



Keimreduzierte Ernährung Ernährungsempfehlungen und allgemeine Regeln

Medizinische Klinik 5 –
Hämatologie und Internistische Onkologie
Station D2 (Löhr/Hirschfeld)

Liebe Patientinnen und Patienten,

um das Risiko einer Infektion zu verringern, wurde für Sie eine keimreduzierte Ernährung verordnet. Durch Verzicht auf bestimmte Lebensmittel und bestimmte Maßnahmen soll die Aufnahme von Keimen (Bakterien, Pilzen und Viren) mit der Nahrung reduziert werden.

Das Grundprinzip der keimreduzierten Ernährung ist, den Einsatz von Lebensmitteln mit hoher Keimbelastung (z. B. rohe Nüsse, Rohmilchprodukte) zu vermeiden.

Die folgende Zusammenstellung orientiert sich an den Hinweisen der Kommission für Krankenhaushygiene und Infektionsprävention (KRINKO) von 2021.

Ihr Team der hämatologischen/onkologischen Schwerpunktstation D2 (Löhr/Hirschfeld)



Nahrungsmittelauswahl bei einer keimreduzierten Ernährung

Geeignete Lebensmittel

Obst	<ul style="list-style-type: none">■ Gekochtes Obst, z. B. Kompott■ Frisches Obst, geschält oder gut gewaschen■ Erhitzte Nüsse (z. B. Nusskuchen, Nuss-Nougat-Creme)
Gemüse	<ul style="list-style-type: none">■ Gekochtes Gemüse oder als Salat zubereitet■ Frisches Gemüse und Salat, geschält oder gewaschen
Gewürze	<ul style="list-style-type: none">■ Alle Gewürze, bevorzugt mitgekocht■ Kräuter, frisch gewaschen
Milch und Milchprodukte	<ul style="list-style-type: none">■ Milch und Milchprodukte aus H-Milch oder pasteurisierter Milch
Fisch	<ul style="list-style-type: none">■ Fisch in gekochter Form■ Fischkonserven
Fleisch	<ul style="list-style-type: none">■ Alle Fleischsorten in ausreichend gekochter Form
Wurst	<ul style="list-style-type: none">■ Alle Brühwurstsorten■ Kochsalami■ Gekochter Schinken
Eier	<ul style="list-style-type: none">■ Hart gekochte Eier■ Rührei■ Spiegelei (beidseitig gebraten)■ Wärmebehandelte Mayonnaise und damit hergestellte Speisen
Getreide/ Brot	<ul style="list-style-type: none">■ Getreideflocken, Cornflakes
Süßigkeiten	<ul style="list-style-type: none">■ Alle industriell hergestellten Produkte■ Selbst hergestelltes Gebäck bei Beachtung der Hygieneregeln
Getränke	<ul style="list-style-type: none">■ Industriell abgefüllte Getränke■ Obst- und Gemüsesäfte (Tetra Pak, Flaschen), frisch gepresst■ Tee mit kochendem Wasser zubereitet■ Kohlensäurehaltiges Mineralwasser

Ungeeignete Lebensmittel

- Rohe Nüsse
- Rohe, tiefgefrorene Beeren
- Grapefruit, Pampelmuse, Pomelo, Pomeranze
(Wechselwirkung mit anderen Medikamenten)

- Rohe Sprossen, Keimlinge
- Vorgeschnittene Mischsalate
- Salatbar

- Rohmilch
- Rohmilchkäse
- Mit Oberflächenschmiere hergestellte Käsesorten
(Rotschmierkäse wie Limburger, Harzer, Romadur)

- Roher Fisch (Sushi)
- Unzureichend erhitzte Meeresfrüchte
- Kalt geräucherter Fisch (z. B. Lachs)

- Rohes Fleisch wie Tatar, Carpaccio
- Fleisch medium zubereitet

- Rohwurst (Salami)
- Roher Schinken
- Teewurst, Mettwurst, Polnische etc.

- Weich gekochte Eier
- Zubereitungen aus rohen Eiern (z. B. Tiramisu, Bayerische Creme, Zabaione, Mousse au Chocolat)

- Müsli aus größeren Packungen

- Leitungswasser (unerhitzt)
- Stilles Wasser aus der Flasche
(ersatzweise „milde“ Tafelwässer mit wenig Kohlensäure)

Allgemeine Regeln

- Frische Lebensmittel rasch verbrauchen
- Verdorbenes großzügig entsorgen
- Reste von gegarten Speisen unverzüglich kühlen und möglichst zeitnah verzehren – Speisen beim Aufwärmen ausreichend erhitzen
- Korrekte Kühlschranktemperatur von unter 8°C beachten
- Lebensmittel in geschlossenen Behältern oder mit Folie abgedeckt aufbewahren
- Leicht verderbliche und angebrochene Lebensmittel immer im Kühlschrank lagern
- Konservendosen, Saft- oder Milchtüten sollten maximal 24 Std. geöffnet sein, gut verschlossen und kühl gelagert werden
- Fisch, Geflügel und Fleisch vor dem Kochen streng getrennt von roh verzehrbaren Lebensmitteln aufbewahren
- Hände, Besteck und Geschirr nach Kontakt mit Fisch, Eiern, Geflügel und Fleisch gründlich mit Wasser und Seife bzw. Spülmittel waschen
- Achten Sie darauf, dass das Verkaufspersonal nicht gleichzeitig mit Geld und unverpackten Lebensmitteln in Kontakt kommt. Zum Verpacken der Ware sollten eine Zange oder Handschuhe benutzt werden.
- Achten Sie auf allgemeine Küchenhygiene: Handtücher, Geschirrtücher, Putzlappen, Spülbürsten und Spülschwämme täglich wechseln und immer gut trocknen lassen.
- Bevorzugen Sie Restaurants, bei denen mit frischen Lebensmitteln gekocht wird.
- Vermeiden Sie das Essen in Imbissbuden. Geben Sie Fast-Food-Ketten den Vorzug, da diese meist mehr auf Hygiene achten.
- Vermeiden Sie Eiswürfel in Getränken.



Medizinische Klinik 5 – Hämatologie und Internistische Onkologie

Direktor: Prof. Dr. med. Andreas Mackensen

Ulmenweg 18 (Internistisches Zentrum), 91054 Erlangen
www.medizin5.uk-erlangen.de

Tel.: 09131 85-35954