

Keimarme Ernährung nach Lungentransplantation

Nach einer Lungentransplantation ist der Körper besonders anfällig für Infektionen. Das Immunsystem wird durch Medikamente unterdrückt, damit die körpereigene Abwehr sich nicht gegen das neue Organ wendet und es abstößt. Ziel einer keimarmen Ernährung ist deshalb, das Risiko für Infektionen so gering wie möglich zu halten.

Die keimarme Ernährung zielt dabei weniger auf eine bestimmte Diät ab: Vor allem sollten beim Einkauf, bei der Zubereitung von Speisen und der Lagerung von Zutaten einige Hygieneregeln beachtet werden. Sie tragen dazu bei, die Aufnahme größerer Mengen an Keimen zu vermeiden.

Das Wichtigste im Überblick:

- ✓ **Gezielt einkaufen** – frische Ware wie Fleisch oder Fisch möglichst erst kurz vor der Zubereitung besorgen.
- ✓ **Nur unversehrte Speisen kaufen** – Produkte wie Obst mit braunen Stellen oder Joghurtbecher mit gerissenem Deckel könnten stärker mit Keimen belastet sein.
- ✓ **Wenig verarbeitete Zutaten bevorzugen** – Die Putenbrust „am Stück“ enthält zum Beispiel weniger Keime als das Geschnetzelte, das ganze Brot weniger als die geschnittene Variante.
- ✓ **Die Kühlkette einhalten** – Tiefkühlware erst am Schluss kaufen, in geeigneten Taschen verpacken und zu Hause direkt im Gefrierfach oder Eisschrank verstauen.
- ✓ **Vorsicht mit Selbstbedienungstheken:** Können Kundinnen oder Kunden die Ware (etwa Brötchen) mit ihren Händen berühren, ist das Risiko einer Keimübertragung hoch.
- ✓ **Alle Lebensmittel sauber und bei passenden Temperaturen lagern** – insbesondere leicht verderbliche Ware wie Fleisch, Wurst und Milchprodukte gehört nach dem Einkauf direkt in den Kühlschrank.
- ✓ Einzelne Lebensmittelgruppen wie Fleisch, Gemüse oder Milchprodukte **getrennt voneinander aufbewahren** – am besten in geeigneten Vorratsbehältern. So können Keime nicht von einem auf das andere Produkt übergreifen.
- ✓ Angebrochene Lebensmittel **luftdicht verpacken, Speisereste zeitnah verzehren.**
- ✓ **Hygiene ist oberstes Gebot bei der Verarbeitung von Lebensmitteln:** Arbeitsplatte, Küchenutensilien, Wischlappen, Handtücher und vor allem die Hände als Hauptüberträger von Keimen immer sauber halten.
- ✓ **Separate Messer und Schneidebretter für unterschiedliche Lebensmittelgruppen** – so können Keime zum Beispiel nicht vom Fleisch auf das Gemüse übergreifen.
- ✓ **„Schäl es, koch es oder lass es!“** Nach dem Schälen können Lebensmittel (etwa Gurke oder Apfel) auch roh verzehrt werden. Ist Schälen nicht möglich (etwa bei Beeren oder Brokkoli) sollten entsprechende Lebensmittel nur gegart gegessen werden.
- ✓ **Bei gegarten Lebensmitteln kann die Schale natürlich dran bleiben** – denn darin stecken bekanntlich viele gesunde sekundäre Pflanzenstoffe.
- ✓ **Hohe Temperaturen verringern das Risiko für eine Infektion durch Keime.** Besonders Lebensmittel mit einer hohen Keimbelastung wie Fleisch oder Fisch sollten nur gut durchgegart und Eier hart gekocht auf den Teller kommen.

Kategorie	Empfehlenswert	Weniger empfehlenswert
Obst, Gemüse und Kräuter	Empfehlenswert: gründlich gewaschenes, geschältes, rohes Obst und Gemüse (außer: s. u.); Obst, Gemüse und Kräuter (auch TK-Ware und Konserven) in gegarter Form, z. B. gedünstet, blanchiert, gegrillt oder gekocht; gegartes Trockenobst	unschälbares, rohes Obst und Gemüse (etwa Beeren, Weißkohl, Lauch, oder Blattsalate) Nicht empfehlenswert: Grapefruit, Pomelo, Granatapfel (beeinträchtigen die Wirkung der Immunsuppressiva)
Brot und Gebäck	frisches Brot (am besten ungeschnitten kaufen) und frische Brötchen, Aufbackbrot und Aufbackbrötchen	Brot und Brötchen, die in Selbstbedienungstheken lose verkauft werden; Gebäck mit Pudding, Sahne, Quark oder Früchten bei ungenügender oder zweifelhafter Kühlung
Milch und Milchprodukte	wärmebehandelte (pasteurisierte) Milch und daraus hergestellte Produkte wie etwa Joghurt, Kaffeesahne, (Saure) Sahne, Schmand, Crème fraîche, Frischkäse und Quark (ohne Kräuter und Nüsse), Hart- und Schnittkäsesorten wie Gouda, Edamer etc., industriell hergestellter und verpackter Fetakäse und Mozzarella	Rohmilch und daraus hergestellte Produkte wie Kefir oder Rohmilchkäse (etwa Camembert, Blauschimmelkäse); Milchprodukte mit Kräutern und Nüssen, Milchprodukte von der Frischetheke; Sprühsahne, die schon länger geöffnet ist; Sahne in Cafés, Eisdielen etc.
Eier und Eierspeisen	frische, unversehrte, durchgegarnte Eier (etwa gekocht, als Spiegelei, Rührei oder Omelette); industriell hergestellte Mayonnaisen	rohe Eier und Speisen, in denen rohe Eier enthalten sind (wie Tiramisu oder frisch hergestellte Mayonnaise)
Kartoffeln und Beilagen	gegarnte Kartoffeln und daraus hergestellte Speisen (etwa Kartoffelpüree, Bratkartoffeln); Beilagen wie Nudeln, Reis, Amarant, Quinoa, Bulgur, Couscous, Polenta	Beilagen, die nachträglich gewürzt oder mit Kräutern versehen werden (etwa Petersilienkartoffeln)
Fleisch und Wurstwaren	gut durchgegartes Fleisch	rohes oder nicht vollständig durchgegartes Fleisch und Wurstwaren (z. B. Tatar, Mett, Lachsschinken, Salami, Teewurst, Mettwurst); nicht frisch angebotenes, bereits zerkleinertes Fleisch (etwa Gulasch oder Hackfleisch)
Fisch und Meeresfrüchte	tiefgekühlter oder frischer durchgegarter Fisch und durchgegarnte Meeresfrüchte	roher Fisch wie Räucherlachs, Matjes, Hering und Speisen mit rohem Fisch (etwa Sushi)

Kategorie	Empfehlenswert	Weniger empfehlenswert
Nüsse und Samen	erhitzte Nüsse, Kerne und Samen wie Walnüsse, Haselnüsse, Leinsamen und Sesam (etwa in Gebäck)	nicht erhitzte Nüsse, Kerne und Samen
Fette und Öle	raffinierte hochwertige Pflanzenöle (etwa Rapsöl); native, kaltgepresste hochwertige Pflanzenöle (Olivenöl, Leinöl, Walnussöl); Butter, Butterschmalz	Butter und Öle mit Gewürzen und Kräutern, wie Rosmarinöl oder Knoblauchöl
Getränke	Mineralwasser aus Flaschen, in Gläser abgefüllt; frisches Leitungswasser, Kaffee (Maschine regelmäßig reinigen!), Tee (mit kochendem Wasser aufgebrüht), industriell hergestellte oder frisch gepresste Säfte	Leitungswasser, das mit Wasserfiltern oder Wassersprudlern aufbereitet wurde, Wasser aus Getränkependern, nicht hygienisch oder nicht mit kochendem Wasser zubereiteter Tee oder Kaffee; Säfte, die nicht frisch selbst hergestellt oder nicht frisch geöffnet wurden
Süßspeisen, Snacks und Knabberkram	in Maßen alle Süßspeisen, Snacks und Knabberkram mit wenigen Ausnahmen (s. u.)	Schokolade mit Nüssen, Wabenhonig, Speiseeis aus der Eisdiele oder aus Softeisautomaten, gesalzene Nüsse (z. B. Erdnüsse)

Bitte beachten Sie: Grundsätzlich sollte eine Ernährungsumstellung immer mit dem Hausarzt oder einem Ernährungsmediziner/-berater besprochen werden. Diese Informationen ersetzen keine ernährungsmedizinische Beratung. Ernährungsmedizinische Behandlung/Beratung ist eine Kassenleistung.

Empfehlungen erarbeitet in Kooperation mit Matthias Riedl, Ärztlicher Direktor des Medicums Hamburg.