



Akademie für Bildung und Karriere, BFS f. Diätassistenten



Gesund durch den Winter

# Genießen ohne Risiko

# Gesunde Ernährung nach Transplantation

P. Kuhlemann-Bonn 15.11.2022

# Agenda

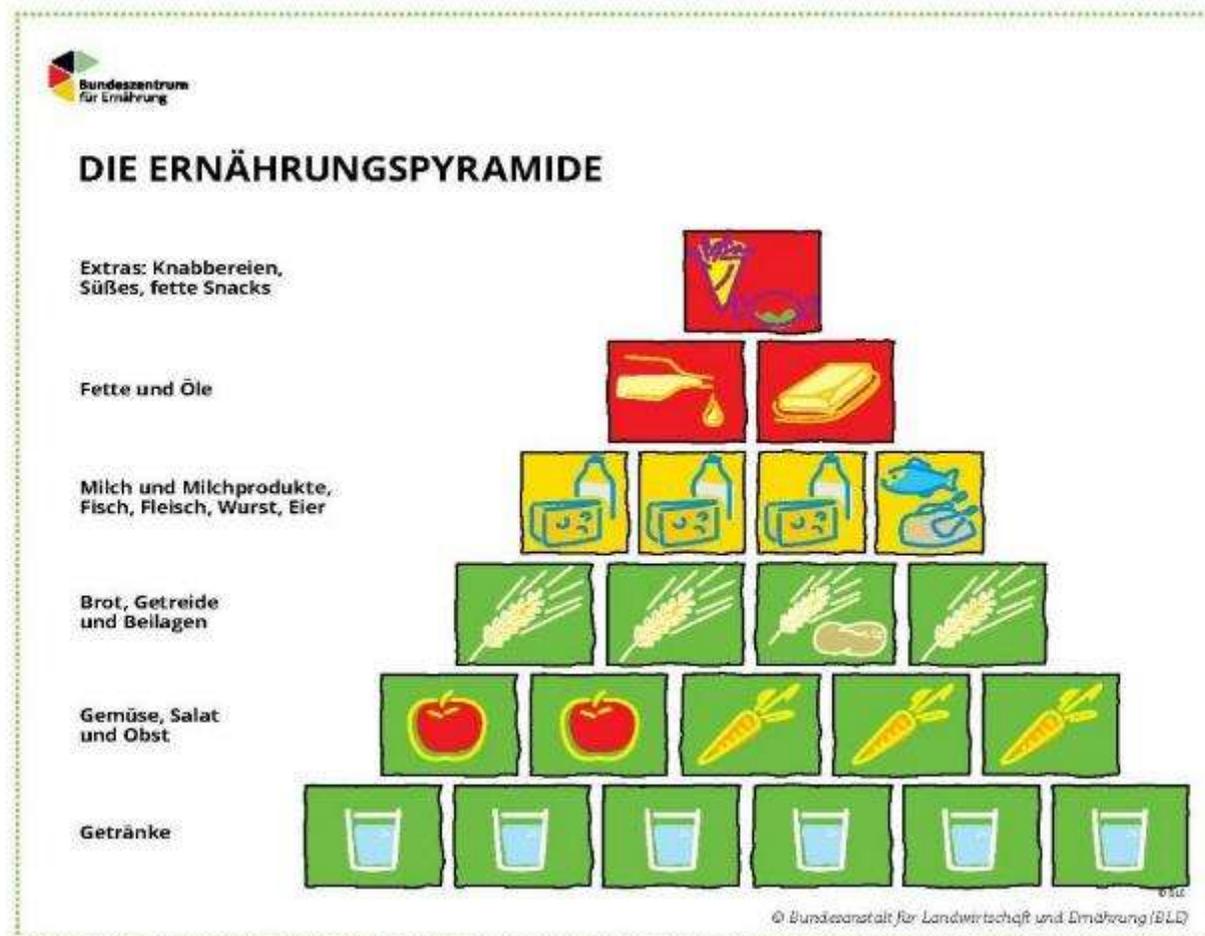
1. Einleitung
2. Gesunde Ernährung-  
Empfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE)
3. Was ist Genuss?
4. Was ist das Risiko?
5. Lebensmittelhygiene
6. Fazit



UKE Akademie, BFS für Diätassistenten

# Gesunde Ernährung?

## Empfehlungen der DGE\*/ BZfE\*\*



\* DGE: Deutsche Gesellschaft für Ernährung

\*\* BZfE: Bundeszentrum für Ernährung

## Was ist Genuss?

**Genuss** ist eine positive Sinneempfindung, die mit körperlichem und/oder geistigem Wohlbehagen verbunden ist.

(Wikipedia)



/

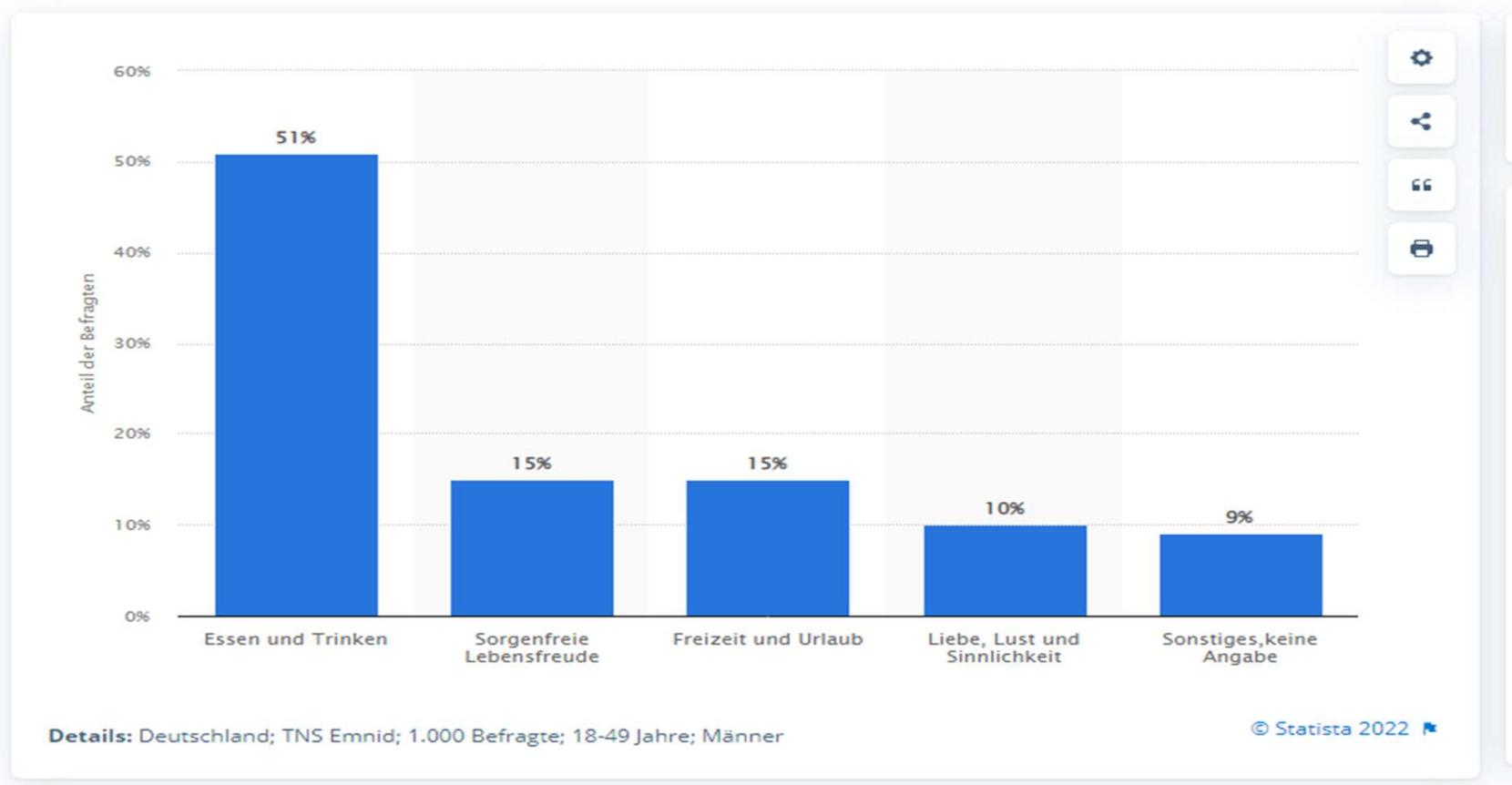


 Sie sind eingeloggt über die Campus-Lizenz der Staats- und Universitätsbibliothek Hamburg

Statistiken ▾   
 Reporte ▾   
 Outlooks ▾   
 Company DB   
 Infografiken   
 Leistungen ▾   
 Global Survey

Leben > Persönlichkeit & Verhalten

## Was verbinden Sie mit purem Genuss?



## Was ist Genuss?



[www.genuss-tut-gut.de](http://www.genuss-tut-gut.de), Bundesverband der Deutschen Süßwarenindustrie, Bonn

→ Genuss als eine wichtige Ressource  
für die Gesundheit!

## Was ist das Risiko?

Infektionen durch Lebensmittel –  
ein Problem nach Organtransplantation

Es existieren diverse Empfehlungen –  
aber es gibt keine eindeutigen Aussagen!



# HERZ KOCH BUCH

Ernährungstipps und Kochinspiration  
für Transplantationspatienten



# Lebensmittelinfektionen

- unterschiedliche Erreger:

Salmonellen, Campylobacter, EHEC, Noro-Viren, Yersinien, Listerien ...

- Lebensmittelüberträger:

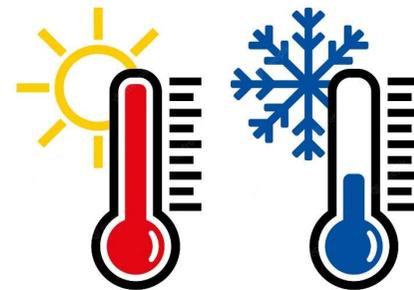
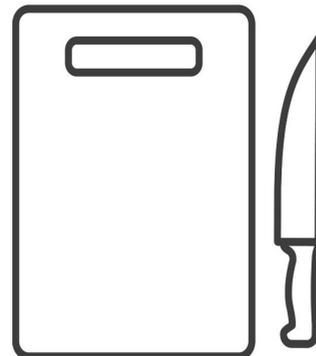
Eier, Geflügel, Fisch, Innereien, Rohmilch .....

- (WHO 2015:

weltweit erkrankt pro Jahr jeder 10. Mensch an einer Lebensmittelinfektion)

## Übertragungswege

- Krankmachende Keime werden von (meist rohen) Lebensmitteln auf andere Lebensmittel übertragen (wenn sie unverpackt in Kontakt kommen)
- Keime werden durch Hände, Arbeitsflächen oder Küchenwerkzeuge (z. B. Messer oder Bretter) übertragen
- Temperaturfehler, die das Überleben/ die Vermehrung der Keime in Lebensmitteln ermöglichen (Lebensmittel werden nicht ausreichend gekühlt oder erhitzt)



## Besondere Empfindlichkeit spezieller Personengruppen:

- niedriges Lebensalter
- hohes Lebensalter
- Schwangere
- immunsupprimierte Personen

### höheres Infektionsrisiko:

- bis zu 1 Jahr nach der Transplantation
- bei Behandlung mit hohen Cortisondosen

## Was ist zu beachten?

In den ersten 3 bis 6 Monaten ist bedingt durch die stärkere Immunsuppression die Infektanfälligkeit erhöht, daher wird eine **keimarme** Kost empfohlen.

### → Risikoarme Lebensmittelauswahl

in Anlehnung an die Verbraucherinformationen:

- „Schutz vor Lebensmittelinfektionen im Privathaushalt“ (Bundesinstitut für Risikoforschung)
- „Listeriose und Toxoplasmose- Sicher essen in der Schwangerschaft“ (BZfE)

## Risikoarme Lebensmittelauswahl

- gegartes Obst und Gemüse bevorzugen
- Gemüse und Obst gründlich unter fließendem, kalten Wasser säubern
- Obst und Gemüse am besten schälen
- Salate und Smoothies frisch zubereiten  
(möglichst direkt nach der Zubereitung verzehren)
- Tiefkühlobst, Tiefkühlgemüse, Sprossen und Keimlinge sollten vor dem Verzehr auf über 70°C erhitzt werden

## Risikoarme Lebensmittelauswahl

### Nicht empfehlenswert sind:

- nicht vollständig durchgegarnte Produkte wie Mett, Carpaccio, Rohwurstsorten, Speisen m. rohem Ei, Rohmilch(-käse), roher Fisch, rohe Meerestiere, Räucherlachs ...
- rohe Sprossen
- Tiefkühlbeerenfrüchte
- Lebensmittel, deren Verbrauchs- oder Mindesthaltbarkeitsdatum überschritten ist
- Lebensmittel in beschädigten Verpackungen

## Transport von Lebensmitteln:

- kühlpflichtige Lebensmittel zuletzt kaufen
- empfindliche/kühlpflichtige Lebensmittel in Kühlboxen/Kühltaschen transportieren
- vorzugsweise nicht bei starker Sonneneinstrahlung/ in der „Mittagshitze“ einkaufen gehen
- Lebensmittel direkt nach Hause bringen und verräumen

## Lagerung von Lebensmitteln

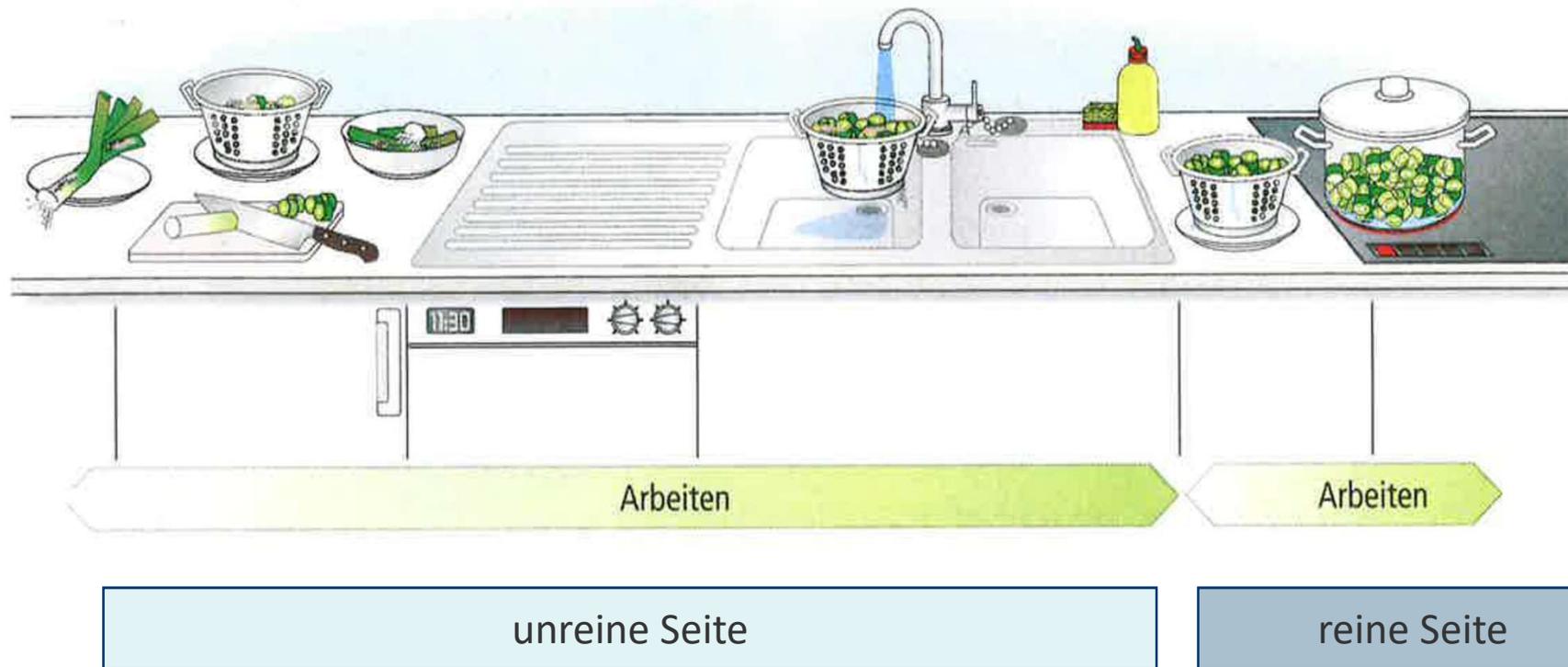
- Verunreinigung vermeiden → Lebensmittel in geschlossenen Behältern oder vollständig abgedeckt aufbewahren
- Leicht verderbliche Lebensmittel immer ausreichend kühlen



## Zubereitung von Speisen

- auf persönliche Hygiene achten - Händewaschen nicht vergessen!
- vor dem Zubereiten einer Speise möglichst gut vorbereiten (Reihenfolge der Zubereitung planen, Geschirr bereitstellen...)
- Arbeitsflächen sauber halten
- Lebensmittel richtig reinigen!
- rohe Nahrungsmittel getrennt lagern und verarbeiten
- Abfallbehälter sollten regelmäßig geleert und gereinigt werden
- Trennen von „reiner“ und „unreiner“ Seite in der Küche

# Beispiel für räumliche Trennung von reinen und unreinen Arbeitsprozessen



## Fazit: Gesunde Ernährung mit Genuss und ohne Risiko-

das klingt ja ganz gut, aber.....

Wie soll das in meinem Alltag funktionieren?



Die Dinge sind nicht so, wie sie sind.

Sie sind immer das, was man aus ihnen macht.

(Mies van der Rohe)

Fazit:

Gesunde Ernährung mit Genuss und ohne Risiko- Ideen für die praktische Umsetzung

Machen Sie sich nicht zum Opfer von allgemein ausgesprochenen Empfehlungen!

Entdecken Sie Ihre Kräfte und gestalten Sie gut informiert und selbstbestimmt Ihren eigenen Weg.

Setzen Sie sich Ihre eigenen Ziele!

Machen Sie sich bewusst, dass Sie in der Regel selbst über ausreichende Kompetenzen und Ressourcen verfügen, um diese Ziele erreichen zu können.

Fazit:

Gesunde Ernährung mit Genuss und ohne Risiko- Ideen für die praktische Umsetzung

Nehmen Sie das Essen mit Genuss als wichtige Ressource für Ihre Gesundheit wahr.

Essen mit Genuss funktioniert niemals mit schlechtem Gewissen.

Sie haben die Entscheidung, was Sie für sich daraus machen!

Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!



# Quellen:

- Schutz vor Lebensmittelinfektionen im Privathaushalt (BfR - Bundesinstitut für Risikobewertung, Berlin 2020)
- Listeriose und Toxoplasmose- Sicher essen in der Schwangerschaft“ (BZfE – Bundeszentrum für Ernährung, Bonn 2017)
- Keweloh, Reinecke, Keimarme Ernährung, 2018, Wiss. Verlagsgesellschaft Stuttgart
- Einfach kochen lernen/ Basiswissen Küche (aid infodienst, 2016)
- <https://www.dge.de/>
- [Männer - was ist purer Genuss | Statista](#)
- **Bildquellen:**
  - <https://www.ugb.de/ugb-medien/einzelhefte/dem-geschmack-auf-der-spur/geniessen-ist-eine-kunst>
  - [https://image.gala.de/21575266/t/o\\_v6/w1440/r0.6667/-/eier.jpg](https://image.gala.de/21575266/t/o_v6/w1440/r0.6667/-/eier.jpg)
  - <https://cdn.duden.de/media/full/S/Salatkopf-201020518197.jpg>
  - <https://static.vecteezy.com/ti/gratis-vektor/p3/4637155-schneidebrett-mit-messer-linear-icon-kochinstrumente-chef-s-equipment-dunne-linien-illustration-besteck-kontur-symbol-isoliert-umrisszeichnung-vektor.jpg>
  - [https://img.freepik.com/vektoren-premium/thermometersymbol-oder-temperatursymbol-oder-emblem-vektor-und-illustration\\_231786-4661.jpg?w=2000](https://img.freepik.com/vektoren-premium/thermometersymbol-oder-temperatursymbol-oder-emblem-vektor-und-illustration_231786-4661.jpg?w=2000)



Akademie für Bildung und Karriere, BFS f. Diätassistenten

Martinstraße 52 | D-20246 Hamburg

**P. Kuhlemann-Bonn**

Lehrerin f. Gesundheitsfachberufe,

Diätassistentin

Telefon +49 (0) 40 7410-54407

Telefax +49 (0) 40 7410-56232

p.kuhlemann@uke.de | www.uke.de