



SZPITAL SPECJALISTYCZNY

w PILE

im. Stanisława Staszica

64-920 Piła, ul. Ludwika Rydygiera 1

Sekretariat 67 210 62 00
Centrala 67 210 66 66
Fax 67 212 40 85
e-mail sekretariat@szpital.pila.pl
www.szpitalpila.pl



Praktyczne wskazówki , dotyczące zakupu, przechowywania żywności i przyrządzania potraw dla pacjenta w neutropenii.

1. Dlaczego dieta jest ważna?

W neutropenii układ odpornościowy działa słabiej, dlatego organizm **łatwiej ulega zakażeniom**. Jednym z głównych źródeł drobnoustrojów mogą być **bakterie obecne w żywności**, dlatego ważne jest, aby **jeść bezpiecznie i higienicznie przygotowywane posiłki**.

Celem diety neutropenicznej jest **ograniczenie ryzyka infekcji pokarmowych** poprzez:

- Unikanie bakterii, pleśni i toksyn z żywności;
- Dostarczanie pełnowartościowych składników odżywczych potrzebnych do regeneracji organizmu.

2. Zakup żywności

- Wybieraj produkty szczelnie zapakowane lub zamrożone bez śladów zabrudzenia, uszkodzenia, przecieku;
- Wybieraj świeże warzywa i owoce bez pleśni i uszkodzeń;
- Unikaj kupowania produktów na wagę w otwartych opakowaniach z lad chłodniczych, straganów,
- Unikaj jedzenia w restauracji i fast-foodów,
- Wybieraj produkty w małych opakowaniach z długą datą przydatności;
- Sprawdzaj produkt pod kątem terminu przydatności do spożycia.

3. Zasady ogólne

- **Myj ręce** przed każdym posiłkiem, przygotowaniem jedzenia i po kontakcie z żywnością;
- **Myj dokładnie lub sparzaj owoce i warzywa** – najlepiej pod bieżącą wodą min. 30 sekund, można użyć roztworu z sody oczyszczonej;
- **Używaj oddzielnych desek do krojenia** (tj. jednej do drobiu i innych mięs, drugiej do warzyw i pozostałych produktów spożywczych);

- **Używaj wyłącznie czystych naczyń**, sztućców i nie drewnianych desek do krojenia, umytych płynem do naczyń w gorącej wodzie lub w zmywarce w wysokiej temperaturze;
- **Utrzymuj czystość blatów**, półek lodówki, mikrofalówki, przyborów kuchennych, ścierek, ręczników lub używaj ręczników papierowych;
- **Noś czyste ubranie kuchenne**, włosy związane, paznokcie krótko obcięte;
- **Unikaj gotowania**, jeśli masz infekcję, opryszczkę, biegunkę lub skaleczenia dłoni;
- **Rozmrażaj jedzenie w lodówce** – nie w temperaturze pokojowej;
- **Nie spożywaj potraw**, które długo stoją w temperaturze pokojowej.

4. Przygotowywanie posiłków

- Piecz mięso w temperaturze powyżej 70°C, drób powyżej 82,2°C (temperatura wewnętrzna mierzona za pomocą termometru) lub powyżej 150°C (temperatura pieca);
- Nie próbuj surowych potraw podczas gotowania;
- Nadzienie do drobiu piecz osobno;
- Przed podaniem zagotuj resztki zup i sosów;
- Nie odgrzewaj jedzenia więcej niż jeden raz;

5. Przechowywanie jedzenia

- Utrzymuj temperaturę lodówki 4°C lub mniej, temperaturę zamrażarki -18°C lub mniej;
- Przechowuj w lodówce jedzenie nie dłużej niż 24 godziny, w zamrażarce nie dłużej niż 3 miesiące;
- Jedzenie przechowuj w czystych, szczelnych pojemnikach.

6. Produkty dozwolone

Grupa produktów	Szczegółowe zalecenia
Pieczywo i produkty zbożowe	Pieczywo świeże (do 24 h), sucharki, wafle ryżowe, kasze (manna, jaglana, ryżowa), płatki owsiane błyskawiczne. Unikaj pieczywa z ziarnami (pleśń)
Mięso	Tylko świeże, dobrze ugotowane lub upieczone mięso: drób (kurczak, indyk), cielęcina, chuda wołowina. Unikaj wędlin dojrzewających, surowych kielbas, pasztetów, podrobów
Ryby	Dobrze ugotowane, duszone lub pieczone filety (np. dorsz, mintaj, pstrąg). Unikaj ryb wędzonych, surowych, marynowanych, sushi
Jaja	Jajko ugotowane na twardo, dobrze ścięte omlety. Nie wolno spożywać jaj surowych (np. w koglu-moglu, majonezie domowym)
Mleko i nabiał	Tylko pasteryzowane produkty: mleko 2% tłuszczu (może być również UHT), jogurt naturalny, kefir, świeży twaróg z krótkim terminem ważności (unikaj serów pleśniowych i dojrzewających).

Warzywa	Najbezpieczniejsze gotowane, duszone, pieczone. Surowe warzywa tylko po dokładnym umyciu i obraniu (np. marchew, pomidor be skórki), unikaj kiełków, warzyw liściastych (sałata, rukola, roszponka, szpinak), niepasteryzowanych soków warzywnych
Owoce	Obrane owoce o grubej skórce (np. banany, jabłka, gruszki, melon). Kompoty, przeciery, musy owocowe pasteryzowane. Unikaj pakowanych owoców jagodowych (borówki, truskawki, maliny) – mogą zawierać pleśnie.
Tłuszcze	Masło, oleje rafinowane (rzepakowy, słonecznikowy, oliwa z oliwek), margaryny miękkie.
Przyprawy	Tylko suszone, najlepiej w oryginalnym opakowaniu (np. bazylia, oregano). Unikaj czosnku, surowej cebuli
Napoje	Woda przegotowana, butelkowana z atestem, herbata, pasteryzowane soki owocowe, kakao. Unikaj surowych soków, napoi z automatów i alkoholu

7. Produkty zakazane/ryzykowne

- Surowe mięso, ryby, owoce morza (sushi, tatar);
- Surowe jaja i produkty z ich dodatkiem (domowy majonez, tiramisu);
- Niepasteryzowane mleko i sery (feta, camembert, gorgonzola);
- Surowe kiełki, nieumyte warzywa;
- Spleśniałe produkty, orzechy niepakowane;
- Dania typu fast – food, jedzenie z bufetów i stołówek;
- Napoje niepasteryzowane (świeże soki, kombucha);
- Produkty przeterminowane.

8. Wsparcie i monitorowanie

W czasie neutropenii:

- **Unikaj utraty masy ciała** – spożywaj od 4-5 posiłków w ciągu dnia co 3-4 godziny,
- W razie braku apetytu stosuj żywność medyczną (np. Nutridrink, Fresubin, Nutramil) po konsultacji z lekarzem lub dietetykiem;
- Monitoruj masę ciała 1-2 razy w tygodniu;
- Zgłaszaj lekarzowi każdy objaw infekcji: gorączka, biegunka, owrzodzenie w jamie ustnej.

LITERATURA:

1. Wójcik A., Wawrzyniak A.: „Żywienie chorych z obniżoną odpornością – zasady diety neutropenicznej, Dietetyka Onkologiczna 2019 r., 3(1), 23-29
2. Malcherczyk K., Kołodziej P.: „Dieta neutropeniczna: konieczność czy przeżytek? – przegląd literatury”, Postępy Żywienia Klinicznego 2024 r., tom 19, 95-99
3. Polskie Towarzystwo Onkologii Klinicznej (PTOK) 2022 r.: „Żywienie chorych onkologicznych – zalecenia praktyczne”, Warszawa
4. Danielewicz A., Gajewska D.: „Zasady żywienia w neutropenii i podczas leczenia onkologicznego”, Postępy Żywienia Klinicznego 2020 r., tom 16 (2), 45 -52
5. Cichocka A., Grzymisławska M. 2021 r.: „Postępowanie dietetyczne u pacjentów onkologicznych z neutropenią”, Forum Medycyny Rodzinnej, tom 15 (1), 35 -42
6. Narodowe Centrum Edukacji Żywieniowej NIZP-PZH 2023 r.: „Zasady Żywienia w czasie obniżonej odporności organizmu”.

Opracowała: Magdalena Grabarska – dietetyk

Wydanie I, 21.11.2025 r.