

## Fragen zur Keimarmen Ernährung

Alle Angaben beziehen sich auf die Zeit der ersten 6 bis 12 Monate nach einer Organtransplantation

### **1. Rohwurstsorten:**

(wie Salami (sowohl vom Schwein als auch von der Pute), Cervelatwurst, Teewurst .....)

Rohwurst wird bei der Herstellung nicht erhitzt und kann deshalb keimbelastet sein.

Wenn Sie ganz sicher gehen wollen, vermeiden Sie die Rohwurst. Auch wenn diese Wurstsorten geräuchert sind, sind sie nicht keimarm.

Was aber möglich ist, ist diese Wurstsorten selbst zu erhitzen und in warmen Gerichten zu verwenden (zum Beispiel Kabanossi in einem Gemüseintopf oder, wenn Salami auf der Pizza mit gebacken wird)

### **2. Fischwaren/ Räucherfisch:**

Produkte wie Sushi, Räucherlachs (auch heißgeräuchert), Graved Lachs und mit Salz eingelegte (rohe) Fischerzeugnisse wie Matjes + Bismarckhering sind in der Phase der keimarmen Kost nicht geeignet.

### **3. Honig:**

Honig enthält in bis zu 10 % von untersuchten Proben Botulinus-Bakterien. Bei Erwachsenen werden diese durch die Magensäure unschädlich gemacht. Menschen, die Protonenpumpeninhibitoren (Medikamente, die die Ausschüttung von Magensäure hemmen) einnehmen, haben ein leicht erhöhtes Risiko an Botulismus zu erkranken.

Für alle anderen gilt: Honig immer kühl und gut verschlossen aufbewahren, dann ist er geeignet.

### **4. Obst und Gemüse:**

Generell gilt:

Rohes Obst und Gemüse (sowohl aus dem Supermarkt, vom Wochenmarkt, aus dem Bioladen oder dem eigenen Garten) kann Überträger von schädlichen Keimen sein. Das liegt „an der Natur“: weil Obst und Gemüse beim Wachsen nun mal mit Luft und Erde oder auch Dünger tierischem Ursprungs sowie teilweise auch mit Tieren in Kontakt kommen.

Gründliches Waschen (mit kaltem Wasser, weil es darum geht, die Keime von der Oberfläche abzuspülen) reduziert die Keimbelastung.

Wenn Obst und Gemüsesorten in der Phase der keimarmen Kost roh gegessen werden sollten, sollen sie möglichst geschält werden.

Leider ist das nicht bei allen Sorten möglich. Erdbeeren und Blattsalate z.B. lassen sich nun mal nicht schälen.

Ein Salatdressing mit Essig kann bei gut gewaschenen Blattsalaten die Keimbelastung reduzieren.

Beerenfrüchte kann man erhitzen und in der Phase der keimarmen Kost als Grütze oder Kompott genießen.

### **5. Kräuter, Gewürze/ frische Kresse:**

Gewürze + Kräuter sollten bei der Zubereitung der Speisen immer noch einmal mit erhitzt werden. Das gilt auch für frische Kresse.

## **6. Nüsse:**

Rohe Nüsse können mit krankmachenden Bakterien und Schimmel belastet sein. Durch das Rösten von Nüssen werden die Keime abgetötet. Erhitzen (kochen oder rösten) Sie rohe Nüsse vor dem Verzehr.

## **7. Sprossen:**

Beim Ziehen von Sprossen stellen Feuchtigkeit und Wärme gute Bedingungen für das Wachstum von Bakterien und Schimmelpilzen dar. Deshalb sollten Sprossen in der Phase der keimarmen Kost vor dem Verzehr immer ausreichend erhitzt werden.

## **8. Smoothies:**

Die sollten zuhause selbst hergestellt sein und möglichst direkt nach der Zubereitung verzehrt werden. Wenn Sie tiefgefrorenes Obst verwenden, können Sie es langsam abgedeckt im Kühlschrank auftauen lassen oder besser noch zum Auftauen erhitzen und dann wieder abkühlen lassen.

Tiefgekühlte Beerenfrüchte sollen immer ausreichend erhitzt/ vor dem Verzehr gekocht werden.

Pflanzliche Lebensmittel in Pulverform (gefragt wurde nach Gerstengras und Hagebutte) sind hygienisch unbedenklich und können bei der Zubereitung von Smoothies verwendet werden.

## **9. Eis/ Softeis:**

Industriell hergestelltes Speiseeis aus dem Supermarkt ist am besten geeignet. In Eisdielen kann es zu hygienischen Mängeln kommen, wenn z.B. die Eisportionierer nicht gut gereinigt werden.

Softeis ist anfälliger für Bakterien. Werden die Maschinen nicht ausreichend gesäubert können sich dort Keime vermehren. Moderne professionelle Eismaschinen pasteurisieren (kurzes Erhitzen) die Masse aus der das Eis hergestellt wird, so dass hier kein Risiko bestehen würde. Um welche Softeismaschine es sich jeweils handelt, ist natürlich nicht so einfach herauszufinden.

## **10. Restaurant-/ Kantinenbesuch:**

Das Restaurant/ die Kantine sollte Wert auf einwandfreie Hygiene legen und einen gepflegten Eindruck auf Sie machen.

Wählen Sie nur Speisen mit durchgegartem Zutaten (Fleisch, Fisch, Eier, Kräuter + Gewürze) aus.

(Wenn das Essen dann nicht ganz so heiß serviert wird hat das keinen großen Einfluss mehr auf die Keimbelastung.)

Sagen Sie bei der Bestellung aber auch, dass Sie keine Tellerdekoration aus rohen Zutaten (wie z.B. Salatblätter) wünschen. Verzichten Sie bei den Getränken auf die Eiswürfel.

Die Phase der Keimarmen Ernährung soll aber immer zeitlich begrenzt sein. Sie gilt nur solange, wie Ihr Immunsystem stark durch Medikamente unterdrückt wird, um die Abstoßung des transplantierten Organs zu verhindern.

Danach sollten die Einschränkungen gelockert und ggf. auch aufgehoben werden.