chyba że są przygotowywane w domu)</li> <li>• Świeży sos owocowy lub warzywny znajdujący się w lodówce sklepu spożywczego</li> <li>• Sushi wegetariańskie, chyba że przygotowane w domu, ponieważ mogło</li> </ul>

	<p>być przygotowywane w pobliżu surowej ryby</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Wszystkie niegotowane kiełki warzywne (lucerna, fasola, koniczyna i wszystkie inne).</li> <li>• Sałatki z delikatesów lub barów sałatkowych</li> </ul>
--	--

## Napoje

Pokarmy dozwolone	Pokarmy niezalecane
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Woda z kranu i lód zrobiony z wody z kranu, jeśli woda pochodzi z wodociągów miejskich lub studni miejskiej obsługującej dużą populację</li> <li>• Woda z prywatnych studni lub małych obsługujących małe społeczności <b>wyłącznie</b> jeśli studnia jest codziennie badana pod kątem bakterii. Jeśli studnia nie jest codziennie badana, należy gotować wodę przed użyciem.</li> <li>• Komercyjnie butelkowana woda destylowana, źródłana i wody naturalne</li> <li>• Pasteryzowane soki owocowe i warzywne</li> <li>• Napoje w butelkach, puszkach lub proszku</li> <li>• Gorąca kawa</li> <li>• Gorące herbaty zaparzone z komercyjnie pakowanych herbat w torebkach</li> <li>• Przygotowywana w domu herbata mrożona i mrożona kawa przygotowana z gorącej, zaparzonej (wrzącej) herbaty i kawy, o ile jest przechowywana w lodówce i spożyta w ciągu 2 dni</li> <li>• Pasteryzowane mleko sojowe i inne mleka nie nabiałowe (takie jak mleko migdałowe, ryżowe i kokosowe)</li> <li>• Komercyjnie przygotowane płynne suplementy diety (np., Ensure<sup>®</sup>, Boost<sup>®</sup>)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Niepasteryzowany ajerkoniak, cydr jabłkowy lub inne niepasteryzowane soki owocowe i warzywne</li> <li>• Niepasteryzowane piwo (np. piwo z małych browarów i piwa, które nie są niepsujące się) oraz wino. Przed spożyciem jakichkolwiek napojów alkoholowych należy skonsultować się z lekarzem.</li> <li>• Woda sodowa z saturatora i inne napoje z rozlewaczy napojów</li> <li>• Herbata przygotowywana z sypkich liści, zimna parzona herbata, herbata mrożona, kombucha oraz yerba mate</li> <li>• Kawa mrożona lub zimna zaparzana kawa lub herbata z restauracji lub kawiarni.</li> </ul>

## Orzechy

Pokarmy dozwolone	Pokarmy niezalecane
<ul style="list-style-type: none"><li>• Fabrycznie pakowane prażone orzechy</li><li>• Fabrycznie pakowane surowe migdały lub orzechy (których pasteryzacji wymagają przepisy) lub inne surowe orzechy oznaczone jako „pasteryzowane”</li><li>• Orzechy w produktach pieczonych</li><li>• Komercyjnie pakowane masła orzechowe (jak masło z orzechów ziemnych, migdałów i ziaren soi)</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Wszystkie orzechy, które są sprzedawane z otwartych i masowych opakowań, jak w niektórych sklepach ze zdrową żywnością lub sklepach specjalistycznych</li><li>• Niepasteryzowane surowe orzechy</li><li>• Prażone orzechy w skorupkach (takie jak pistacje lub orzeszki ziemne w skorupkach)</li><li>• Świeżo przygotowane masło z orzechów ziemnych lub masła z orzechów (niepakowane komercyjnie)</li></ul>

## Przyprawy i różne

Pokarmy dozwolone	Pokarmy niezalecane
<ul style="list-style-type: none"><li>• Sól i cukier</li><li>• Galaretki, syrop i dżemy (przechowywać w lodówce po otwarciu opakowania)</li><li>• Miód pasteryzowany lub poddany błyskawicznej pasteryzacji</li><li>• Paczkowany mielony czarny pieprz, zioła i przyprawy</li><li>• Ketchup, musztarda, sos do grilla i sos sojowy (przechowywać w lodówce po otwarciu opakowania)</li><li>• Marynaty, ogórki kiszane i oliwki (przechowywać w lodówce po otwarciu opakowania)</li><li>• Ocet winny</li><li>• Oleje warzywne i tłuszcze roślinne</li><li>• Przechowywane w lodówce margaryna i masło</li><li>• Komercyjnie przygotowany, niepsujący się majonez i sos do sałatek, w tym sosy do sałatek typu cezar, zawierające ser z niebieską pleśnią i inne serowe sosy do sałatek (przechowywać w lodówce po otwarciu opakowania)</li><li>• Gotowane sosy mięsne i sosy</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Surowy lub niepasteryzowany miód i plaster miodu</li><li>• Czarny pieprz w ziarnach lub świeżo mielony, podawany na stole w restauracji</li><li>• Przyprawy we wspólnych pojemnikach w restauracjach (należy prosić o indywidualne opakowania)</li><li>• Świeże sosy do sałatek (przechowywane w lodówce sklepu spożywczego) zawierające surowe jajka lub sery, takie jak sos do sałatki cezar</li><li>• Preparaty ziołowe i suplementy diety</li></ul>

## Desery

Pokarmy dozwolone	Pokarmy niezalecane
<ul style="list-style-type: none"><li>• Przechowywane w lodówce, komercyjnie przygotowane i przygotowywane w domu ciasta, tarty, wyroby cukiernicze i pudding</li><li>• Przechowywane w lodówce ciasta z kremem</li><li>• Ciastka, zarówno przygotowywane w domu, jak i komercyjnie</li><li>• Niepsujące się babeczki z kremem i ciasta z owocami</li><li>• Pakowane lody i mrożony jogurt ze sklepu spożywczego</li><li>• Cukierki i gumy</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Nieprzechowywane w lodówce ciasta z kremem (psujące się)</li><li>• Włoskie lody śmietankowe i jogurtowe.</li><li>• Lody nakładane łyżką w restauracji</li></ul>

## Jedzenie poza domem i potrawy na wynos

Pokarmy dozwolone	Pokarmy niezalecane
<ul style="list-style-type: none"><li>• Wszystkie potrawy zalecane przy omawianiu poprzednich grup produktów żywnościowych muszą być podawane bezpośrednio po zdjęciu z grilla lub kuchenki. Nie mogą być podawane na podgrzewaczach parowych ani przechowywane pod lampami grzejnymi. Przykładami żywności bezpiecznej są: świeżo przygotowana pizza (niekrojona ani nieodgrzewana), hamburgery bezpośrednio z grilla, świeżo usmażone frytki oraz cały, świeżo upieczony kurczak z rożna zdjęty bezpośrednio z rożna do opakowania przez pracownika używającego rękawiczek.</li><li>• Przyprawy w jednorazowych paczuszkach (nie w pojemnikach z pompką)</li><li>• Gorąca czarna kawa z kawiarni, niemieszana przez personel i bez stosowania wspólnych pojemników na mleko nieprzechowywanych w lodówce.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Każda potrawa, która nie jest świeżo przygotowana na zamówienie</li><li>• Niepasteryzowane soki owocowe i nabiał (np. soki zamawiane ze stoiska z sokami)</li><li>• Surowe owoce i warzywa oraz desery ze świeżymi owocami</li><li>• Mięsa i sery krojone w delikatesach</li><li>• Bary sałatkowe, bufety, stoły szwedzkie, pikniki składkowe</li><li>• Uliczni sprzedawcy</li><li>• Lody włoskie śmietankowe i jogurtowe</li><li>• Fast food (np. McDonalds® i Subway®)</li><li>• Potrawy odgrzewane</li></ul>

## Jedzenie w restauracjach

Przestrzegając diety o niskiej zawartości drobnoustrojów mogą Państwo jadać w restauracjach, **o ile nie byli Państwo poddawani przeszczepowi komórek macierzystych**. Jeśli byli Państwo poddawani przeszczepowi komórek macierzystych, patrz punkt „Wytyczne dla osób poddawanych przeszczepowi szpiku lub przeszczepowi komórek macierzystych” poniżej.

Ważny jest staranny dobór restauracji. Miejscowe wydziały ds. zdrowia dokonują inspekcji restauracji, aby upewnić się, że są one czyste i że przestrzega się w nich praktyk bezpiecznego postępowania z żywnością. Na stronie internetowej miejscowego wydziału ds. zdrowia (DOH) mogą Państwo sprawdzić, jak wypadła najnowsza inspekcja zdrowotna. Informacje na temat restauracji w New York City mogą Państwo znaleźć na następującej stronie:

[www1.nyc.gov/site/doh/services/restaurant-grades.page](http://www1.nyc.gov/site/doh/services/restaurant-grades.page).

Mogą Państwo również zapytać w swojej miejscowej restauracji o przestrzegane przez nich zasady szkolenia w zakresie bezpieczeństwa żywności. Wychodząc, aby zjeść posiłek w restauracji, proszę przestrzegać poniższych wytycznych:

- Zamawiając każdą potrawę należy zaznaczyć, że ma być całkowicie ugotowana, a mięsa mają być dobrze wysmażone.
- Nie należy zamawiać potraw, które mogą zawierać surowe jajka (np. sos sałatkowy cesar, świeży majonez lub ailloli i sos holenderski).
- Jeżeli nie są Państwo pewni, jakie składniki wchodzi w skład zamówionej przez Państwa potrawy, proszę zapytać kelnera.
- Nie należy jeść potraw z bufetów i barów sałatkowych.
- Należy poprosić, aby zamówione przez Państwa potrawy były świeżo gotowane. Nie powinny być podawane na podgrzewaczach parowych ani przechowywane pod lampami grzejącymi.
- Proszę poprosić o przyprawy w jednorazowych paczuszkach, takie jak ketchup i musztarda. Otwarte pojemniki mogą być używane przez wielu klientów.
- Nie należy jeść włoskich lodów śmietankowych ani jogurtowych. Automaty mogą zawierać bakterie, jeśli nie są często czyszczone.
- Należy zawsze zamawiać całą pizzę lub pizzę przygotowaną indywidualnie.

Nie należy zamawiać pojedynczych kawałków, ponieważ często są przechowywane pod lampami grzejącymi.

## Wytyczne dla osób poddawanych przeszczepowi szpiku lub przeszczepowi komórek macierzystych

Pacjenci poddawaniu allogenicznemu lub autologicznemu przeszczepowi komórek macierzystych nie powinni jadać w restauracjach przez pierwsze 100 dni po przeszczepie. W razie jakichkolwiek pytań lub wątpliwości dotyczących jedzenia poza domem przed upływem lub po upływie tego 100-dniowego okresu, proszę porozmawiać z osobą z zespołu opieki medycznej.

## Należy unikać suplementów

Nie należy przyjmować suplementów, leków homeopatycznych ani produktów ziołowych (takich jak dziurawiec, leki tradycyjnej medycyny chińskiej), chyba że omówiono to z zespołem medycznym MSK. Ze względu na brak federalnych standardów dotyczących tych produktów w USA, sposób i przetwarzania i przechowywania może stwarzać zagrożenie dla zdrowia. Drobnoustroje zawarte w tych produktach mogą również powodować zakażenie. Oprócz tego same te produkty mogą zakłócać lub zmieniać działanie leków przepisywanych na receptę.

## Bezpieczna woda do picia

Nie należy nigdy pić wody z jezior, rzek, strumieni, źródeł ani studni.

W razie niepewności co do bezpieczeństwa wody z kranu proszę skontaktować się z miejscowym wydziałem ds. zdrowia albo gotować lub filtrować wodę. Jeżeli uznacie Państwo, że woda z kranu może nie być bezpieczna, proszę pić wodę butelkowaną. Należy pamiętać, że większość filtrów do wody **nie** sprawia, że woda jest bezpieczna, jeśli woda nie była wcześniej chlorowana.

Jeżeli stosujecie Państwo wodę ze studni, która nie jest codziennie badana pod kątem bakterii, musi być ona przegotowana. Woda powinna wrzeć przez 15–20 minut. Przegotowaną wodę należy przechowywać w lodówce. Należy wyłączyć wszelką przegotowaną wodę, która nie została zużyta w ciągu 48 godzin.



# Materiały

Poniższe materiały zawierają dodatkowe informacje na temat zapobiegania zakażeniom pokarmowym oraz bezpiecznego przetwarzania, przechowywania i przygotowywania żywności.

Strony rządowe z informacjami i wiadomościami dotyczącymi zakażeń pokarmowych, przypomnieniami i przepisami:

- **Wydział Zdrowia USA (USDA), bezpieczeństwo żywności i służby kontrolujące**  
[www.fsis.usda.gov](http://www.fsis.usda.gov)
- **Wydział Zdrowia i Pomocy Społecznej USA (USDHHS), informacje dotyczące bezpieczeństwa żywności**  
[www.foodsafety.gov](http://www.foodsafety.gov)
- **Agencja ds. Żywności i Leków USA (FDA)**  
[www.fda.gov/ForConsumers/default.htm](http://www.fda.gov/ForConsumers/default.htm)
- **Centrum Zwalczania i Zapobiegania Chorobom, bezpieczeństwo żywności**  
[www.cdc.gov/foodsafety/](http://www.cdc.gov/foodsafety/)

## **Fight BAC! Partnerstwo dla edukacji dotyczącej bezpieczeństwa żywności**

Strona internetowa zawierająca praktyczne wskazówki dotyczące bezpieczeństwa żywności.

[www.fightbac.org](http://www.fightbac.org)

## **USDA “Ask Karen”**

Internetowy system pytań i odpowiedzi umożliwiający odwiedzającym zapoznanie się w zadawanymi wcześniej pytaniami i wysyłanie nowych pytań dotyczących chorób przenoszonych przez żywność oraz bezpiecznego przetwarzania, przechowywania i przygotowywania żywności.

[www.fsis.usda.gov/wps/portal/informational/askkaren](http://www.fsis.usda.gov/wps/portal/informational/askkaren)



## **Wydział Zdrowia i Higieny Psychiczej NYC, informacje o inspekcjach restauracji**

Strona, na której można wyszukiwać wyniki kontroli i oceny restauracji w mieście Nowy Jork.

[www1.nyc.gov/site/doh/services/restaurant-grades.page](http://www1.nyc.gov/site/doh/services/restaurant-grades.page)

## **Linia informacyjna Bezpieczna Żywność**

Aby skontaktować się telefonicznie z amerykańską FDA należy zadzwonić na poniższy numer.

888-723-3366

## **Usługi żywieniowe w MSK**

Aby umówić się na wizytę z jednym z dyplomowanych dietetyków lub specjalistów ds. żywienia w MSK, należy zadzwonić na poniższy numer.

212-639-7312

W razie jakichkolwiek pytań lub wątpliwości proszę porozmawiać z członkiem zespołu opieki zdrowotnej opiekującej się Państwem. Mogą się Państwo z nimi skontaktować od poniedziałku do piątku w godzinach 9.00 – 17.00 pod numerem telefonu \_\_\_\_\_. Po godzinie 17.00, w weekendy i w święta proszę dzwonić na numer \_\_\_\_\_. Jeżeli nie podano numeru lub nie są Państwo pewni, proszę dzwonić na numer (212) 639-2000

## **Dieta o niskiej zawartości drobnoustrojów**

---

©2017 Memorial Sloan Kettering Cancer Center - Generated on June 23, 2017