

Getränke

(24h Regel = geöffnete Packung kühl lagern, innerhalb von 24h aufbrauchen)

- Babywasser
- Wasser mit Kohlensäure
- abgekochtes Wasser
- aufgebrühter Kaffee
- Tee (zubereiteten Tee ohne Beutel noch 1 Min. kochen lassen)
- industriell abgefüllte Obst- und Fruchtsäfte
- Eistee/ Softdrinks aus Flaschen/ Dosen
- Eiswürfel aus abgekochtem Leitungswasser

Ungeeignet

- Stilles Wasser
- Leitungswasser
- Offene Getränke
- Gekaufte Eiswürfel

Gemüse

- gut gewaschenes und geputztes Gemüse als Salat oder Rohkost
- Gemüse in gekochter, gedünsteter, gedämpfter, gegrillter oder gebackener Form
- Gemüse in Dosen/Gläsern
- Fermentierte Lebensmittel (z.B. Sauerkraut, Kimchi)

Ungeeignet

- Blattsalate in Beuteln
- Vorgefertigte Rohkost in Päckchen
- Salate vom Salatbuffet
- Rohe Sprossen
- **Rhabarber ***

Nüsse

- Industriell abgepackte, geschälte Nüsse
- Erdnussflips
- Nussmus
- Nüsse in Gebäck, Kuchen o.ä.

Ungeeignet

- Rohe Nüsse direkt aus der Schale

Obst

- Alle Obstsorten, gut gewaschen oder geschält
- Gut gewaschene Beeren, nicht direkt vom Strauch
- Obst aus Dosen/Gläsern
- Smoothies, industriell oder selbst hergestellt
- abgepacktes Trockenobst, gefriergetrocknetes Obst (max. 1 Woche)

Ungeeignet

- Smoothies an Ständen
- Vorportioniertes Obst
- **Grapefruit, Grapefruitsaft, Pomelo***

Öle/Fett/Kräuter/Gewürze

- Getrocknete und tiefgekühlte Kräuter und Gewürze, erhitzt
- Gut gewaschene frische Kräuter
- Saucen in abgepackten Einzelportionen
- Saucen wie z.B. Worcester-Sauce, gut erhitzt
- Essig und reines Öl
- Sojasauce

Ungeeignet

- Frische, bereits geschnittene Kräuter
- Trockengewürze, nicht erhitzt
- Öl mit Gewürz-Beigaben
- **Johanniskraut, Knoblauch, Kurkuma***

Fisch → 24 Regel!

- Komplet durchgegart (siehe Tabelle)
- gekochte, gegrillte und gebackene Fischgerichte
- Fisch in Dosen

Ungeeignet

- Rohen Fischspeisen wie Sushi, Sashimi, Matjes...
- Rohgeräucherter Fisch z.B. Räucherlachs
- Geräucherter Fisch z.B. Forellen

Fleisch/Wurst → 24h Regel!

- Fleisch, komplett durchgegart (siehe Tabelle)
- Durchgegart, kalter Braten
- Industriell verarbeitete und erhitzte Wurstsorten (Lyoner, Schinkenwurst, Wienerle, Kochschinken, Kochsalami)
- Frischer Aufschnitt, erste Scheibe verworfen (kl. Portionen kaufen)
- Mettwurst in der Dose
- Industriell verarbeiteter Fleischsalat
- gut durchgegart Burger oder Döner, ohne rohe Salat-/ Gemüsebeilage

Ungeeignet

- Rohes Fleisch, Tartar, Carpaccio
- Kalt geräucherter Schinken
- Rohschinken, Rohsalami
- Medium/ rare Steak
- Mettwurst
- Fleischsalat von der Wursttheke

Getreideprodukte

- alle Sorten gekochter Nudeln, Reis, Couscous, Amaranth, ...
- Grieß, Sago, Graupen
- Vollkorn- und Weißmehlprodukte, Zwieback und Kracker
- Kuchen, Kekse, Gebäck
- Salz-, Pellkartoffeln, Kartoffelbrei, -klöße, frisch und Convenience
- Pommes frites, Krokette und Kartoffelpuffer
- Kartoffelchips mit Salz, Ofenchips mit Salz, POM-Bär™, Salzstangen
- Haferflocken
- Müsli aus Großpackungen, patientenbezogen, max. 1 Woche
- Allogene Stammzelltransplantation: Cornflakes

Ungeeignet

- Over night oats, Bircher Müsli
- Chips mit Gewürzen
- Allogene Stammzelltransplantation: Müsli

* bitte sprechen Sie hierfür mit Ihrem behandelnden Arzt

Eier

- Eier, ausreichend gekocht (min. 8 Minuten)
- Pfannkuchen, Omelette, Rührei, gut durchgegart
- Spiegeleier, von beiden Seiten gebraten
- Pasteurisierte Eiprodukte
- Portionspackungen Mayonnaise

Ungeeignet

- Rohe Eier
- Wachweiches Frühstücksei
- Tiramisu
- Roher Plätzchen- und Kuchenteig
- Zuckerguss mit Eischnee
- Selbsthergestellte Mayonnaise und Remouladen

Fast Food (Außerhaus- Verpflegung)

- Döner-Fleisch, Hamburger und Brot, ohne Zwiebel und Gemüse
- Portionspackung Ketchup
- Chicken Nuggets
- Pizza
- Pommes
- Speisen aus Restaurants oder Schnellrestaurants, sofern die Essensregeln eingehalten werden

Ungeeignet

- Burger oder Döner mit Gemüse (Salat, Gurke, rohe Zwiebeln...)
- Softeis
- Pizza Rucola/Salat oder roher Schinken
- Sushi oder rohes Fleisch

Süßigkeiten

- Industrieller Honig
- Nussnougataufstrich, Schokolade, Kuvertüre
- (selbstgemachte) Marmelade, Verhältnis Zucker : Frucht 1:1
- Fruchtaufstriche (max. 3 Tage je nach Produktempfehlung)
- Gummibärchen, Fruchtgummi, Geleefrüchte
- Abgepacktes Eis, möglichst kurze Unterbrechung der Kühlkette
- Zucker, Traubenzucker, Süßstoff, Zuckeraustauschstoffe
- Bonbons, Kaugummi

Ungeeignet

- Imkerhonig

- Eis, halbgefrorenes Eis, Softeis aus der Eisdiele
- **Lakritz***

Milchprodukte → 24h Regel

- Pasteurisierte oder ultrahocherhitzte Produkte wie Milch, Buttermilch, Joghurt, Quark, Butter, Schlagsahne, saure Sahne, Sojamilch und Milchmixgetränke
- Industriell hergestellter oder frisch gekochter Pudding
- Speiseeis aus frisch geöffneten Packungen
- Frisch geschnittene oder geriebene Hart- oder Schnittkäsesorten, z.B. Butterkäse, Edamer, Emmentaler, Gouda, Parmesan, unabhängig von der Art der Milch
- Schmelzkäse, Hüttenkäse, Frischkäse und Kochkäse
- abgepackter Feta, Mozzarella
- Gekochter/ überbackener Schimmelkäse (gebackener Camembert) mit Kerntemperatur von 70°C für mind. 2 Min.
- Wärmebehandelter Obazter

Ungeeignet

- Produkte aus nicht-pasteurisierter Milch (Rohmilchprodukte)
- Schimmelkäse wie Brie, Camembert, Gorgonzola, Roquefort usw.
- Rotschmierkäse wie Limburger, Romadur, Korbkäse, Mainzer, Münster, Tilsiter usw.
- Sauermilchkäse wie Handkäse, Harzer usw.
- Käse aus offenen Gefäßen wie Feta, Schafskäse, Kräuterquark oder Mozzarella (auch als Salatzutat)
- Vorgefertigter, nicht erhitzter Reibekäse
- Milchshakes aus Fastfood-Restaurants
- Probiotische Lebensmittel wie probiotischer Joghurt (Actimel, Yakult...), Kefir
- Offenes Eis aus der Eisdiele, Softeis

Diese Liste erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit. Bitte wenden Sie sich an:

Carolin Margraf
Ernährungswissenschaftlerin, B.Sc.
Zertif. Ernährungsberaterin und –therapeutin

T: 089-3068-2560
M: ernaehrung.kinderonkologie.ks@muenchen-klinik.de

Lebensmittelhygiene und Ernährung unter intensiver Chemotherapie



KIONET
Kinderonkologisches Netzwerk
Bayern

Erstellt von:
Eberle-Pelloth, Waltraud – Universitätskinderklinik Würzburg
Dr. Gröschel, Petra – Universitätskinder- und Jugendklinik Erlangen;
Holzmüller, Claudia – Uniklinik Augsburg/ Kinderklinik;
Margraf, Carolin – München Klinik Schwabing/ Kinderonkologie
Tenius, Lisa – Dr. von Haunersches Kinderspital;
Prof. Dr. Schmid, Irene – Dr. von Haunersches Kinderspital;