



Памятка пациенту и лицу, ухаживающему за ним

Безопасное употребление продуктов питания во время лечения рака

Эта информация поможет вам узнать, что такое пищевое отравление. Она также разъясняет, как безопасно обращаться с продуктами питания, чтобы предотвратить пищевое отравление.

Что такое пищевое отравление?

Пищевое отравление — это заболевание, возникающее из-за продуктов питания, которые вы употребляете.

Иногда в продуктах питания образуются и развиваются бактерии, вирусы и паразиты. Вы не всегда сможете увидеть их или же почувствовать их вкус или запах. Употребление продуктов питания, зараженных определенными бактериями, вирусами или паразитами, может вызвать пищевое отравление.

Кто подвержен риску?

Пищевое отравление может появиться у любого, но у некоторых людей вероятность его развития выше, чем у других. Например, у людей с ослабленной от рака или его лечения иммунной системой риск развития пищевого отравления выше.

Некоторым людям (например, прошедшим трансплантацию стволовых клеток) могут понадобиться дополнительные меры для предотвращения пищевого отравления. Сотрудники медицинской бригады расскажут, касается ли это вас.

Каковы симптомы?

Пищевое отравление обычно возникает спустя 1–3 дня после употребления зараженных продуктов питания. Но иногда оно может проявиться и через 20 минут, и через 6 недель. К симптомам пищевого отравления относятся:

- рвота;
- понос (жидкий или водянистый стул);
- боль в брюшной полости (в животе);
- гриппозные симптомы (температура выше 101,3 °F (38,5 °C), головная боль, боль в теле и озноб);

Если у вас появились какие-либо из этих симптомов, немедленно обратитесь к вашему медицинскому сотруднику.

Какие меры я могу принять для предотвращения пищевого отравления?

Важно безопасно обращаться с продуктами питания, чтобы снизить риск возникновения пищевого отравления. Пищевое отравление может представлять серьезный риск, в том числе летального исхода.

Чтобы обезопасить себя от пищевого отравления, выполняйте 4 простых шага: **помыть, разделить, приготовить и охладить**.



Помыть

Часто мойте руки и рабочие поверхности.

- Мойте руки теплой водой с мылом в течение как минимум 20 секунд:
 - перед контактом с продуктами питания и после него;
 - после похода в туалет, смены подгузников, контактов с мусором и домашними животными.

- После подготовки каждого продукта мойте разделочные доски, посуду, столовые приборы (вилки, ложки и ножи) и рабочие поверхности горячей водой с мылом.
- Используйте стеклянную или пластиковую разделочную доску вместо деревянной. Стекло и пластик проще мыть.
- Для чистки кухонных поверхностей по возможности пользуйтесь бумажными полотенцами. На влажных или грязных полотенцах и губках могут развиваться бактерии, вирусы и паразиты.
 - Если вы используете тканевые полотенца, регулярно промывайте их горячей водой.
 - Если вы используете губку, выжимайте из нее всю воду после каждого использования. Меняйте ее каждые 2 недели.
- Для чистки поверхностей используйте антибактериальный чистящий спрей. Выбирайте средства, содержащие хлор или аммиак (например, Lysol® или Clorox®).
- Тщательно промывайте все продукты (такие как фрукты и овощи) под проточной водой. Это относится также к овощам и фруктам со шкуркой или кожурой, которую не употребляют в пищу (например, бананы и авокадо). Для очистки твердых овощей и фруктов (таких как дыни, апельсины и лимоны) используйте щетку.
 - Если вы используете продуктовую щетку, очищайте ее каждые 2–3 дня, положив ее в посудомоечную машинку или промыв ее горячей водой с мылом.
- Не употребляйте овощи и фрукты с побитостями или дефектами.
- Мойте крышки консервированных продуктов, прежде чем их открывать.



Разделить

Отделяйте сырое мясо от других продуктов.

- Прежде чем положить сырое мясо, птицу и морепродукты в корзину для

покупок или пакет для продуктов, положите их в отдельные полиэтиленовые пакеты. Это предотвратит попадание подтекающей с них жидкости на другие продукты.

- Не храните в холодильнике сырое мясо, птицу или морепродукты поверх овощей, фруктов и других продуктов, которые вы не готовите перед употреблением.
- Используйте одну разделочную доску для фруктов и овощей и отдельную доску для сырого мяса, птицы и морепродуктов.
- Никогда не кладите приготовленную пищу на тарелку, на которой до этого лежало сырое мясо, птица или морепродукты, пока не помоее ее горячей водой с мылом.
- Не используйте повторно маринады от сырого мяса, птицы или морепродуктов, предварительно их не прокипятив.



Приготовить

Готовьте до надлежащей температуры.

- Во время приготовления мяса, птицы, морепродуктов и продуктов из яиц используйте пищевой термометр, чтобы измерить их внутреннюю температуру. Для уничтожения опасных бактерий эти продукты должны быть приготовлены до определенной температуры. Она называется безопасной минимальной внутренней температурой.
- Цвет и текстура может подсказать вам, когда продукты готовы, но это не является надежным способом определения, достаточно ли приготовлены продукты и безопасны ли они. Лучший способ для этого — использовать пищевой термометр.
- Готовьте яйца, пока желтки и белки не станут твердыми. Используйте только те рецепты, в которых яйца готовятся или тщательно термически обрабатываются.
- При приготовлении пищи в микроволновой печи накрывайте, перемешивайте и переворачивайте продукты для их равномерного

приготовления. Если в микроволновой печи не предусмотрена поворотная платформа, во время приготовления поворачивайте блюдо вручную один или два раза. Всегда ждите примерно 10 минут после приготовления пищи, прежде чем измерять внутреннюю температуру с помощью пищевого термометра. Это позволит пище полностью приготовиться.

- При повторном разогревании соусов, супов или подливы доводите их до кипения.
- Употребите повторно разогретые блюда в течение 1 часа.
- Не разогревайте блюда повторно более одного раза. Если вы не доели разогретую пищу, выбросьте ее. Не ставьте ее обратно в холодильник.

Безопасная минимальная внутренняя температура	
Стейки, жаркое и котлеты из говядины, свинины, телятины и баранины	145 °F (63 °C), время выдержки после приготовления — 3 минуты
Фарш из говядины, свинины, телятины и баранины	160° F (71° C)
Птица (включая курицу, индейку и утку)	165° F (74° C)
Блюда и соусы из яиц	160 °F (71 °C) или пока желток и белок не станут твердыми
Рыба и моллюски	145 °F (63 °C), мясо не должно быть прозрачным
Остатки блюд и запеканки	165° F (74° C)



Охладить

Охлаждайте продукты при надлежащей температуре.

- Убедитесь, что температура в холодильнике не выше 40 °F (4 °C), а в морозилке — не выше 0 °F (–18 °C).
- После приготовления или покупки мяса, птицы, яиц, морепродуктов и других скоропортящихся продуктов (продуктов, которые могут испортиться) охлаждайте или замораживайте их в течение 2 часов. Если температура наружного воздуха выше 90 °F (32 °C), охлаждайте или

замораживайте их в течение 1 часа.

- Если на улице жарко, используйте сумку-термос или сумку-холодильник со льдом либо хладоэлементами, чтобы принести скоропортящиеся продукты домой после покупки.
- Никогда не размораживайте продукты при комнатной температуре (например, на рабочей поверхности). Размораживайте продукты в холодильнике, холодной воде или микроволновой печи. Если вы используете для этого холодную воду или микроволновую печь, готовьте продукты сразу же после размораживания.
- Если вы маринуете продукты, всегда ставьте их в холодильник.
- Если осталось много приготовленной еды, разложите ее перед заморозкой по небольшим контейнерам. Так она быстрее замерзнет.
- Доешьте оставшиеся блюда в течение 2 дней.

Есть ли продукты, которые мне не следует включать в рацион?

Некоторые продукты с большей вероятностью могут вызывать пищевое отравление, чем другие. Лучше всего исключить их из рациона. Примеры таких лекарств:

- сырые или полусырые мясо, птица, морепродукты (включая суши), яйца, а также заменители мяса (например темпе и сыр тофу);
- непастеризованное или сырое молоко, сыр, другие молочные продукты, а также мед;
- немытые свежие фрукты и овощи;
- сырые или не подвергнутые тепловой обработке побеги овощей (например люцерна и ростки фасоли);
- холодные или не подвергнутые тепловой обработке мясные деликатесы (мясная нарезка) и сосиски.

Могу ли я питаться в ресторанах?

В большинстве случаев пациенты могут питаться в ресторанах. Если вам проводили пересадку стволовых клеток, спросите у специалистов своей медицинской бригады, когда вам будет безопасно питаться в ресторанах. Питаясь в ресторанах, следуйте нижеприведенным рекомендациям, чтобы снизить риск возникновения пищевого отравления.

- Тщательно подойдите к выбору ресторана. Результаты последней санитарной проверки ресторана можно узнать на сайте местного отдела здравоохранения (Department of Health или DOH).
- Заказывайте блюда, которые прошли надлежащую тепловую обработку. Возвращайте мясо, птицу, рыбу или яйца, если они не доведены до полной готовности. Прогретая до образования пара пища, как правило, безопаснее пищи комнатной температуры или охлажденной пищи (например, бутербродов и салатов).
- Убирайте остатки приготовленных блюд в холодильник не позднее 2 часов после их употребления. Разогревайте до образования пара (165 °F) и доешьте их в течение 2 дней.
- Воздерживайтесь от блюд, в состав которых входят сырые, непастеризованные яйца (например заправка для салата «Цезарь», свежий майонез, соус айоли и соус голландез).

Употребление некоторых блюд в ресторане более рискованно, чем других. К ним относятся:

- блюда со шведских столов и салат-баров;
- блюда, приготовленные не на заказ (например фаст-фуд и другие продукты, хранящиеся под нагревательными лампами);
- продукты в емкостях, используемых многими людьми (например приправы или молоко в кафе);
- любые продукты, если сотрудники заведений берут их, не надевая перчаток и не используя столовые приборы;

еда, заказанная через службу доставки, купленная на вынос или в автофургоне быстрого питания, также может нести большой риск, так как во время транспортировки может не соблюдаться температурный режим, необходимый для того, чтобы продукты оставались достаточно горячими или холодными.

Если у вас возникли вопросы, обратитесь непосредственно к сотруднику своей медицинской бригады. Пациенты MSK могут обратиться к поставщику услуг после 17:00 либо в выходной или праздничный день, позвонив по номеру 212-639-2000.

Дополнительную информацию см. в нашей виртуальной библиотеке на www.mskcc.org/pe.

Food Safety During Cancer Treatment - Last updated on March 28, 2020

©2020 Memorial Sloan Kettering Cancer Center