

Neutropeninė dieta

Neutropeninė dieta skiriama neutropenijos metu (neutrofilų skaičius $< 1,0 \times 10^9/l$). Neutropeniją gali sukelti chemoterapija ir radioterapija. Ši dieta apsaugo imunosupresuotą ligonį nuo bakterijų ir kitų mikroorganizmų, esančių maisto produktuose bei gėrimuose.

Mitybos principai neutropenijos metu

1. Gerai nuplaukite visus šviežius vaisius ir daržoves, teikite pirmenybę konservuotiems.
 2. Išpakuotą maistą laikykite švariame, hermetiškai uždaromame indelyje.
 3. Prieš atidarydami indelį, nuplaukite jį tekančiu vandeniu.
 4. Prieš gamindami valgį (taip pat prieš ruošdami kitą patiekalą) ir prieš valgydami, būtinai plaukite rankas. Kiekvienam maisto produktui naudokite atskirą įrankį.
 5. Pirmenybę teikite šviežiai paruoštiems patiekalams. Patiekalą rekomenduojama suvalgyti per valandą nuo jo pagaminimo.
 6. Paruoštą maistą galima laikyti šaldytuve ne ilgiau negu 2 dienas. Prieš vartojimą porcijos turi būt iki galo sušildomos.
 7. Mėsą atšildykite šaldytuvo apatinėje lentynoje.
 8. Nevartokite produktų, kurių galiojimo laikas pasibaigęs.
 9. Nevalgykite viešojo maitinimo įstaigose.
-

Maitinimosi rekomendacijos neutropenijos metu

Galima valgyti	Draudžiama valgyti
Termiškai paruoštas maistas	Vakarykštis, ne namie gamintas maistas
Mėsos, žuvies konservai (tik naujai atidaryti)	Šalti mėsos, žuvies, jūros gėrybių užkandžiai; nevisiškai termiškai apdorota mėsa (jei jos spalva lieka rausva ar raudona)
Pasterizuotas pienas, laikomas šaldytuve. Suvirtoti per 24 val. po atidarymo	Nepasterizuotas pienas ar atidarytas ilgiau nei 24 val.
Pasterizuotas jogurtas	Jogurtai su bakterijomis (bio)
Sviestas, supakuotas atskiromis mažomis porcijomis	Sviestas iš įprastos didelės pakuotės
Vakuume supakuotas ar termiškai apdorotas sūris	Minkštas ir mėlynas sūris (Brie, Camembert ir kt.)
Kiaušiniai virti virš 10 min.	Trumpai virti kiaušiniai, patiekalai ir produktai, kurių sudėtyje yra termiškai neapdorotų kiaušinių (pvz. majonezas)
Šviežia duona	Pastovėjusi, į plėvelę nepakuota duona
Supakuoti sausainiai. Suvirtoti per 48 val. po atidarymo	Sausainiai su kremais, sveriami
Vaisiai ir daržovės – kepti, virti, troškinti, konservuoti. Vaisiai su nulupamomis žievelėmis, be puvinio žymių (bananai, apelsinai, obuoliai). Prieš lupant, gerai nuplauti karštu vandeniu	Nelupti švieži vaisiai ir daržovės, džiovinti vaisiai, riešutai
Uogienės, padažai. Suvirtoti per 48 val. po atidarymo	Ledai, juodieji pipirai, termiškai neapdoroti prieskoniai

Parengė: J. Nesson, E. Saukaitytė