

## Empfehlungen zur Ernährung für onkologische Patientinnen und Patienten des Eltern-Kind-Zentrums Prof. Hess

### FISCH

Wir raten dringend vom Verzehr von rohem Fisch ab. Dieser befindet sich beispielsweise in Sushi, auch Krabben, Shrimps und Muscheln sind häufig roh. Ebenso wenig eignen sich Räucherfisch, Hering in Sahnesauce oder Fischsalate.

### OBST UND GEMÜSE

Vitaminkonzentrate in therapeutischen Dosen bzw. in medikamentöser Form eignen sich nicht als Ernährung. Obst und Säfte können problemlos konsumiert werden. Obst sollte schälbar sein, aus Konserven kommen oder eine glatte Oberfläche für leichtes Reinigen haben. Alle Stielansätze, Kerne sowie Druckstellen sollten vor dem Verzehr entfernt werden. Nicht empfehlenswert sind folgende Obstsorten: Erdbeeren, Himbeeren, Brombeeren, Johannisbeeren, Weintrauben, Rosinen, Trockenobst sowie Obst und Gemüse mit Schimmel oder Fäulnis. Tomaten sollten ohne grüne Anteile verzehrt werden, da diese Giftstoffe enthalten, die Ihr Kind zusätzlich belasten können. Paprika setzt in enormer Geschwindigkeit Schimmel an und eignet sich daher nicht als Rohkost für immungeschwächte Menschen. Wählen Sie Salatsorten mit glatter Oberfläche. Diese sollten mit warmem Wasser gereinigt werden; die anschließende Spülung mit kaltem Wasser sorgt dafür, dass Salat knackig bleibt.

### EIS

Von Eis und Softeis aus Eisdielen raten wir ab. Abgepacktes Eis aus der Tiefkühltruhe kann verzehrt werden.

## Kontakt

### ELTERN-KIND-ZENTRUM PROF. HESS

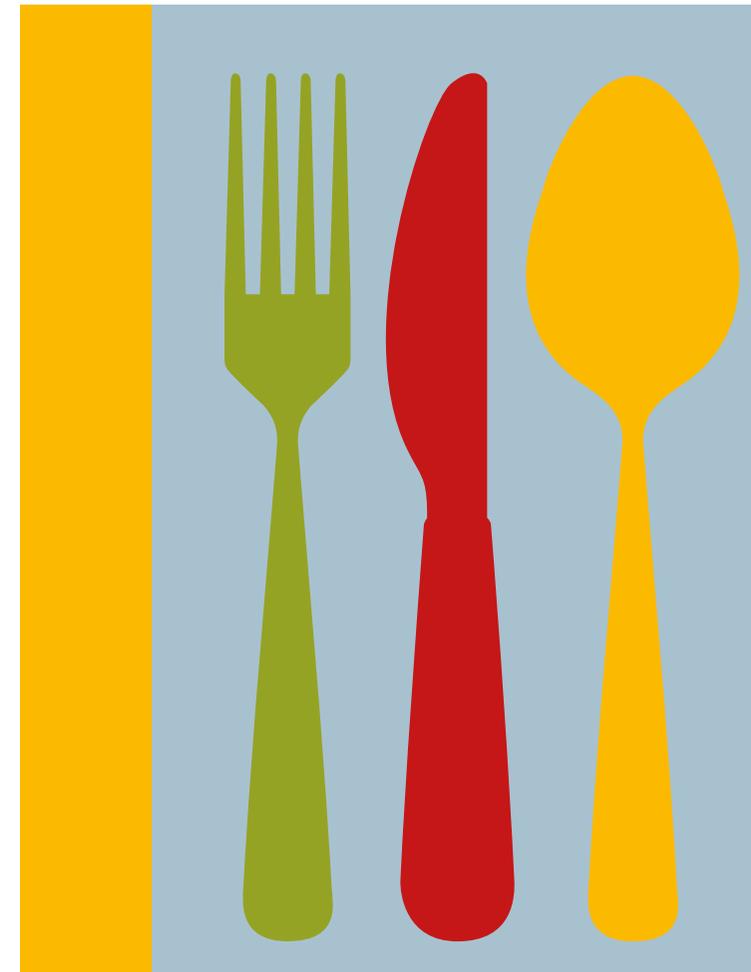
Station 3  
Klinikum Bremen-Mitte  
St.-Jürgen-Straße 1  
28205 Bremen  
Durchwahl Station: 0421 497-76680

### HERAUSGEBER

GESUNDHEIT NORD gGmbH  
KLINIKVERBUND BREMEN  
Kurfürstenallee 130 | 28211 Bremen

Nachdruck nur mit ausdrücklicher  
Genehmigung des Herausgebers gestattet.  
Stand: September 2021

[www.gesundheitnord.de](http://www.gesundheitnord.de)



## *Liebe Kinder und Jugendliche, liebe Eltern und Angehörige,*

Ihr Kind erhält zur Zeit eine Chemotherapie. Aufgrund der Therapie kommt es vorübergehend zu einer Immunschwäche. Um Ihr Kind bestmöglich vor Krankheitserregern zu schützen, haben wir in diesem Faltblatt Empfehlungen und Ratschläge zur Ernährung zusammen gestellt.

Abhängig von der Krebserkrankung gibt es unterschiedliche Chemotherapien, deren Dosierung sich auf unsere Ernährungsempfehlungen auswirkt. Grundsätzlich zulässig sind industrielle Produkte wie Konserven oder Gläser.

Für Fragen zu den individuellen Essgewohnheiten Ihres Kindes wenden Sie sich gerne an uns.

### **Ihr Team der Station 3 Elki**

#### **EINKAUF UND LAGERUNG**

Verwenden Sie Lebensmittel grundsätzlich frisch. Tiefkühlkost und Konserven können weiterhin gelagert werden. Achten Sie auf die sachgerechte Lagerung und die Einhaltung der Kühlkette. Im Sommer empfiehlt es sich, Einkäufe in einer Kühltasche zu transportieren. Getränke sollten nach Anbruch innerhalb eines Tages (24 Stunden) verzehrt werden. Bevorzugen Sie Getränke in kleinen Fla-

schen und lagern Sie diese nach Öffnung im Kühlschrank. Achten Sie bei allen Lebensmitteln darauf, diese rasch aufzubrauchen. Beispielsweise gilt dies für Ketchup: Der hohe Zuckeranteil ermöglicht den Bakterien ein rasches Wachstum. Wenn Sie große Verpackungen verwenden, achten Sie möglichst darauf, dass die Lebensmittel nicht mit den Händen oder verschmutztem Besteck entnommen werden.

#### **ZUBEREITUNG**

Achten Sie bei der Zubereitung von Speisen auf saubere Hände und Arbeitsflächen. Verzehren Sie möglichst keine Gerichte aus einem Restaurant oder Imbiss, wenn Sie nicht sicher wissen, dass die Zubereitung unter strengen hygienischen Anforderungen erfolgt. Garen Sie alle Speisen gut durch bzw. erhitzen Sie diese mindestens zwei Minuten in der Mikrowelle. Dies gilt insbesondere für aufgewärmte Gerichte. Zubereitete Gerichte sollten immer im Kühlschrank aufbewahrt werden.

#### **FLEISCH**

Wir raten dringend davon ab, rohes Fleisch wie z.B. Hackepeter zu verzehren. Bei der Zubereitung achten Sie bitte darauf, dass es keine rohen Anteile mehr gibt. Luftgetrocknete Wurstsorten sind nicht empfehlenswert. Dazu zählen z.B. bestimmte Salamisorten oder Parmaschinken. Bei Aufschnitt sind abgepackte Sortimente empfehlenswert, da diese in der Regel unter Luftabschluss sehr hygienisch verpackt sind.

#### **NÜSSE**

Frische Nüsse können Schimmelsporen enthalten, bitte konsumieren Sie diese nicht während einer Chemo-

therapie. Erhitzte, vakuumverpackte und geschälte Nüsse dürfen gegessen werden. Dies gilt auch für verarbeitete Nüsse, beispielsweise Nutella-Brotaufstriche und Flips.

#### **EIPRODUKTE**

Rohe Eier und Speisen, die mit rohen Eiern zubereitet sind wie Tiramisu oder Mayonnaise, sind nicht empfehlenswert. Mayonnaise ohne Ei oder industriell hergestellte und ultrahoherhitzte Mayonnaise ist erlaubt. Bedenken Sie, dass viele Lebensmittel während der Herstellung Rohei enthalten und gerne von Kindern genascht werden. Dies gilt zum Beispiel für Teig vor dem Backen. Wir raten vom Verzehr von Eiern mit kaputter Schale ab.

#### **MILCHPRODUKTE**

Nicht empfehlenswert sind Schimmel- und Rohmilchkäsesorten wie Camembert oder Bergkäse. Achten Sie darauf, dass Joghurt und Milch pasteurisiert wurden. Üblicherweise ist dies bei Supermarkt-Produkten der Fall. Bei Bioprodukten sollten Sie auf die Kennzeichnung achten. Wir raten vom Verzehr von probiotischem Joghurt bzw. probiotischen Getränken ab, ebenso von Vorzugsmilch.

#### **BROT**

Brot und Brötchen sollten stets frisch eingekauft werden. Ansonsten sollte es eingefroren und vor dem Verzehr frisch aufgetaut werden.