



Hinweis: Diese Liste erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit und ersetzt nicht das Beratungsgespräch mit einer zertifizierten Ernährungsfachkraft.

Erstellt von der AG Ernährung des KIONET:  
Eberle-Pelloth, W., Würzburg  
Dr. Gröschel, P., Erlangen;  
Holzmüller, C., Augsburg  
Margraf, C., München  
Prof. Dr. Schmid, I., München  
Tenius, L., München

24h Regel =  
geöffnete Packung  
kühl lagern, innerhalb  
von 24 h aufbrauchen



# Lebensmittelhygiene und Ernährung während einer Krebsbehandlung

In Kooperation mit:

## Gemüse

- Gut gewaschenes und geputztes Gemüse als Salat oder Rohkost
- Gemüse in gekochter, gedünsteter, gedämpfter, gegrillter oder gebackener Form
- Gemüse in Dosen/Gläsern
- Fermentierte Lebensmittel (z. B. Sauerkraut)



### Ungeeignet !

- Blattsalate in Beuteln
- Vorgefertigte Rohkost in Päckchen
- Salate vom Salatbuffet
- Rohe Sprossen
- Rhabarber\*

## Obst

- Alle Obstsorten, gut gewaschen oder geschält
- Gut gewaschene Beeren, nicht direkt vom Strauch
- Obst aus Dosen/Gläsern
- Smoothies, industriell oder selbst hergestellt
- Abgepacktes Trockenobst, gefriergetrocknetes Obst (maximal 1 Woche geöffnet)
- Quetschies



### Ungeeignet !

- Gekaufte, frisch zubereitete Smoothies
- Vorportioniertes Obst
- Tiefgekühlte Beeren ungekocht
- Grapefruit, Grapefruitsaft, Pomelo\*

\* bitte sprechen Sie hierfür mit Ihrem Behandlungsteam

## Öle/Fett/Kräuter/Gewürze

- Getrocknete und tiefgekühlte Kräuter und Gewürze, erhitzt
- Gut gewaschene frische Kräuter
- Saucen (Ketchup und Mayo) in abgepackten Einzelportionen
- Gewürzsaucen wie z. B. Worcestersauce, Tomatensauce gut erhitzt
- Essig und reines Öl
- Sojasauce



### Ungeeignet !

- Frische, bereits geschnittene Kräuter
- Trockengewürze, nicht erhitzt
- Öl mit Gewürz-Beigaben
- Johanniskraut, Knoblauch, Kurkuma\*

## Eier

- Eier, ausreichend gekocht mindestens 10 Minuten
- Pfannkuchen, Omelette, Rührei, gut durchgegart
- Spiegeleier, von beiden Seiten gebraten
- Pasteurisierte Eiprodukte
- Portionspackungen Mayonnaise



### Ungeeignet !

- Rohe Eier
- Wachsweiches Frühstücksei
- Tiramisu
- Roher Plätzchen- und Kuchenteig
- Zuckerguss mit Eischnee
- Selbsthergestellte Mayonnaise und Remouladen

## Fleisch/Wurst (24h Regel!)

- Fleisch, komplett durchgegart (Kerntemperatur 75 Grad für 5 Minuten )
- Durchgegart, kalter Braten
- Industriell verarbeitete und erhitzte Wurstsorten (Lyoner, Schinkenwurst, Wienerle, Kochschinken, Kochsalami)
- Frischer Aufschnitt, erste Scheibe verwerfen (kleine Portionen kaufen, ca. 50 Gramm)
- Mettwurst in der Dose
- Industriell verarbeiteter Fleischsalat
- Gut durchgegartes Burger- oder Dönerfleisch



### Ungeeignet !

- Rohes Fleisch, Tartar, Carpaccio
- Kalt geräucherter Schinken
- Rohschinken, Rohsalami
- Medium/rare Steak
- Mettwurst
- Fleischsalat von der Wursttheke

## Fisch (24h Regel!)

- Komplett durchgegartes Fisch und Meeresfrüchte (Kerntemperatur 100 Grad)
- gekochte, gegrillte und gebackene Fischgerichte
- Fisch in Dosen



### Ungeeignet !

- Rohe Fischspeisen wie Sushi, Sashimi, Matjes ...
- Rohgeräucherter Fisch z. B. Räucherlachs
- Geräucherter Fisch z. B. Forellen

## Milchprodukte (24h Regel!)



- Pasteurisierte oder ultrahocherhitze Produkte wie Milch, Buttermilch, Joghurt, Quark, Butter, Schlag- saure Sahne, Sojamilch und Milchmixgetränke
- Industriell hergestellter oder frisch gekochter Pudding
- Industriell verpacktes Speiseeis
- Frisch geschnittene oder geriebene Hart- oder Schnittkäsesorten, z. B. Butterkäse, Edamer, Emmentaler, Gouda, unabhängig von der Herkunft der pasteurisierten Milch
- Ausnahme: Parmesan
- Schmelzkäse, Hüttenkäse, Frischkäse und Kochkäse
- Abgepackter Feta, Mozzarella
- Gekochter/überbackener Schimmelkäse (z. B. gebackener Camembert) mit Kerntemperatur von 70 Grad für mindestens 2 Minuten
- Wärmebehandelter Obazter

### Ungeeignet !

- Produkte aus nicht-pasteurisierter Milch (Rohmilchprodukte)
- Schimmelkäse wie Brie, Camembert, Gorgonzola, Roquefort usw.
- Rotschmierkäse wie Limburger, Romadur, Korbkäse, Mainzer, Münster, Tilsiter usw.
- Sauermilchkäse wie Handkäse, Harzer usw.
- Käse aus offenen Gefäßen wie Feta, Schafskäse,
- Kräuterquark oder Mozzarella (auch als Salatutut)
- Vorgefertigter, nicht erhitzter Reibekäse
- Milchshakes aus Fastfood-Restaurants
- Probiotische Lebensmittel wie probiotischer Joghurt, Kefir
- Eis aus der Eisdiele, Softeis

## Getreideprodukte

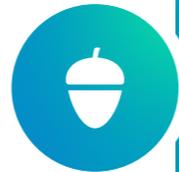


- Alle Sorten gekochter Nudeln, Reis, Couscous, Amaranth, ...
- Grieß, Sago, Graupen
- Vollkorn- und Weißmehlprodukte, Zwieback und Kracker
- Kuchen, Kekse, Gebäck
- Salz-, Pellkartoffeln, Kartoffelbrei, -klöße, frisch und Convenience
- Pommes frites, Krokette und Kartoffelpuffer
- Kartoffelchips mit Salz, Ofenchips mit Salz, POMBär™, Salzstangen
- Haferflocken
- Müsli aus Großpackungen (maximal 1 Woche geöffnet)
- Allogene Stammzelltransplantation: nur Cornflakes erlaubt

### Ungeeignet !

- Over night oats, Bircher Müsli
- Chips mit Gewürzen
- Allogene Stammzelltransplantation: Müsli

## Nüsse



- Industriell abgepackte, geschälte Nüsse
- Erdnussflips
- Nussmus
- Nüsse in Gebäck, Kuchen o. ä.

### Ungeeignet !

- Rohe Nüsse direkt aus der Schale

## Fast Food (Außer- Haus-Verpflegung)



- Döner-Fleisch, Hamburger und Brot, ohne Zwiebel und Gemüse
- Portionspackung Ketchup
- Chicken Nuggets
- Pizza
- Pommes
- Speisen aus Restaurants oder Schnell- restaurants sofern sie den Kriterien dieses Flyers entsprechen

### Ungeeignet !

- Burger oder Döner mit Gemüse (Salat, Gurke, rohe Zwiebeln...)
- Softeis
- Pizza Rucola/Salat oder mit rohem Schinken
- Sushi oder rohes Fleisch

## Süßigkeiten



- Industriell hergestellter Honig
- Nussnougataufstrich, Schokolade, Kuvertüre
- (selbstgemachte) Marmelade, Verhältnis Zucker : Frucht 1:1
- Fruchtaufstriche (maximal 3 Tage geöffnet)
- Gummibärchen, Fruchtgummi, Geleefrüchte
- Abgepacktes Eis (möglichst kurze Unterbrechung der Kühlkette)
- Zucker, Traubenzucker, Süßstoff, Zuckeraustauschstoffe
- Bonbons, Kaugummis

### Ungeeignet !

- Imkerhonig
- Eis, Halbgefrorenes Eis, Softeis und Eis aus der Eisdiele
- Lakritz\*

## Getränke (24h Regel!)



- Babywasser
- Wasser mit Kohlensäure
- Abgekochtes Wasser
- Aufgebrühter Kaffee
- Tee (1 Minute sprudelnd kochen lassen)
- Industriell abgefüllte Obst- und Fruchtsäfte
- Eistee/Softdrinks aus Flaschen/Dosen
- Eiswürfel aus abgekochtem Leitungswasser

### Ungeeignet !

- Stilles Wasser
- Leitungswasser
- Getränke aus dem Ausschank
- Gekaufte Eiswürfel

## Fragen zum Thema Krebs?

Kostenfreie Telefonnummer

 **0800 85 100 80**

Ein Service des Bayerischen Zentrum für Krebsforschung (BZKF)