

## **Προφυλάξεις για σωστή διατροφή: κατευθυντήριες γραμμές για παιδιά που επιστρέφουν σπίτι τους, ύστερα από μεταμόσχευση μυελού των οστών (BMT)**

Το παρόν φυλλάδιο εξηγεί τις ασθένειες που προκαλούνται από τρόφιμα και τον τρόπο αποφυγής τους, κατά την προετοιμασία ή το σερβίρισμα φαγητού σε παιδιά που έχουν υποστεί μεταμόσχευση μυελού των οστών. Η ποικιλία τροφίμων που μπορεί να φάει το παιδί σας θα αυξηθεί αφού επιστρέψετε σπίτι σας, αλλά θα πρέπει να συνεχίσετε να λαμβάνεται προφυλάξεις κατά της εμφάνισης ασθενειών που προκαλούνται από τρόφιμα.

### **Τί σημαίνει ασθένεια που προκαλείται από τρόφιμα;**

Μια ασθένεια που προκαλείται από τρόφιμα είναι οποιαδήποτε ασθένεια προέρχεται από κάποιο τρόφιμο που καταναλώνετε. Πολλά τρόφιμα περιέχουν μικρές ποσότητες μικροοργανισμών (βακτήρια και μύκητες) που φυσιολογικά είναι αβλαβή. Ωστόσο, από τη στιγμή που το παιδί σας υπέστη μεταμόσχευση μυελού των οστών και λαμβάνει ανοσοκατασταλτικά φάρμακα, όπως κυκλοσπορίνη, μυκοφαινολάτη μοφετίλ (MMF) ή στεροειδή, αυτοί οι μικροοργανισμοί μπορεί να είναι επιβλαβείς, προκαλώντας μολύνσεις όπως σαλμονέλα, λιστέρια, κολοβακτηρίδια, κρυπτοσπορίδια και καμπυλοβακτηρίδια.

### **Πώς θα καταλάβω πως το παιδί μου έχει μια ασθένεια που προκαλείται από τρόφιμα;**

Οι ασθένειες που προκαλούνται από τρόφιμα ενδέχεται να προκαλέσουν στο παιδί σας τα ακόλουθα:

- Διάρροια
- Πονοκέφαλο
- Ναυτία και/ή εμμετό
- Πυρετό
- Πόνο στο στομάχι
- Κρυάδες

Αν υποψιάζεστε πως το παιδί σας έχει κάποια ασθένεια που προκαλείται από τρόφιμα, παρακαλούμε επικοινωνήστε με την ομάδα Μεταμόσχευσης Μυελού των Οστών για περαιτέρω συμβουλές.

### **Γιατί ορισμένα τρόφιμα είναι πιο επικίνδυνα από άλλα;**

Η προέλευση των τροφίμων, ο τρόπος επεξεργασίας, αποθήκευσης και παρασκευής τους, όλα ενισχύουν τον κίνδυνο ότι τα τρόφιμα θα περιέχουν μικροοργανισμούς. Τα μη μαγειρεμένα ζωικά προϊόντα, συμπεριλαμβανομένων του άβραστου μη παστεριωμένου γάλακτος, τυριού, κρέατος, αβγών, ψαριού, πουλερικών και θαλασσινών, είναι τρόφιμα «υψηλού κινδύνου». Αυτό το φυλλάδιο θα σας δώσει περισσότερες πληροφορίες για το τί μπορείτε να κάνετε για να μειώσετε τον κίνδυνο να προσβληθεί το παιδί σας από κάποια ασθένεια που προκαλείται από τρόφιμα.

## Ποιοι μικροοργανισμοί είναι επιβλαβείς για παιδιά που έχουν υποστεί μεταμόσχευση μυελού των οστών (BMT);

Ορισμένοι μικροοργανισμοί είναι πιο επιβλαβείς απ' ό τι άλλοι. Αυτοί είναι:

- **Λιστέρια** Συνήθως εντοπίζεται σε τρόφιμα όπως το μη παστεριωμένο γάλα και τα μαλακά, κατσικίσια ή πρόβια τυριά, κυρίως εάν παρασκευάζονται με μη παστεριωμένο γάλα. Τα άψητα και όχι καλά ψημένα κρέατα και τα τρόφιμα που μπορούν να καταναλωθούν άμεσα, όπως τα αλλαντικά και οι έτοιμες σαλάτες, μπορούν επίσης να περιέχουν λιστέρια.
- **Κολοβακτηρίδια O157** Είναι ένα κοινό βακτήριο και εντοπίζεται σε ζώα, κυρίως βοοειδή, και στο έδαφος. Μερικοί τύποι κολοβακτηριδίων, συμπεριλαμβανομένου του στελέχους βακτηριδίου O157, μπορούν να προκαλέσουν σοβαρή νόσο. Τα τρόφιμα που μπορούν να περιέχουν κολοβακτηρίδια είναι τα άψητα ή όχι καλά ψημένα μπιφτέκια από βοδινό κρέας και το μη παστεριωμένο γάλα.
- **Σαλμονέλα** Το βακτήριο της σαλμονέλας εντοπίζεται συχνότερα σε τρόφιμα με πρωτεΐνες, όπως το μη παστεριωμένο γάλα, τα άψητα ή όχι καλά ψημένα πουλερικά, τα μαλακά τυριά, τα άψητα ή όχι καλά ψημένα αβγά και τα τρόφιμα που παρασκευάζονται με ωμά αβγά.
- **Κρυπτοσπορίδια** Αυτό είναι ένα παράσιτο που εντοπίζεται σε ζώα που έχουν μολυνθεί ή προσβληθεί από νόσο. Μπορεί να μεταδοθεί από ένα άτομο σε άλλο ή από μολυσμένα τρόφιμα. Τα κρυπτοσπορίδια προκαλούν κρυπτοσποριδίωση.
- **Καμπυλοβακτηρίδια** Είναι η πλέον κοινή βακτηριακή αιτία της διαρροϊκής ασθένειας στην Αγγλία και την Ουαλία, προκαλώντας σοβαρή διάρροια και κοιλιακό πόνο. Εντοπίζεται σε τρόφιμα όπως τα άψητα ή όχι καλά μαγειρεμένα κρέατα, το άβραστο μη παστεριωμένο γάλα και προϊόντα γάλακτος.

## Προφυλάξεις για την αποφυγή ασθενειών που προκαλούνται από τρόφιμα

Για το διάστημα κατά το οποίο χορηγείται στο παιδί σας κυκλοσπορίνη, MMF ή στεροειδή, είναι σημαντικό να ακολουθείτε αυτές τις κατευθυντήριες γραμμές. The χρονικό διάστημα κατά το οποίο θα χρειαστεί να ακολουθήσετε αυτές τις κατευθυντήριες γραμμές ποικίλλει από παιδί σε παιδί, αλλά συνήθως αφορά τους πρώτους τρεις με έξι μήνες ύστερα από τη μεταμόσχευση μυελού των οστών.

### Βασική υγιεινή

- Βεβαιωθείτε ότι όλες οι επιφάνειες παρασκευής φαγητού είναι καθαρές
- Να ετοιμάζετε το φαγητό όσο το δυνατόν πιο κοντά στην ώρα των γευμάτων
- Να πλένετε τα χέρια σας καλά και να τα σκουπίζετε σε χαρτί κουζίνας μιας χρήσης ή να χρησιμοποιείτε καθαρή πετσέτα κάθε μέρα
- Να χρησιμοποιείτε καθαρά σκεύη
- Να μην χρησιμοποιείτε ξύλινες βάσεις για κόψιμο ή ξύλινα σκεύη
- Τα μαχαίρια και τα πιάτα μπορούν να πλένονται είτε σε πλυντήριο πιάτων είτε με καυτό νερό και υγρό πιάτων και να τα στεγνώνετε με καθαρή πετσέτα.

### Προετοιμασία φαγητού

- Το παιδί σας δεν χρειάζεται πλέον ξεχωριστά τυλιγμένο φαγητό ή συγκεκριμένη μερίδα φαγητού.
- Χρησιμοποιείτε όλα τα τρόφιμα εντός της ημερομηνίας λήξεως και αναζητήστε τρόφιμα με μακρά τελική ημερομηνία ανάλωσης
- Να διαβάζετε όλες τις ετικέτες των τροφίμων και να ακολουθείτε ακριβώς τις οδηγίες φύλαξης και προετοιμασίας.
- Να αποφεύγετε να αγοράζετε κονσέρβες που έχουν βαθουλώματα
- Προτού ανοίξετε κονσερβοποιημένα τρόφιμα, καθαρίστε την άνω επιφάνεια μ' ένα καθαρό χαρτί κουζίνας μιας χρήσης
- Μην ξαναζεσταίνετε τρόφιμα ή φαγητά

• Μην χρησιμοποιείτε τον φούρνο μικροκυμάτων για να ξεπαγώνετε το φαγητό. Είναι πιο ασφαλές να το τοποθετείτε στο ψυγείο κατά τη διάρκεια της νύχτας. • Τα βακτήρια πολλαπλασιάζονται γρήγορα σε θερμοκρασία δωματίου, για το λόγο αυτό να διατηρείτε τα τρόφιμα σκεπασμένα και στο ψυγείο.

**Αν έχετε οποιεσδήποτε ερωτήσεις σχετικά με τις ασθένειες που προκαλούνται από τρόφιμα και τον τρόπο αποφυγής τους, παρακαλούμε επικοινωνήστε με την Ομάδα Μεταμόσχευσης Μυελού των Οστών στο τηλέφωνο 020 7813 8584**

**Σημειώσεις**

Καταρτίστηκε από την Ομάδα Μεταμόσχευσης Μυελού των Οστών w σε συνεργασία με την Ομάδα Ενημέρωσης Παιδιών και Οικογένειας, Νοσοκομείο για παιδιά «Great Ormond Street Hospital for Children NHS Trust». Οδός Great Ormond, Λονδίνο WC1N 3JH [www.goshfamilies.nhs.uk](http://www.goshfamilies.nhs.uk) [www.childrenfirst.nhs](http://www.childrenfirst.nhs).

Φύλλο 3 από 3 Αναφ.: 05F269 © GOSH NHS Trust Σεπτέμβριος 2005