

25. Zasady zdrowego odżywiania



prof. dr hab. n. med. Ewa Stachowska
Zakład Żywienia Człowieka i Metabolomiki
Pomorski Uniwersytet Medyczny w Szczecinie

Gotując dla osoby w trakcie leczenia musisz pamiętać, że żywność jest nieodzownym elementem terapii. Jednak musi być przygotowywana w odpowiedni sposób. Chemioterapia i radioterapia przyczyniają się do neutropenii (spadku ilości białych ciałek krwi odpowiedzialnych za odporność). Dlatego przygotowując posiłki trzeba przestrzegać prostych zasad, które uchronią chorego przed ryzykiem zatrucia pokarmowego – niebezpiecznego dla osoby z obniżoną odpornością.

Symptomy zatrucia pokarmowego, na które trzeba zwrócić uwagę

1. gorączka
2. wymioty
3. odwodnienie
4. ból żołądka , uczucie ciężkiego
5. skurcze jelit (powodujące ból brzucha)
6. biegunka

• **Praktyczne wskazówki higienicznego przygotowania potraw:**

1. myj ręce i powierzchnie na której przygotowujesz pożywienie tak często jak to możliwe
2. surowe mięso i drób trzymaj oddzielnie od produktów, które są do spożycia bez obróbki cieplnej
3. gotuj produkty do bezpiecznej temperatury wewnętrznej produktu (74 st. C wg USDA)
4. trzymaj łatwo psujące się produkty w lodówce

- **Bezpieczne temperatury wewnątrz gotowanych produktów**

1. (63 st C) wołowina, wieprzowina, cielęcina, jagnięcina
2. (71 st C) mielone mięso
3. (74 st C) drób

Żywność, której powinno się unikać podczas leczenia	Żywność polecana i przygotowana w odpowiedni sposób
Surowe lub niedogotowane mięso, drób i owoce morza	Dobrze ugotowane lub upieczone mięso, drób i owoce morza. Uwaga!!! produkty muszą być przechowywane w odpowiednich temperaturach przez obróbką cieplną
Niepasteryzowane lub surowe mleko	Pasteryzowane mleko
Surowe jajka	Ugotowane jajka ze ściętym żółtkiem
Świeże owoce i warzywa, które nie zostały dokładnie umyte	Bardzo dokładnie umyte owoce i warzywa zjadane na surowo jak również po ugotowaniu
Sery i twarogi zrobione z niepasteryzowanego lub surowego mleka	Sery przygotowane z pasteryzowanego mleka
Parówki lub inne gotowe wyroby mięsne zjadane „na zimno” bez uprzedniego zagotowania	Parówki lub inne gotowe wyroby mięsne podgrzane do 74 st. C
Surowe kiełki	Ugotowane kiełki