ELBLANDKLINIKUM
RIESA

GANZ NAH BEI MIR



LEUKOPENIE
DAS WICHTIGSTE

WAS IST EINE LEUKOPENIE?

Bei einer Leukopenie ist die Anzahl der weißen Blutkörperchen vermindert. Diese Zellen sind wichtig für die Abwehr von Bakterien, Viren und Pilzen. Wenn weniger Abwehrzellen vorhanden sind, steigt das Risiko für Infektionen. Eine sorgältige Lebensmittelauswahl, sowie gute Hygiene können helfen, Infektionen zu vermeiden.

WELCHE LEBENSMITTEL SIND GEEIGNET?

GEEIGNET

- Fleisch und Fisch vollständig durchgaren
- Pasteurisierte Milch und daraus hergestellt Produkte (Hartkäse, Schnittkäse, Quark, Frischkäse)
- Brot, Reis, Nudeln
- Honig aus INDUSTRIELLER Herstellung
- Gekochtes Gemüse

MIT VORSICHT

- Rohes Gemüse, Beeren und Salate (sehr gründlich waschen!)
- Nüsse und Trockenfrüchte
- Frisch gepresste Säfte
- Feinkostsalate aus dem Kühlregal
- Abgepackter Aufschnitt: nach dem Öffnen rasch verbrauchen

VERMEIDEN

- Rohes Fleisch, Fisch und rohe Eier
- Rohmilch und Rohmilchprodukte
- Sprossen und Keimlinge
- Schimmelige Lebensmittel
- Lange ungekühlte Buffets oder Speisen

WICHTIGE HYGIENEREGELN

- Hände regelmäßig waschen (vor dem Essen, nach der Toilette, nach dem Heimkommen & nach Kontakt mit Tieren)
- Menschen mit Infekten meiden
- Menschenansammlungen möglichst meiden
- Tägliche Körper-, und Hautpflege
- Gute Mundhygiene
- Fieber ernst nehmen
- Mundpflege mit Glandomed – mehrmals täglich
- 1 Mal pro Woche Zahnbürste wechseln

HYGIENEMASSNAHMEN BEIM ESSEN

- Hände vor der Zubereitung und dem Essen gründlich waschen
- Obst und Gemüse gründlich unter fließendem Wasser waschen, ggf. schälen
- Fleisch, Fisch und Eier immer vollständig durchgaren
- Rohe und gegarte Lebensmittel getrennt lagern und zubereiten
- Kühlkette einhalten: Lebensmittel möglichst schnell in den Kühlschrank legen (<7 °C)
- Keine Lebensmittel mit sichtbarem Schimmel oder verdorbenem Geruch essen
- Keine Rohmilchprodukte essen, stattdessen pasteurisierte Milch und daraus hergestellte Produkte bevorzugen

ELBLANDKLINIKUM
RIESA

GANZ NAH BEI MIR

KONTAKT

ELBLANDKLINIKEN STIFTUNG & CO. KG
ELBLANDKLINIKUM Riesa

Klinik für Innere Medizin – Onkologie, Hämatologie und Palliativmedizin
Weinbergstraße 8 | 01589 Riesa

Telefon: 03525-75 35 70

WWW.ELBLANDKLINIKEN.DE

