



EDUKIMI I PACIENTIT DHE KUJDESTARIT

Dieta me Pak Mikrobe

Ky informacion do t'ju ndihmojë të ndiqni një dietë me pak mikrobe. E ngrëna e një diete me pak mikrobe do të ulë rrezikun që të sëmureni ndërkohë që sistemi juaj imunitar është i dobët, siç ndodh kur keni leukopeni (keni numër të vogël i qelizave të bardha të gjakut), pas kimioterapisë, terapisë rrezatuese ose një transplantimi të palcës së kockave ose qelizave burimore.

Pjesa e parë e këtij burimi ka informacione se si ta mbani ushqimin tuaj të sigurt. Pjesa e dytë shpjegon se çfarë ushqimesh dhe pijesh janë të sigurta për të ngrënë dhe pirë, ndërkohë që ndiqni një dietë me pak mikrobe. Mos bëni asnjë ndryshim në këtë dietë derisa të keni biseduar me dikë në ekipin tuaj shëndetësor. Kjo përfshin mjekun, infermieren, infermieren më të kualifikuar ose dietologun tuaj.

Njerëzit që kanë bërë një transplantim të qelizave burimore alogjene ose autologe duhet ta ndjekin këtë dietë për 100 ditët e para pas transplantimit të tyre. Ju lutemi flisni me ekipin tuaj shëndetësor nëse do të duhet ta ndiqni dietën pas periudhës prej 100 ditësh.

Udhëzimet e Sigurisë së Ushqimit

Rreth mikrobeve

Mikrobet janë gjëra të vogla të gjalla siç janë bakteret, viruset, myku dhe kërpudhat. Ato mund të hyjnë në ushqim duke infektuar kafshën nga e cila vjen ushqimi.

Mikrobet mund të hyjnë në ushqim edhe kur përpunohen ose përgatiten. Kur mikrobet hyjnë në ushqime dhe hani ushqime pa përgatitjen e duhur, ato mund të shkaktojnë infeksione. Njerëzit me leukopeni janë në rrezik veçanërisht të lartë ndaj infeksioneve.

Mikrobet mund t'i bashkëngjiten ushqimeve dhe të rriten, por ju nuk mund t'i shihni, t'ua ndjeni erën, ose t'i shijoni ato gjithnjë. Ato kanë më shumë gjasa të rriten te:

- Qumështi dhe artikujt ushqimorë të tjerë të qumështit që nuk ruhen në frigorifer.
- Djathërat që nuk janë të pasterizuar (të tilla si Brie, djathi blu dhe djathi i bardhë).

- Vezët e gatuar pak dhe të papërpunuara dhe ushqimet që kanë vezë të papërpunuara (të tilla si brumi i biskotave dhe salca Cezar).
- Mishi, shpezët dhe ushqimet e detit të papjekura mirë ose të papërpunuara (duke përfshirë ushqimet e detit të tymosur si salmoni dhe trofta e tymosur).
- Disa fruta dhe perime (shih listën Frutat dhe Perimet në pjesën "Çfarë duhet të hani në një dietë me pak mikrobe").
- Lëngjet që nuk janë pasterizuar ose nuk janë trajtuar (të tilla si lëngjet e freskëta të shtrydhura).
- Lakrat (të tilla si jonxha, fasulet e sojës dhe rrepkat e papërpunuara).

Blerja e ushqimeve që janë të sigurta për t'u ngrënë

- Kontrolloni paketimin për datën e skadimit. Blijeni dhe përdoreni ushqimin para kësaj date.
- Mos blini fruta dhe perime që kanë prerje, pjesë të nxira ose myk.
- Mos blini fruta dhe perime të prera më parë në dyqanet ushqimore. Blini të gjithë produktin, pastrojeni dhe priteni atë në shtëpi.
- Mos blini ushqime të konservuara në qoftë se kanoçja ka dëmtime ose është fryrë.
- Mos blini ushqime në kavanoza nëse kavanozi është plasaritur ose kapaku nuk është i mbyllur mirë.
- Mos blini ushqime të paketuara ose në kuti që nuk janë të mbyllura siç duhet.
- Blini vetëm produkte qumështi, mjaltë, lëngje frutash dhe perime të pasterizuara.
- Blini vetëm vezët që janë ruajtur në frigorifer. Hapeni kutinë e kartonit për t'u siguruar që të mos ketë asnjë vezë të thyer apo të plasaritur.
- Mos blini ushqime nga kontejnerët e shumicës ose koshat e vetë-shërbimit.
- Mos hani mostra falas.
- Mos blini mish, djathë, apo sallata nga banaku i sallatave apo vendi i sallatave.
- Ndajini ushqimet e gatshme për t'u ngrënë dhe ushqimet e papërpunuara. Vendoseni mishin, shpezë, ushqimet e detit dhe ushqimet e tjera të papërpunuara në qese plastike përpara se t'i vendosni në karrocën tuaj të blerjeve.

Qumështin dhe ushqimet e tjera të ftohta dhe të ngrira merrini në fund të blerjeve tuaja.

Kjo zvogëlon kohën që këta artikuj kalojnë jashtë frigoriferit ose ngrirësit.

Transportimi i ushqimit në mënyrë të sigurt

- Pasi të keni bërë blerjen e ushqimeve shkoni direkt në shtëpi dhe vendosini ushqimet tuaja që prishen (ushqimet që mund të prishen shpejt) menjëherë në frigorifer ose ngrirës.
- Mos i lini kurrë ushqimet që prishen në një makinë të nxehtë.
 - Nëse ju duhet të shkoni diku tjetër pas blerjeve të ushqimeve ose nëse udhëtimi juaj nga dyqani ushqimor në shtëpinë tuaj është i gjatë, vendosini ushqimet që prishen në një qese të izoluar ose që mban sendet freskët me akull ose paketa të ngrira xheli.

Magazinimi i ushqimit në mënyrë të sigurt

- Ushqimin magazinoni menjëherë pas blerjes.
- Vendosini vezët dhe qumështin në një raft brenda frigoriferit. Mos i vini ato te dera. Pjesa e brendshme e frigoriferit qëndron më e freskët se pjesa e derës.
- Mos i lini kurrë ushqimet që prishen jashtë frigoriferit për më gjatë se 1 orë.

Mbajeni kuzhinën tuaj të pastër

- Mbajeni një sipërfaqe të kuzhinës suaj të pastër për përgatitjen dhe ngrënien e ushqimit. Kjo do të ndihmojë që mikrobet të mos përhapen.
- Përdorni letër kuzhine ose një leckë të pastër për të pastruar sipërfaqet e kuzhinës. Mos përdorni sfungjerë.
- Përdorni një spërkatës pastrimi antibakterial për të pastruar sipërfaqet. Gjeni produkte që kanë zbardhues ose amoniak. Shembujt janë Lysol® Food Sanitizer Surface dhe Clorox® Clean-Up Cleaner.

Përdorimi i pllakave të prerjes dhe pajisjeve për prerjet

- Përdorni pllaka të trasha plastike, mermeri, qelqi ose qeramike për të prerë ushqimet. Këto materiale nuk janë poroze, që do të thotë se ushqimi ose substancat e lëngëta nuk mund të thithen në to. Mos përdorni dërrasat prej druri ose sipërfaqe të tjera poroze që mund të thithin ushqimin dhe lëngjet.
- Hidhini pllakat e vjetruara të prerjes ose që janë të vështira për t'u pastruar.

- Lajini pllakat e prerjes dhe thikat me ujë të nxehtë me sapun para se t'i përdorni për të prerë ushqimin e ardhshëm.
- Si një masë paraprake shtesë, pllakat e prerjes mund t'i lani edhe me një dezinfektues kuzhine. Shpëlajeni dezinfektuesin me ujë të nxehtë para se të përdorni pajisjen e prerjes.
- Përdorni pllaka të veçanta të prerjes për prodhime të freskëta dhe për mishin e gjallë, peshkun, ushqimet e detit ose shpezët.
- Mos e vendosni kurrë ushqimin e gatuar në një pllakë për prerjet ose pjatë që ka pasur më parë ushqim të papërpunuar.

Trajtimi i ushqimit në mënyrë të sigurt

- Lajini duart tërësisht me sapun dhe ujë të ngrohtë për 20 sekonda:
 - Para përgatitjes ose ngrënies së ushqimit
 - Pas përgatitjes së shpezëve, mishit, peshkut apo ushqimeve të detit të papërpunuara
 - Pas prekjes apo hedhjes së plehrave
- Frutat dhe perimet e freskëta lajini mirë. Mos përdorni kurrë zbardhues ose pastrues për të larë prodhimin.
 - Për ta larë mirë prodhimin, lajini me ujë të rrjedhshëm të ngrohtë nga çezma dhe pastrojeni lëkurën me një furçë të pastër perimesh.
 - Edhe në qoftë se keni ndërmend t'i qëroni frutat ose perimet, lajeni lëkurën para prerjes ose qërimin (për shembull, bananet, portokallet, pjeprat dhe avokadot).
- Ndajini dhe lajini tërësisht të gjitha sallatat. Lajini sërish të gjitha prodhimet edhe nëse janë blerë “të lara”.
- Shkrijini ushqimet duke përdorur një nga metodat e mëposhtme:
 - Vendoseni artikullin ushqimor në frigorifer 1 ditë para gatimit.
 - Përdorni parametrin e shkrirjes në një mikrovalë. Gatuajeni menjëherë.
- Frigoriferin tuaj mbajeni në një temperaturë nga 33 °F në 40 °F (0,6 °C deri 4,4 °C). Mbajeni ngrirësin tuaj në një temperaturë nga 0 °F (-17.8 °C) ose më të ulët.
- Mos hani hamburger dhe produkte të tjera të mishit nëse mishi duket se nuk është

gatuar mirë. Gatuajeni mishin derisa të jetë ngjyrë gri dhe lëngjet që dalin të jetë të tejdukshme.

- Gatuajeni peshkun deri sa të shpërbëhet dhe guaskat deri sa të jenë gatuar mirë dhe të jenë të patejdukshme.
- Gatuajini të bardhën dhe të verdhën e vezës derisa të jenë të forta.
- Përdorni një termometër gatimi për të kontrolluar që të gjitha ushqimet të jenë gatuar në temperaturat minimale të brendshme të renditura në grafikun më poshtë. Kontrolloni temperaturën në qendër të pjesës më të trashë të ushqimit.
- Mos e ndani ushqimin me njerëz të tjerë.
- Mbani mend gjithmonë: kur keni dyshime, hidhini ushqimet!

Ushqimi	Temperaturat minimale të brendshme të sigurta
Veçet dhe gatimet me vezë	
Veçet	Gatuajini deri sa e verdha dhe e bardha e vezës të jenë të forta
Gatimet me vezë	160 °F (71 °C)
Salcat me vezë	160 °F (71 °C)
Mishi i grirë dhe mishrat e përzier	
Gjeli i detit dhe pulat	165 °F (74 °C)
Mishi i lopës, hamburgerat, mishi i viçit, mishi i qengjit dhe i derrit	160 °F (71 °C)
Mishi i freskët i lopës, viçit dhe qengjit	
I pjekur mirë	170 °F (77 °C)
Mishi i freskët i derrit	
I pjekur mirë	170 °F (77 °C)
Proshuta	
E papërpunuar ose e freskët	160 °F (71 °C)
E gatuar më parë, proshutë e trajtuar	140 °F (60 °C)
Shpezët	
Të gjitha produktet	165 °F (74 °C)
Ushqimet e detit (Peshku dhe guaskat)	
Të gjitha (të papërpunuara ose të freskëta)	145 °F (63 °C)

Ushqimet e mbetura

- Ushqimet e mbetura futini në frigorifer në enë të cekëta menjëherë pasi të hani.
- Ngrohni sërish ushqimin e mbetur deri në një temperaturë të brendshme prej të paktën 165 °F (74 °C) për të paktën 15 sekonda:
 - Shpezët
 - Mishi, shpezët apo peshku i mbushur
 - Mishi i grirë
 - Mishi i derrit, lopës, viçit dhe qengjit
 - Vezët e ziera shumë
- Kur t'i ngrohni sërish në mikrovalë ushqimet e mbetura, përziejini, mbulojini dhe rrotullojeni ushqimin në mënyrë që të ngrohet në mënyrë të barabartë.
- Salcat, supat dhe lëngjet duhet të ngrohen sërish duke i çuar në pikën e vlimit.
- Sigurohuni që ta lini ushqimin të ftohet në mënyrë që të mos digjni gojën.
- Ushqimet e mbetura të ngrohura sërish hajini brenda 1 ore pas ngrohjes.
- Mos i hani ushqimet e mbetura më shumë se 2 ditë.
- Mos hani asnjë ushqim që është ringrohur një herë më parë.

Çfarë duhet të hani në një dietë me pak mikrobe

Bukë, Kokrra dhe Drithëra

Çfarë duhet të hani	Çfarë duhet të shmangni
<ul style="list-style-type: none">• Të gjitha bukët, simitet, qahijet, kekët anglezë, uofëlls, bukët me vezë, mafins, palaçinkat dhe simitet e ëmbla• Patatet e skuqura, patatinat e misrit, patatinat tortija, kokoshkat dhe pretzels• Gjithë drithërat e gatuar ose të gatshme për të ngrënë që janë paketuar paraprakisht nga një dyqan• Orizin, makaronat dhe drithërat e tjera të gatuar	<ul style="list-style-type: none">• Majanë e pagatuar ose të freskët

Produkte qumështi ose bulmeti

Çfarë duhet të hani	Çfarë duhet të shmangni
<p>Të gjitha produktet e pasterizuara, duke përfshirë:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Qumështin dhe produktet e qumështit në dispozicion në treg (të tilla si ajkë e thatë dhe krem i rrahur) • Llojet e kosit, duke përfshirë ato të bëra me kultura të gjalla (të tilla si Dannon®, Chobani® dhe Stonyfield®) • Feta dhe masë të shkrirë djathi të përpunuar të para-paketuar, djath kremoz, gjizë, djathë rikota • Djath të pasterizuar të paketuara në mënyrë komerciale siç janë llojet amerikan, çedar, mocarela, Monterey jack, Swiss, dhe parmixhano • Djathërat e butë të etiketuar qartë si "të prodhuara me qumësht të pasterizuar", përfshirë djathin e dhisë dhe lopës • Akulloret, kosin e ngrirë, shërbet, lëpirëset e ngrira, copat e akulloreve, pudingët e para-paketuar dhe milkshakes të freskëta të bëra në shtëpi • Komercialisht steril, gati për t'u ngrënë dhe lëngjet nga koncentre me formulë për foshnjat 	<p>Të gjitha produktet që nuk janë pasterizuar, duke përfshirë:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Qumështin e papërpunuar • Eggnog dhe kosin e bërë vetë • Djathin e prodhuar nga qumështi i papasterizuar, që shpesh përfshin djathërat e butë si Brie, djathë fermeri, Camembert, djathë i stilit meksikan (si queso blanco dhe queso fresco), djathë dhie dhe disa djathëra mocarelash. Këto mund të hahen nëse gatohen derisa të shkrihen. • Djathërat që përgatiten duke lejuar mykun të rritet si Roquefort, Stilton, Gorgonzola dhe djathi blu. • Shmangni ngrënien e lëkurës së djathit, pasi shpesh përmbajnë myk (të tilla si Brie) <p>Produkte të tjera bulmeti</p> <ul style="list-style-type: none"> • Akullore ose kos i ngrirë i butë • Produkte brumi të mbushura me krem që nuk janë ruajtur në frigorifer • Produktet e qumështit të fermentuar (të tilla si Kefir) • Djathë me feta të blerë në bulmetore • Djathërat që përmbajnë specia djegëse ose perime të tjera të papjekura

Vezët

Çfarë duhet të hani	Çfarë duhet të shmangni
<ul style="list-style-type: none"> • Vezët e gatuar mirë (e bardha dhe e verdha e vezës të jetë e fortë) dhe produktet e vezëve të pasterizuara (të tilla si Egg Beaters®, vezët pluhur, ose të bardhat e lëngshme të vezëve) • Vezët e pasterizuara, si ato të shërbyera në MSK, mund të hahen të buta. Një shembull është vezët e pasterizuara Davidson's Safest Choice®, të cilat janë vulosur me një P të kuqe. Për të parë nëse ato shiten në vendin ku jetoni, përdorni vendgjetjen e dyqanit në www.safeeggs.com/store-locator 	<ul style="list-style-type: none"> • Vezët dhe produktet e vezëve të pagatuara dhe që nuk janë të pasterizuara • Vezët e pagatuara dhe ushqime që përmbajnë vezë të pagatuara (të tilla si salca Cezar, majoneza dhe aiolo e bërë vetë dhe brumi i biskotave i papjekur)

Mishi, zëvendësuesit e mishit, shpezët dhe prodhimet e detit

Çfarë duhet të hani	Çfarë duhet të shmangni
<ul style="list-style-type: none"> Mishin dhe shpezët e gatuar mirë (të tilla si mish derri, mish lope, qengji, pule dhe gjeldeti) Peshqit dhe ushqimet e detit të gatuar mirë (të tilla si salmoni, tilapia, merluci, karkalecat, karavidhet, gaforret dhe peshku ton ose salmon i konservuar). Bëni kujdes të veçantë me mishin e guaskave (të tilla si karavidhe) dhe sigurohuni që ta gatvani atë plotësisht derisa të mos jetë më i tejdukshëm. Tofun e gatuar ose e pasterizuar ose tofun e që tregtohet në raft. Produktet e gatuar të fermentuara, duke përfshirë miso dhe tempeh Hot-dog të përgatitur komercialisht dhe mishin e prerë të shitur në paketa me vakum (të tilla si sallami, sallami bolonez, proshuta dhe gjeldeti) që janë gatuar deri në nxehtësinë e avullimit. Hidhni ushqimet e mbetura brenda 48 orësh pasi t'i keni hapur. Proshuta dhe sallamin e gatuar mirë Mishin e konservuar dhe mishin e lopës apo të gjeldetit të thatë paketuar në mënyrë komerciale Peshkun e konservuar të tymosur që tregtohet në raft. 	<ul style="list-style-type: none"> Mishin, shpezët dhe peshqit e pagatuar ose të trajtuar, përfshirë ushqimet e rralla ose gjysmë të rralla Tempeh , produktet miso dhe tofu të papjekura ose të papërpunuara Mishin e prerë me feta në çast (jo të paketuar më parë) dhe mishin nga shitësit e rrugëve Peshqit dhe guaskat e papërpunuara ose pjesërisht të gatuar, përfshirë kavjarin, sashimin, sushin dhe ceviche ("peshku i gatuar me limon" ose peshku i trajtuar) Molusqet, midhjet dhe gocat e detit të papërpunuara ose të gatuar Ushqimet e detit të tymosura, të tilla si salmoni ose trofka të etiketuara si "stili Nova", "lox", "kippered", "tymosur" ose "tharë" (nëse nuk gatuhen në 160 °F ose që gjenden në një ushqim apo tavë të gatuar) Patenë dhe kremin e mishit që ruhet në frigorifer Sallamin e trajtuar me mbështjellje natyrale

Frutat dhe perimet

Çfarë duhet të hani	Çfarë duhet të shmangni
<ul style="list-style-type: none"> Frutat dhe perimet e lara mirë të pagatuara pa prerje, pjesë të nxira ose myk. Shembujt përfshijnë mollë, dardha, pjeshkë, specia, sallatë, karota, kastravecë dhe domate. Frutat dhe perimet e lara mirë dhe të qëruara trashë. Shembujt përfshijnë agrume, banane, avokado, mango dhe pjepra. Frutat dhe perimet e gatuar dhe të konservuara 	<ul style="list-style-type: none"> Frutat, perimet dhe eryat papërpunuara ose të ngrira të palara Çdo frutë dhe perime të papërpunuara ose të ngrira që nuk mund të lahen plotësisht "me sipërfaqe jo të njëtrajtshme" (të tilla si luleshtrydhe, mjedër, manaferra, brokoli dhe lulëlakër). Këto nuk janë problem nëse janë gatuar. Frutat dhe perimet e freskëta të para-prera (të tilla si pjepër i para-prerë)

<ul style="list-style-type: none"> • Frutat dhe perimet e ngrira të lara mirë • Lëngjet e pasterizuara dhe koncentratet e ngrira • Frutat e thata të paketuara komercialisht • Salcat me shishe (të ruajtura në frigorifer pas hapjes) • Erëzat e freskëta të lara mirë • Erëzat e thata 	<ul style="list-style-type: none"> • Lëngjet e frutave dhe perimeve të shtrydhura të pa pasterizuara (përveç nëse përgatiten në shtëpi) • Salcën e frutave ose perimeve që gjendet në paketim në stendat me frigoriferë • Sushi nvegjetarian, nëse nuk është bërë në shtëpi, sepse mund të përgatitet pranë peshkut të papërpunuar • Të gjitha lakrat e papërpunuara të perimeve (jonxha, bathët, tërfili dhe të gjitha të tjerat) • Sallatat e gatshme nga dyqanet baret
--	--

Pijet

Çfarë duhet të pini	Çfarë duhet të shmangni
<ul style="list-style-type: none"> • Ujë dhe akull me ujë çezme, nëse uji juaj vjen nga një furnizues i qytetit ose një pus bashkie që mbulon një zonë shumë të populluar • Ujë nga pusët private ose pusët e vogla të komunitetit vegjël vetëm nëse pusi është testuar çdo ditë për bakteret. Nëse pusi nuk testohet çdo ditë, vlojeni ujin përpara se ta përdorni atë. • Ujë i distiluar, burimi ose natyral i futur në shishe në mënyrë komerciale • Lëngjet e frutave dhe perimeve të pasterizuara • Pijet në shishe, të konservuara ose pluhur • Kafën e ngrohtë • Çajin e nxehtë duke përdorur qese çaji të paketuara komercialisht • Çajin e shtëpisë të ftohtë dhe kafën e ftohtë të bërë nga çaji ose kafja e nxehtë (e vluar), për aq kohë sa e ruani në frigorifer dhe e pini brenda 2 ditësh • Qumështin e sojës të pasterizuar dhe qumështet e tjera jo-blegtorale (të tilla si qumështi i bajames, orizit dhe kokosit) • Supplementet e lëngshme ushqimore të prodhuara komercialisht (siç janë Ensure[®] dhe Boost[®]) 	<ul style="list-style-type: none"> • Eggnog i papasterizuar, mushti i mollës dhe lëngje të tjera të papërpunuara të pemëve dhe perimeve • Birrën e papasterizuar (si birra e mikrobirrarive dhe ato që nuk mund të ruhen) dhe verën. Bisedoni me mjekun tuaj para se të konsumoni çdo pije alkoolike. • Ujin me gaz dhe pijet e tjera me gaz nga pompat • Çajin e bërë me gjethe, çajin e ftohtë, çajin e diellit, kombuçan, dhe çajin mate • Kafën ose çajin me akull ose të përgatitur të ftohtë nga restorante apo kafene

Arrat

Çfarë duhet të hani	Çfarë duhet të shmangni
<ul style="list-style-type: none">• Arra të pjekura të paketuara në fabrikë• Bajame ose lajthi të pjekura të paketuara në fabrikë (që janë të pasterizuara sipas ligjit), apo arra të tjera të papërpunuara të etiketuara si "të pasterizuara"• Arra në ushqime të pjekura• Gjalpë arrash të pakeluar komercialisht (të tilla si kikirikë, bajame dhe soja)	<ul style="list-style-type: none">• Të gjitha arrat që shiten të hapura dhe me shumicë, sikurse shiten në disa dyqane ushqimesh të shëndetshme ose të specializuara• Arrat e papasterizuara të papërpunuara• Arrat e pjekura në guaskë (të tilla si fistikë apo kikirikë në guaskë)• Gjalpin e kikirikëve të freskët ose gjalpin e arrave (të pa pakeluar komercialisht)

Erëzat dhe të ndryshme

Çfarë duhet të hani	Çfarë duhet të shmangni
<ul style="list-style-type: none">• Kripë dhe sheqer• Xhelatinë, shurup, dhe reçel (futeni në frigorifer pas hapjes)• Mjaltë të pasterizuar ose të pasterizuar shpejt• Piper të zi të bluar, erëza dhe erëza pikante të paketuara• Keçap, mustardë, salcë skare dhe salcë soje, (të ruajtur në frigorifer pas hapjes)• Turshi, mëlmesë turshish, dhe ullinj (të ruajtur në frigorifer pas hapjes)• Uthull• Vajra perimesh dhe sallo• Margarinë dhe gjalpë të ruajtur në frigorifer• Majonezë dhe salca sallate, duke përfshirë salcën Cezar, djathin blu dhe salcat e tjera me bazë djathi qëndrojnë në raft (ruajtur në frigorifer pas hapjes) të prodhuara komercialisht• Lëng gatimi dhe salca të gatuar	<ul style="list-style-type: none">• Mjaltin e papërpunuar dhe i pa pasterizuar dhe hoje mjalti• Piperin e zi kokërr ose i bluar i shërbyen në tavolina në restorante• Enët e salcave p.sh. të keçaçit ose majonezës në restorante (kërkoni paketa individuale)• Salca të freskëta për sallatë (ruajtur në frigorifer) që përmbajnë vezë ose djathëra të papërpunuara, të tilla si salca Cezar• Shtojcat bimore ose ushqyese

Ëmbëlsirat

Çfarë duhet të hani	Çfarë duhet të shmangni
<ul style="list-style-type: none"> • Kekët, tortat, ëmbëlsirat me petë dhe pudingët e ruajtur në frigorifer dhe të prodhuara komercialisht • Ëmbëlsirat e mbushura me krem që ruhen në frigorifer • Biskotat e gatuar në shtëpi dhe të përgatitura komercialisht • Kekët e mbushur me krem dhe ëmbëlsirat me brumë me fruta që tregtohen në raftet. • Akulloret e paketuara dhe kosin e ngrirë nga dyqan ushqimor • Karamelet dhe çamçakëzët e paketuara 	<ul style="list-style-type: none"> • Produktet e mbushura me krem që nuk ruhen në frigorifer (që nuk ruhen në raft) • Akulloret dhe kosin e ngrirë të but • Akulloret me kupa që shërbehet në restorant • Karamete mente të pa paketuara (të tilla si ato që gjenden në sportelet e largimit nga restoranti)

E ngrëna jashtë shtëpisë dhe ushqimet e marra me porosi nga restorantet

Çfarë duhet të hani	Çfarë duhet të shmangni
<ul style="list-style-type: none"> • Të gjitha ushqimet e rekomanduara në grupet e mëparshme ushqimore duhet të vijnë direkt nga skara ose soba dhe nuk duhen jenë mbajtur në tavolina me avull ose nuk duhen të jenë ruajtur nën llamba të ngrohjes. Shembuj të ushqimeve që janë të sigurta për t'u ngrënë përfshijnë picat e freskëta (jo me feta ose të ringrohura); hamburgerët që sapo janë gatuar në skarë; patate të skuqura vetë; dhe pulat e tëra të sapopjekura të hequra direkt nga rrotulluesja të paketuara nga një punonjës me doreza. • Paketat me salca të paketuara individualisht (që nuk shërbehen me pompë) • Kafën e nxehtë e zezë ose çajin e nxehtë nga një dyqan kafeje, të papërzierja nga personeli ose të mos përdoren enët e përbashkëta që nuk ruhen në frigorifer të qumështit. 	<ul style="list-style-type: none"> • Çdo ushqim që nuk është përgatitur menjëherë pas porosisë • Lëngjet e fruta dhe produktet e qumështit që nuk janë të pasterizuara (të tilla si lëngjet e porositura nga një bar lëngjesh) • Frutat dhe perimet e papërpunuara dhe ëmbëlsirat me fruta të freskëta • Fetat e mishrave ose djathrave nga dyqani • Sallatat nga bari, bufetë, apo tryezat zvicerane, apo të përgatitura nga të tjerë për t'u ngrënë së bashku • Shitësit e trotuareve • Akulloret dhe kosin e ngrirë të butë • Ushqimin w shpejte (si McDonalds® dhe Subway®) • Ushqimet e ringrohura

Ushqimi në restorante

Ju mund të hani në restorante ndërkohë që ndiqni një dietë me pak mikrobe **përveç nëse keni bërë një transplantim të qelizave burimore**. Nëse keni bërë një transplantim të qelizave burimore, lexoni "Udhëzimet për njerëzit që kanë bërë një transplantimit të palcës së kockave ose transplantim të qelizave burimore" më poshtë.

Është e rëndësishme që restorantin ta zgjidhni me kujdes. Departamentet e shëndetit vendor i inspektojnë restorante për t'u siguruar që të jenë të pastër dhe që të ndjekin praktikat e sigurta ushqimore. Ju mund të mësoni se si kanë dalë restorantet tuaja vendore pas një inspektimi të fundit shëndetësor duke shkuar në faqen tuaj vendore të Departamentit të Shëndetit (DOH). Për të mësuar rreth restoranteve në qytetin e Nju Jorkut, shkoni te faqja e mëposhtme:

www1.nyc.gov/site/doh/services/restaurant-grades.page

Ju gjithashtu mund të pyesni restorantet tuaja vendore rreth rregullave të tyre të trajnimit të sigurisë ushqimore. Kur dilni për të ngrënë jashtë, ndiqni udhëzimet më poshtë.

- Porositini të gjitha ushqimet që të jenë gatuar plotësisht dhe mish të piqet mirë.
- Mos porositni ushqime që mund të kenë vezë të papërpunuara (të tilla si salca Cezar, majoneza ose aioli i freskët dhe salca holandeze).
- Pyetni personelin nëse nuk jeni të sigurt për përbërësit në ushqimin tuaj.
- Mos hani ushqime nga bufetë dhe baret e sallatave.
- Kërkoni që ushqimet tuaja të jenë të gatuar të freskëta dhe të mos shërbehen nga ruajtja në avull ose nën llambat e nxehtësisë.
- Kërkoni artikuj të pakeluar veçmas, të tilla si pako keçapi dhe mustarde. Enët e hapura mund të përdoren nga shumë konsumatorë.
- Mos hani akullore të butë dhe kos të ngrirë të butë. Pompat mund të kenë baktere nëse nuk pastrohen shpesh.
- Porositni gjithmonë një picë të tërë ose personale. Mos porositni copa individuale, pasi ato shpesh janë të ruajtura nën llambat e ngrohjes.

Udhëzime për njerëzit që kanë bërë transplantimit të palcës së kockave ose transplantimit të qelizave burimore

Njerëzit që kanë bërë një transplantimit të qelizave burimore alogjene ose autologe nuk duhet të hanë në restorante gjatë 100 ditëve të para pas transplantimit të tyre. Ju lutemi flisni me dikë në ekipin tuaj shëndetësor nëse keni ndonjë pyetje apo shqetësim rreth ngrënies në restorante para ose pas periudhës prej 100 ditësh.

Shmangni shtesat

Mos merrni shtojca, barna homeopatike ose produkte bimore (si lulja e basamit, barnat tradicionale kineze) përveçse nëse e diskutoni me ekipin mjekësor të MSK-së. Për shkak se nuk ka standarde federale për këto produkte në Shtetet e Bashkuara, mënyra se si përpunohen dhe ruhen mund të paraqesin rrezik për shëndetin. Mikrobet në këto artikuj mund të shkaktojnë edhe një infeksion. Gjithashtu, vetë produktet mund të ndërhyjnë ose të ndryshojnë aktivitetin e barnave me recetë.

Ujë i pijshëm i sigurt

Mos pini kurrë ujë nga liqene, lumenj, përrenj, burime, ose puse.

Nëse nuk jeni të sigurt se uji i çezmës është i sigurt, pyesni departamentin vendor të shëndetit ose vlojeni ose filtrojeni ujin. Pini ujë me shishe nëse mendoni se uji i çezmës mund të mos jetë i sigurt. Vini re se shumica e pajisjeve të filtrimit të ujit **nuk** e bëjnë ujin të sigurt nëse furnizimi me ujë nuk është i klorinuar.

Nëse përdorni ujë pusi që nuk është testuar çdo ditë për bakteret, duhet që ta vloni. Vlojeni ujin për 15 deri në 20 minuta. Ujin e vluar ruajeni në frigorifer. Hidheni çdo ujë të vluar që nuk e përdorni brenda 48 orësh.

Burimet

Përdorni burimet e mëposhtme për të gjetur informata shtesë për parandalimin e sëmundjeve që vijnë nga ushqimi si dhe trajtimin, ruajtjen dhe përgatitjen e sigurt të ushqimit.

Faqet e internetit të qeverisë me informacione dhe lajme për sëmundjet që vijnë nga ushqimi, heqjet nga tregu dhe rregulloret:

- **Departamenti Amerikan i Bujqësisë (USDA) Shërbimi i Sigurisë Ushqimore dhe i Inspektimit**
www.fsis.usda.gov
- **Departamenti Amerikan i Shëndetit dhe i Shërbimeve Njerëzore Informacion mbi Sigurinë Ushqimore**
www.foodsafety.gov
- **Administrata e Ushqimeve dhe e Barnave të Shteteve Bashkuara (FDA)**
www.fda.gov/ForConsumers/default.htm
- **Qendrat për Kontrollin e Sëmundjeve dhe Parandalimin e Sigurisë Ushqimore**
www.cdc.gov/foodsafety/

Fight BAC! Partneriteti për Edukimin e Sigurisë Ushqimore

Një faqe interneti me këshilla praktike rreth sigurisë së ushqimit.

www.fightbac.org

USDA "Pyet Karenin"

Një sistem në internet me pyetje dhe përgjigje që lejon vizitorët të lexojnë pyetjet e bëra më parë dhe të bëjnë pyetje të reja për sëmundjet që vijnë nga ushqimet dhe trajtimi, ruajtja dhe përgatitja e sigurt e ushqimit.

www.fsis.usda.gov/wps/portal/informational/askkaren

Departamenti i qytetit të Nju Jorkut për Shëndetin dhe Higjienën Mendor Informacion mbi Inspektimin e Restoranteve

Një faqe interneti ku mund të kërkoni për rezultatet dhe klasifikimet e inspektimit të restorantit të qytetit të Nju Jorkut.

www1.nyc.gov/site/doh/services/restaurant-grades.page

Linja e informacionit të ushqimit të sigurt

Telefononi këtë numër për të kontaktuar FDA në ShBA me telefon.

888-723-3366

Shërbimet e ushqyerjes në MSK

Telefononi këtë numër për të caktuar një takim me një prej dietistëve ose nutricionistëve të regjistruar të MSK-së.

212-639-7312

Nëse keni ndonjë pyetje, kontaktoni një anëtar të ekipit tuaj shëndetësor. Pas orës 17:00 gjatë fundjavës dhe gjatë festave, telefononi 212-639-2000.

Për më shumë burime, vizitoni www.mskcc.org/pe për të kërkuar në bibliotekën tonë virtuale.

Ushqimi me Pak Mikroba - Generated on April 17, 2019

©2019 Memorial Sloan Kettering Cancer Center