

# Kostråd vid nedsatt immunförsvar och efter autolog stamcellstransplantation



*Kostinformationen gäller dig med nedsatt immun-försvar och dig som genomgått autolog stamcells-transplantation. Råden gäller de första tre månaderna efter transplantationen. I vissa fall kan dock råden gälla över en längre tid. Rådgör med din doktor.*

Din kropp behöver energi och näring för att återfå kraft och ork. Därför är det viktigt att du äter och dricker regelbundet dvs. ät frukost, lunch, middag och 2–3 mellanmål varje dag. Undvik nattfasta som överstiger 11 timmar.

Ditt immunförsvar är nedsatt och för att undvika matförgiftning är det viktigt med god livsmedelshygien.

- Tvätta händerna innan du påbörjar matlagning. Tvätta även händerna mellan hantering av olika råvaror.
- Mikroorganismer växer till och trivs i rumstemperatur. Därför är det viktigt att varm mat är riktigt varm och att kall mat är riktigt kall.
- Tidigare tillagad nedkyld mat ska värmas till minst 70° C, dvs. rykande varmt. Du får äta färdiglagad mat. Om du värmer i micro ska du anpassa tid och effekt till det du värmer så att maten blir genomvarm. Använd alltid lock.
- När du handlar livsmedel kontrollera ”bäst före datum” och ”sista förbrukningsdag”. Välj förpackningar som står längre bak i hyllan/är placerade längre ner i kyldisken. Ät inte mat vars bäst före-datum eller datum för sista förbrukningsdag har passerat.

- Håll mat och livsmedel väl kylda vid transport mellan affären och hemmet. Använd gärna kylväska. Undvik att livsmedel och kylvaror står framme i rumstemperatur.
- Frukt och grönsaker ska sköljas noggrant. Skölj och skala rotfrukter t.ex. morot och kålrot.
- Undvik mjukglass och glass på lösvikt. Pinn-, strut- och paketerad glass kan du äta.
- Undvik smörgåsbord och buffémat som stått framme i rumstemperatur.
- Om du vill äta sushi, gravad-, färsk- eller kallrökt fisk kontrollera då datummärkningen extra noggrant. Inlagd sill och surströmming kan du äta.
- Om du tar vatten från egen brunn bör du kontrollera vattenkvaliteten.
- Om du vill använda hälsokost/örtmedicin, rådgör först med din doktor.

