Kostråd vid nedsatt immunförsvar

Om ditt immunförsvar är kraftigt försvagat har du större risk att drabbas av en livsmedelsburen infektion. Därför behöver du vara extra noggrann med livsmedelshygien.
Om du är osäker på vilken mat du ska undvika, kan du prata med din kontaktsjuksköterska eller en dietist.

Råd om mat och matlagning vid kraftigt nedsatt immunförsvar

- Tvätta händerna innan du börjar laga mat.
- Var noga med temperaturen. Varm mat ska vara riktigt varm, och kall mat ska vara kall.
- Låt inte mat stå framme i rumstemperatur länge.
- Kyl ner rester snabbt och förvara under tättslutande lock i kylskåp.
- Värm rester till över 70 grader. 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 grader, tills det är rosa (medium) och utan inslag av blod.
- Om du vill äta en lättstekt, blodigare köttbit som är upphettad till under 60 grader, kan du frysa in den minst 3 dygn före tillagning.
- Diska skärbrädor och köksredskap mellan olika råvaror.
- Skölj frukt, bär, grönsaker och färska kryddor. Gäller även grönsaker i påse där det står ”redan sköljda”.
- Koka frysta hallon.
- Undvik smörgåsbord, bufféer och plockmat från butik.
- Välj förpackade produkter framför lösvikt.
- Om du vill äta kylda ätfärdiga livsmedel utan att värma dem, kan följande råd minska risken att bli sjuk:
- Förvara kylvaror kallt. Ha 4 grader i kylskåpet.
- Skivat köttpålägg och paté: Kontrollera förpackningsdatum. Ät produkter som varit förpackade högst en vecka.
- Köpt gravad och rökt fisk: Kontrollera förpackningsdatum. Ät produkter som varit förpackade högst en vecka.
- Egengravad fisk: Använd färsk fisk som varit förpackad högst 4 dagar eller tinad fryst fisk. Ät den gravade fisken inom en vecka eller frys in.
- Hemgjord sushi och sashimi: Använd färsk fisk som varit förpackad högst 4 dagar eller tinad fryst fisk. Ät sushin eller sashimin inom 4 dagar.
- Tinade frysta grönsaker: Förvara i kylskåp. Ät dem inom 4 dagar.
- Skuren melon: Förvara i kylskåp. Ät melonen inom 4 dagar.

Livsmedel som går bra att äta

- Sushi eller sashimi från restaurang, om den är nygjord.
- Alla hårdostar som går att hyvla.
- Smältost eller mjukost, som räkost, skinkost och ädelost i tub eller ask.

- Halloumi, mozzarella eller fetaost som är färdigförpackad, eller fetaost i lösvikt som är pastöriserad.
- Bredbara färskostar i ask, som cream cheese, ricotta och mascarpone.
- Torkat, kallrökt eller gravat kött som har varit fryst i minst 3 dygn. Ät detta kallt. Det gäller till exempel lufttorkad skinka, rökt medvurst, bresaola och salami.
- Inlagd sill.

Livsmedel som ska undvikas

- Opastöriserad mjölk.
- Färskostar gjorda på opastöriserad mjölk.
- Mögel- och kittostar. Det gäller även om de är gjorda på pastöriserad mjölk, till exempel brie, gorgonzola, chèvre, vacherol och taleggio. Kalla förpackade blandade sallader, smörgåsar och röror som innehåller rökt eller gravad fisk, mögel- och kittost eller chark.