

Temiz diyet önlemleri: Kemik iliği nakli olduktan sonra evine dönen çocuklar için kurallar

Bu broşür gıda yoluyla bulaşan hastalıkları ve kemik iliği nakli [*Bone Marrow Transplant – BMT*] olduktan sonra evine dönen çocuklara yemek yapılması ya da verilmesi sırasında bunlardan nasıl kaçınılabileceğini anlatmaktadır. Çocuğunuzun yiyebileceği yemek çeşitleri evinize döndükten sonra artacaktır, ama yine de gıda yoluyla bulaşan hastalıklara karşı önlemler almanız gerekmektedir.

Gıda yoluyla bulaşan hastalık ne demektir?

Gıda yoluyla bulaşan hastalıklar aldığınız gıdalardan gelen her türlü hastalıktır. Gıdaların birçoğunun içinde az miktarda mikro-organizmalar (bakteriler ve mantarlar) bulunur ve bunlar genellikle zararsızdır. Ancak, çocuğunuz kemik iliği nakli olduğu ve bağışıklık sistemini baskı altında bulunduran ciclosporin, mycophenolate mofetil (MMF) ya da steroidler gibi ilaçlar aldığı için, bu mikro-organizmalar zarar verebilir ve salmonella, listeria, e.coli, cryptosporidium ve campylobacter gibi enfeksiyonlara neden olabilir.

Çocuğumun gıda yoluyla bulaşan bir hastalığa yakalanıp yakalanmadığını nasıl bileceğim?

Gıda yoluyla bulaşan hastalıklar çocuğunuzda şunlara neden olabilir:

- İshal
- Baş ağrısı
- Bulantı ve/ya da kusma
- Ateş
- Mide ağrısı
- Ürpermeler

Çocuğunuzun gıda yoluyla bulaşan bir hastalığa yakalandığından kuşkulanırsanız, lütfen daha fazla bilgi için BMT ekibine başvurun.

Neden bazı gıdalar diğerlerinden daha riskli?

Bir gıdanın nereden geldiği, nasıl işlendiği ve nasıl saklanıp hazırlandığı hep bu gıdaların içinde mikro-organizma bulunma riskini etkiler. Pastörize edilmemiş çiğ süt, peynir, et, yumurta, balık, kümes hayvanları ve deniz ürünleri gibi pişmemiş hayvansal ürünler 'yüksek riskli' gıdalardır. Çocuğunuzun gıda yoluyla bulaşan bir hastalığa yakalanma riskini azaltmak için neler yapabileceğiniz konusunda bu broşür size daha fazla bilgi verecektir.

BMT sonrasında çocuklar için hangi mikro-organizmalar zararlıdır?

Bazı mikro-organizmalar diğerlerinden daha zararlıdır. Bunlar aşağıdakileri içerir:

- **Listeria monocytogae** Bu en çok pastörize edilmemiş süt ve yumuşak, keçi ya da koyun peynirleri, özellikle de pastörize edilmemiş süttten yapılmış olanları gibi gıdalarda bulunur. Çiğ ve az pişmiş etler ile şarküteri etleri ve şarküteri salataları gibi yenmeye hazır gıdalar da listeri bakterisi içerebilir.
- **E. coli O157** Bu yaygın bir bakteri olup hayvanlarda, özellikle de büyük baş hayvanlarda ve toprakta bulunur. İrsi (kalıtsal) O157 dahil, bazı E. Coli türleri ciddi hastalıklara neden olabilir. E. coli bakterisinin gıda kaynakları arasında çiğ ya da az pişmiş dana eti köfteleri ve pastörize edilmemiş süt bulunur.
- **Salmonella** Salmonella bakterileri en çok pastörize edilmemiş süt, çiğ ya da az pişmiş kümes hayvanları, yumuşak peynirler, çiğ ya da az pişmiş yumurtalar ve çiğ yumurtadan yapılan gıdalarda bulunur.
- **Cryptosporidium** Bu kontamine ya da enfekte olmuş hayvanlarda bulunan bir parazittir. İnsandan insana ya da kontamine olmuş gıdalarla yayılabilir. Cryptosporidium, cryptosporidiosis enfeksiyonuna neden olur.
- **Campylobacter** Bu İngiltere ve Galler'deki ishal hastalıklarının en yaygın bakteriyel nedeni olup şiddetli bir ishal ve karın ağrısına neden olur. Çiğ ya da az pişmiş etler ve pastörize edilmemiş çiğ süt ve süt ürünleri gibi gıdalarda bulunur.

Gıda yoluyla bulaşan hastalıklardan kaçınmak için önlemler

Çocuğunuz ciclosporin, MMF ya da steroidler alırken, bu kurallara mutlaka uymanız gerekir. Bu kurallara uymanız gereken süre çocuktan çocuğa değişmekle birlikte, genellikle BMT sonrası ilk üç – altı ay arası bir süredir.

Temel hijyen kuralları

- Gıda hazırlanan tüm yüzeylerin temiz olmasına dikkat edin.
- Gıdaları yemek saatlerine olabildiğince az bir süre kala hazırlayın.
- Ellerinizi çok iyi yıkayın ve kağıt havluyla kurulayın ya da her gün temiz bir havlu kullanın.
- Temiz aletler kullanın.
- Tahta doğrama tahtaları ya da ahşap aletler kullanmayın.
- Çatal bıçak ve kaplar ya bulaşık makinesinde ya da sıcak sabunlu suda yıkayıp temiz bir kurulama beziyle kurulabilir.

Gıdaların hazırlanması

- Çocuğunuz için gıdaların ayrı sarılması ya da ayrı porsiyon halinde olması artık gerekmiyor.
- Tüm gıdaları 'son kullanım' [*best before*] tarihinden önce tüketin ve 'son kullanım' [*use by*] tarihi uzun olan gıdaları tercih edin.
- Tüm gıdaların üzerindeki etiketleri okuyup saklama ve hazırlama talimatlarına tam olarak uyun.
- Ezik konserve kutuları almaktan kaçının.
- Konserve gıdaları açmadan önce üst yüzeyini temiz bir kağıt havlu ile silin.
- Gıdaları ve yemekleri yeniden ısıtmayın.

- Gıdaları çözmek için mikrodalga kullanmayın. Gece buzdolabında bırakmak daha güvenlidir.
- Bakteriler oda sıcaklığında hızla çoğaldığından, soğuk gıdaları üstü kapalı olarak ve buzdolabında saklayın.

Gıda yoluyla bulaşan hastalıklar ve bunlardan nasıl sakınılacağı konusunda sorularınız varsa, lütfen BMT ekibine başvurun: 020 7813 8584

Notlar:

**Kemik İliği Nakli ekibi tarafından Çocuk ve Aile Bilgilendirme Grubu ile işbirliği içerisinde derlenmiştir. Great Ormond Street Hospital for Children NHS Trust, Great Ormond Street, London WC1N 3JH www.goshfamilies.nhs.uk
www.childrenfirst.nhs**