



Der Sommer kann kommen

Patientenseminar - Grillsaison

Mareike Krull, Stefanie Freude, Silke
Rudolph



Das Transplantationsfachpflegeteam:

Frau Silke Rudolph, Station 3G

Frau Stefanie Freude, Nieren- und Lebertransplantationsambulanz

Frau Steffi Blumrich, Nieren- und Lebertransplantationsambulanz

Frau Mareike Krull, Nieren- und Lebertransplantationsambulanz



Agenda

1. Vorbereitung
2. Das Grillen
3. Der Nachtisch
4. Alarmsignale und Handlungsempfehlung
5. Eiweißshakes aus Sicht der Ernährungsberatung



Grundsätzlich gelten die allgemeinen Hinweise und Verhaltensregeln zum Thema Ernährung für organtransplantierte Menschen

Siehe auch im Internet UTC/ Mediathek:

www.uke.de/utc

Die Vorbereitung

Einkauf

- Nach Möglichkeit frisch einkaufen
- Bei Fertigprodukten auf Mindesthaltbarkeitsdaten achten
- Mayonnaise aus dem Kühlregal, nicht selber herstellen!
- Keine verzehrfertigen, geschnittenen Blattsalate verwenden

Hygiene

- Saubere Utensilien benutzen (Grillrost/ Schneidebretter)/ Zur Entfernung/Abtötung evtl. Restverschmutzung/ Keimen vom letzten Grillvergnügen, Grillrost vor Nutzung stark durcherhitzen (10 min.)
- Grillgut immer vorher würzen, nicht über dem Grill (Feuchtigkeit/Dampf gerät in die Gewürzmühle/-dose und wirkt wie ein Brutkasten für Keime)
- Kühlkette zubereiteter Speisen möglichst bis zum Verzehr aufrechthalten/ Buffetspeisen nur so kurz wie möglich außerhalb des Kühlschranks/ der Kühlbox lagern, abgedeckt auf das Buffet/ den Tisch stellen und erst direkt vor dem Essen Abdeckung entfernen (beschleunigte Keimvermehrung im Warmen, z.B. Salmonellen)
- Obst, Gemüse, Salatzutaten gut waschen, ggf. mit Essig reinigen
- Bei Schnittverletzungen: Wunde gut ausspülen
- Geflügelfleisch separat bearbeiten!

Das Grillen

Sonnenschutz

- den Grill unbedingt im Schatten aufstellen, um den „Grillmeister“ zu schützen, auch der Essplatz sollte Schattenplätze haben, bei Bedarf Sonnenschirme aufstellen
- Falls keine Bäume/ Sonnenschirme vorhanden, daran denken ein Käppi und leichte Jacke o.ä. dabei zu haben, um sich schützen zu können
- Mit Lichtschutzfaktor 50 eincremen, auf weißen Kreis mit Schriftzug UVA achten, mind. 30 min vorher auftragen, alle 1-2 Std. wiederholen

Grillen und Gesundheit

- Für rohes und gegartes Grillgut separate Teller verwenden, ebenso separate Grillzangen verwenden
- Bei Bedarf: Fleischthermometer verwenden, ab einer Kerntemperatur von 70 ° C gilt Fleisch als durchgebraten
- Verbranntes großzügig entfernen, es kann gesundheitsschädliche Substanzen enthalten (Polyzyklische Kohlenwasserstoffe und heterozyklische Amine)!
- Grillgut nicht mit Flüssigkeiten ablöschen: Asche wird aufgewirbelt und kann sich aufs Grillgut legen (schmeckt nicht und ist krebserregend), durch Löscheffekt sinkt Grilltemperatur: Garprozess verlängert sich
- Alufolie/-schalen geben bei Kontakt mit Salz und Säuren giftige Substanzen ab, besser sind Keramikschalen oder Grillkörbe/- netze aus Edelstahl

Aufräumen

- Benutzte Teller/ Besteck nicht länger als notwendig auf dem Tisch lassen, in separatem Behälter sammeln bzw. direkt in die Spülmaschine
- Essensreste wie Salate und fertiges Grillgut wieder in den Kühlschrank bzw. die Kühlbox bringen
- Edelstahl-Grillrost in Essigwasser einweichen und anschließend Grillrückstände mit Natron/Wassergemisch entfernen
- Gusseiserner Grillrost bei hoher Temperatur ausbrennen, Grillrückstände mit Salz oder halber Zwiebel entfernen (Essig zerstört Oberfläche), Messingbürste verwenden

Nachtisch

- Eigener Teller für den Nachtisch
- Haltbarkeitsdatum und Frische beachten und erhalten
- Nicht in der Sonne stehen lassen -> keine Reste -> Kühltasche nutzen
- **Super geeignet: Eis**
- Fingerfood – Butterkuchen, Früchte, Brot – Hände desinfizieren
- Süßspeisen aus dem Kühlregal oder Supermarkt – frisch und kühl halten.

Nicht geeignet

- mit Immunsuppressiva wechselwirkenden Früchte:
- Pomelo Grapefruit, Granatapfel, Cranberry, Sternfrucht auch nicht als Joghurt Saft oder als Deko
- Mousse au chocolat und Tiramisu nicht selbst machen (rohes Ei)
- Nachspeisen aus rohem Ei

Eiweißshakes Sommer, Sonne, Strand, Training

Die Ernährungsberaterin vom UKE rät

Zum Abnehmen:

- Ernährungs- und Bewegungstagebuch führen
- emotionales Essen eintragen.
- Abnehmen - ein komplexes Thema - professionelle Unterstützung erwägen

Zum Training:

- Erst ab 5 Stunden Krafttraining / Woche ist Eiweiß-Ergänzung sinnvoll

Alarmsignale und Handlungsempfehlung

- Habe ich eine Infektion?
- Was mache ich, wenn ich mich abgeschlagen, schwach, schlapp, krank fühle?
- Blutdruck, Puls, Temperatur messen und beobachten

Organspezifische Fragen:

- Diurese? Mehr Durst als gewohnt? Zunehmende und abnehmende Urinausscheidung?
- Nebel im Kopf?
- Stuhlgang - entfärbt? Durchfall?
- Übelkeit?
- Fieber?

Das sind Alarmsignale, da sollten sie auf jeden Fall zum Arzt gehen.

Einen schönen Sommer und genussvolle Grillsaison!

