

Dietistmottagningen Klinisk nutrition  
Sahlgrenska universitetssjukhuset

## **Maten hemma vid nedsatt immunförsvar - lite om hantering, förvaring och tillagning av mat**



**Ett nedsatt immunförsvar ger en ökad känslighet för alla typer av infektioner, även livsmedelsburna. Här följer råd om livsmedelshygien och kost för att minska risken för dessa infektioner.**

## **Livsmedelshygien**

- Tvätta händerna innan du börjar laga mat.
- Förvara kylvaror kallt, ha 4 grader C i kylskåpet.
- Låt inte mat stå framme i rumstemperatur länge.
- Var noga med temperaturen; varm mat skall vara riktigt varm och kall mat skall vara kall.
- Kyl ner rester snabbt och förvara under tättslutande lock i kylskåp.
- Värm rester till över 70°C, maten ska vara rykande het.
- Genomstek köttfärs, fågel, lamm, gris och vilt. Hetta upp helt kött från lamm, gris, nöt och vilt till minst 60 - 65 C tills det är rosa (medium) och utan inslag av blod.
- Skivat köttpålägg och paté: Kontrollera förpackningsdatum. Ät produkter som varit förpackade högst en vecka.
- Köpt gravad och rökt fisk. Kontrollera förpackningsdatum och ät produkter som varit förpackade i högst en vecka.
- Diska skärbrädor och köksredskap mellan olika råvaror.

- Skölj färska frukter, bär, grönsaker och färska kryddor.
- Frysta importerade hallon ska kokas.
- Tinade frysta grönsaker: Förvara i kylskåp. Ät dem inom några få dagar.
- Skuren melon: Förvara i kylskåp. Ät melonen inom några få dagar.

### **Undvik dessa livsmedel:**

- Opastöriserad mjölk.
- Färskostar gjorda på opastöriserad mjölk.
- Mögel- och kittostar. Även om de är gjorda på pastöriserad mjölk, till exempel brie, gorgonzola, chèvre, vacherol och taleggio.

Dessa livsmedel går bra att ätas i upphettad, rykande varm, form i exempelvis sås, paj, gratäng mm.

Livsmedelsverket ger information om mat vid nedsatt immunförsvar. De informerar också om eventuella utbrott av salmonella, listeria mm och uppmärksammar på när extra försiktighet krävs. Prenumeration på deras nyhetsbrev rekommenderas. Se även [www.1177.se](http://www.1177.se) Mat för att må bra under och efter cancerbehandling.

Har du frågor/funderingar om maten? Har du svårt att äta och går ner i vikt? Välkommen att ringa Susann, dietist på Hematologen på telefonnummer 031-342 83 57 (mån-fre kl 8-16).

**Källa:** [www.livsmedelsverket.se](http://www.livsmedelsverket.se)

Framtaget av dietisterna på Dietistmottagningen Klinisk nutrition, Sahlgrenska Universitetssjukhuset. Bild från [www.pixabay.com](http://www.pixabay.com). Senast reviderad 2024-06-04