ZALECENIA ŻYWIENIOWE DLA PACJENTÓW W NEUTROPENII

Neutropenia to stan obniżonej liczby neutrofili – komórek układu odpornościowego odpowiedzialnych za pierwszą linię obrony organizmu przed infekcjami, zwłaszcza bakteryjnymi. U pacjentów onkologicznych najczęściej występuje jako efekt chemioterapii, radioterapii lub leczenia immunosupresyjnego. W tym okresie nawet niewielkie zanieczyszczenie żywności drobnoustrojami, które dla osoby zdrowej nie stanowi zagrożenia, może prowadzić do ciężkich zakażeń ogólnoustrojowych. Dlatego bezpieczeństwo żywności i higiena jej przygotowania są jednym z kluczowych elementów postępowania żywieniowego.

Aktualne wytyczne międzynarodowych towarzystw naukowych nie zalecają restrykcyjnej „diety jałowej", lecz podkreślają znaczenie dokładnego przestrzegania zasad higieny żywności, tzw. *food safety diet*.

Poniższa tabela przedstawia praktyczne zasady bezpieczeństwa żywności w neutropenii, które możesz stosować na co dzień.

Tabela 1. Zasady bezpiecznego postępowania z żywnością u pacjentów onkologicznych w neutropenii

ETAP	ZALECENIA	UZASADNIENIE KLINICZNE
ZAKUPY ŻYWNOŚCI	• Wybieraj produkty fabrycznie zamknięte, szczelne, bez śladów uszkodzeń, zabrudzeń czy wycieków • Preferuj żywność pakowaną próżniowo lub mrożoną • Kupuj warzywa i owoce świeże, jędrne, bez oznak pleśni, gnicia i uszkodzeń • Unikaj produktów sprzedawanych luzem (otwarte lady, stragany) • Nie kupuj żywności bez	Nawet niewielkie skażenie mikrobiologiczne może prowadzić do ciężkich zakażeń. Produkty niepakowane i niepasteryzowane są częstym źródłem bakterii chorobotwórczych.

ETAP	ZALECENIA	UZASADNIENIE KLINICZNE
	opakowania ochronnego • Zwracaj uwagę na terminy przydatności; wybieraj mniejsze opakowania o dłuższej dacie ważności • Unikaj niepasteryzowanych serów	
PRZYGOTOWANIE POSIŁKÓW	• Dokładnie myj ręce przed rozpoczęciem pracy z żywnością, w jej trakcie i po zakończeniu • Stosuj oddzielne deski i noże do produktów surowych oraz do żywności gotowej do spożycia • Używaj wyłącznie czystych naczyń, sztućców i akcesoriów kuchennych; unikaj porowatych desek drewnianych • Myj naczynia w gorącej wodzie z detergentem lub w zmywarce w wysokiej temperaturze • Dbaj o czystość blatów, lodówki, mikrofalówki, gąbek, ścierek i ręczników kuchennych • Rozmrażaj żywność wyłącznie w lodówce • Warzywa i owoce dokładnie myj pod bieżącą wodą; w razie	Najczęstszą przyczyną zakażeń pokarmowych jest krzyżowe zanieczyszczenie żywności podczas jej przygotowywania. Surowe mięso, jaja i niemyte warzywa mogą przenosić patogeny na żywność gotową do spożycia. U osób z obniżoną odpornością zakażenia te częściej prowadzą do powikłań ogólnoustrojowych, w tym bakteriemii i sepsy.

ETAP	ZALECENIA	UZASADNIENIE KLINICZNE
	potrzeby sparzaj • Nie używaj surowych jaj ani produktów je zawierających	
OBRÓBKA TERMICZNA	• Resztki zup, sosów i potraw płynnych zawsze doprowadzaj do wrzenia przed spożyciem • Nie nadziewaj drobiu przed pieczeniem; farsz przygotuj i obrób oddzielnie • Mięso poddawaj obróbce cieplnej do temperatury wewnętrznej co najmniej 65–70°C, a drób do ≥82°C • Unikaj spożywania surowych lub niedogotowanych ryb i owoców morza	Obróbka cieplna eliminuje większość drobnoustrojów chorobotwórczych. Niedogotowane produkty zwiększają ryzyko zakażeń u pacjentów z neutropenią.
PRZECHOWYWANIE ŻYWNOŚCI	• Utrzymuj temperaturę lodówki na poziomie ≤4°C • produkty mrożone przechowuj w temperaturze ≤ −18°C • Oddzielaj żywność surową od gotowej do spożycia • Gotowe potrawy schładzaj możliwie szybko i nie pozostawiaj ich w temperaturze pokojowej • Nie spożywaj potraw przechowywanych dłużej niż 48	Nieprawidłowe warunki przechowywania sprzyjają namnażaniu bakterii, w tym drobnoustrojów zdolnych do wzrostu w niskich temperaturach. Długie przechowywanie gotowych potraw oraz spożywanie kiełków wiąże się z istotnie zwiększonym ryzykiem zakażeń pokarmowych u osób z neutropenią.

ETAP	ZALECENIA	UZASADNIENIE KLINICZNE
	godzin • Wyrzucaj żywność pozostawioną w temperaturze pokojowej powyżej 2 godzin • Przechowuj jedzenie w szczelnych pojemnikach • Nie spożywaj kiełków (np. lucerna, fasola mung, rzodkiewka) • Regularnie kontroluj czystość lodówki i daty ważności produktów	
SPOŻYWANIE POSIŁKÓW POZA DOMEM	• Unikaj bufetów, barów samoobsługowych i street food • W restauracjach wybieraj potrawy świeżo przygotowane, poddane pełnej obróbce cieplnej	Żywność serwowana w sposób samoobsługowy jest bardziej narażona na skażenie mikrobiologiczne, co zwiększa ryzyko ciężkich zakażeń.
WODA I NAPOJE	• Pij wodę z pewnego źródła (woda wodociągowa, przegotowana, butelkowana) • Unikaj wody z nieznanych źródeł (studnie niebadane, krany publiczne). • Nie spożywaj lodu z niepewnego źródła. • Unikaj niepasteryzowanego mleka i soków	Skażona woda może być źródłem bakterii, wirusów i pasożytów.

Przestrzeganie tych zasad pomoże Ci zmniejszyć ryzyko zakażeń w okresie neutropenii i bezpiecznie cieszyć się posiłkami. Pamiętaj, że nie jest to „dieta jałowa" – nadal możesz jeść różnorodne produkty, pod warunkiem, że są przygotowane i przechowywane w sposób bezpieczny.

W razie wątpliwości dotyczących żywności, suplementów, sposobu przygotowania posiłków lub wystąpienia objawów zakażenia, skontaktuj się z lekarzem lub dietetykiem klinicznym.

Opracowanie dietetycy ŚCO: mgr Karolina Michalska, mgr Dominika Wzorek

Zatwierdził: Zastępca Kierownika Kliniki Hematologii i Transplantacji Szpiku dr n. med. Paweł Steckiewicz