

Keimarme Ernährung – mehr Schaden als Nutzen

Ein Beitrag von Prof. Dr. Jutta Hübner, Universitätsklinikum Jena in der DLH info 75 / 2022.

Viele Patienten mit bestimmten Blutkrebserkrankungen erhalten eine intensive Therapie, die sie von ihrer Erkrankung heilen soll, oft unter Einschluss einer Stammzelltransplantation mit eigenen (autologen) oder gespendeten (allogenen) blutbildenden Stammzellen. Diese Therapien sind für die Patienten lebensnotwendig. In den vergangenen Jahren wurden viele Fortschritte erzielt, sodass immer mehr Patienten davon profitieren. Diese Therapien sind aber auch sehr anstrengend für die Patienten und deshalb ist eine gute Versorgung und Begleitung besonders wichtig.

Eine besonders hohe Gefahr bei intensiven Therapien geht von Infektionen aus. Infektionen, die bei ansonsten gesunden Menschen gar nicht auftreten oder – wenn überhaupt – harmlos verlaufen, können bei Blutkrebspatienten einen schweren Verlauf nehmen – bis hin zu Todesfällen. Deshalb achten Ärzte, Pflegekräfte und auch Patienten selber sehr darauf, dass in dieser Zeit möglichst keine Infektion auftritt.

Über viele Jahre hat man geglaubt, dass Patienten vor Lebensmittelinfektionen durch die sogenannte „keimarme“ Ernährung geschützt werden können. Dabei wird den Patienten eine stark reduzierte Liste von möglichen Speisen und Essenszutaten an die Hand gegeben. Dies klingt auf den ersten Blick vernünftig. Patienten halten sich daher oft sehr streng über viele Wochen und Monate an diese Kost. Die Forschung hat jedoch gezeigt, dass diese keimarme Ernährung für die Patienten eher gefährlich ist. Sie schmeckt nicht, macht keinen Appetit und enthält häufig wenige Nährstoffe, wie z.B. Vitamine und sekundäre Pflanzenstoffe, die für die Patienten gerade in der Zeit der intensiven Therapie wichtig sind. Die Folge ist bei vielen Patienten eine Mangelernährung. Mangelernährung führt jedoch dazu, dass Therapien schlechter vertragen werden und die

Patienten häufiger Nebenwirkungen und Komplikationen haben. Neue Forschungsergebnisse haben außerdem gezeigt, dass Patienten, die eine streng keimarme Kost erhalten, sogar häufiger an Infektionen erkranken. Offensichtlich schadet die Mangelernährung dem Immunsystem.

Eine aktuelle Stellungnahme von Fachgesellschaften und Verbänden [siehe Kasten] steht im Einklang mit einer Stellungnahme der Kommission für Krankenhaushygiene und Infektionsprävention (KRINKO) am Robert-Koch-Institut aus dem Jahr 2021. Bereits zuvor hatten Fachgesellschaften wie die Deutsche Krebsgesellschaft (2014), die Deutsche Gesellschaft für Ernährungsmedizin (2015) und die Deutsche Gesellschaft für Hämatologie und Medizinische Onkologie (2017) erklärt, dass die Ernährungsberatung von Patienten mit intensiver Therapie individuell erfolgen muss und Diätvorschriften, die die Nahrungsaufnahme bei Patienten einschränken, potenziell schädlich sind und vermieden werden sollten. Die KRINKO am Robert-Koch-Institut formulierte in 2021 wörtlich: *„Die Kommission spricht sich ausdrücklich gegen eine strenge „Neutropenie-Diät“ aus, da deren Nutzen unbewiesen ist und durch eine solche Diät die Lebensqualität der Patienten signifikant beeinträchtigt wird.“* [Der Begriff „Neutropenie“ beschreibt einen Mangel an bestimmten weißen Blutkörperchen, die für die Immunabwehr wichtig sind.]

Leider hat sich über die letzten Jahre trotz aller Hinweise und Belege aus Studien in den meisten Zentren in Deutschland nicht viel geändert. Patienten bekommen weiterhin eine keimarme Diät und strenge Anweisungen für zu Hause. Dies ist in aller Regel nicht notwendig. Das Wichtigste erfolgt aber häufig nicht, nämlich eine Einführung in Basishygienemaßnahmen.

Stellungnahme „**Keimarme Ernährung bei der Hochdosistherapie: ein Risiko für PatientInnen**“. Erschienen in: Ernährung Umschau International, 3/2022,

Autoren:

Luca Schmidt, Nicole Erickson, Christine Reudelsterz, Julia von Grundherr, Diana Rubin, Andrea Lambeck, Uta Köpcke, Jann Arends, Jutta Hübner

Beteiligte Verbände und Fachgesellschaften:

- Arbeitsgemeinschaft Prävention und Integrative Onkologie der Deutschen Krebsgesellschaft e.V. (AG PRiO der DKG)
- Arbeitskreis Ernährung, Stoffwechsel, Bewegung der Deutschen Gesellschaft für Hämatologie und Medizinische Onkologie e.V. (DGHO)
- Verband der Diätassistenten – Deutscher Bundesverband e.V. (VDD)
- Berufsverband Oecotrophologie e.V. (VDOE)

Diese gelten beim Einkauf, der Lagerung und der Zubereitung von Speisen und sind entscheidend für die Vermeidung von Infektionen durch Nahrungsmittel.

Was können Patienten tun?

Wenn die betreuenden Ärzte eine keimarme Kost empfehlen oder verordnen, sollten Patienten gezielt nach den Gründen fragen. Allein ein niedriger Wert der weißen Blutkörperchen ist kein ausreichender Grund für eine keimarme Kost. Wenn es im individuellen Fall einen besonderen Grund für die Empfehlung gibt, dann sollte auch erläutert werden, wann die Einschränkungen ggf. wieder gelockert werden können.

Patienten sollten sich die Basishygienemaßnahmen genau erklären lassen – am besten schriftlich, damit auch die Angehörigen mithelfen können. Man sollte um eine qualifizierte Ernährungsberatung bitten, die jedes Zentrum, das onkologische Patienten betreut, anbieten sollte. Über ihre Verbände haben gut ausgebildete Diätassistenten und Oecotrophologen Zugang zu allen Informationen, um Patienten hilfreich zur Seite stehen zu können. Das Wichtigste ist, einen Gewichtsverlust und eine Mangelernährung zu vermeiden. Dazu ist eine Trinknahrung allein oder eine künstliche Ernährung über einen Katheter meist nicht in der Lage.

Basishygienemaßnahmen bei der Zubereitung von Speisen

Die Hände vor der Zubereitung von Speisen sowie insbesondere nach Berührung von rohem Fleisch, Geflügel, Fisch und Eiern gründlich mit warmem Wasser und Seife waschen und sorgfältig abtrocknen.

Frisches Obst und Gemüse gründlich unter fließendem Wasser waschen (ca. 30 Sekunden), auch wenn es anschließend geschält wird.

Nur unversehrte Lebensmittel verzehren, insbesondere keine Lebensmittel mit Schimmelbefall oder verdorbenen Stellen.

Küchenutensilien wie Bretter und Messer immer gut säubern.

Geräte, die mit rohem Fleisch, Geflügel, Fisch oder Ei in Berührung gekommen sind, sollten in jedem Fall heiß und mit Spülmittel gereinigt werden (am besten in der Spülmaschine).

Spüllappen, Geschirrtücher etc. mehrmals die Woche austauschen (auskochen oder Einmal-lappen verwenden).

Spülbürsten aus Kunststoff können in der Spülmaschine gereinigt werden.

Vorzugsweise Plastikschneidebretter verwenden (auf Holz verzichten).

Lebensmittel bedarfsgerecht kühlen. Vor allem Fleisch, Wurstwaren, Fisch und Meeresfrüchte nur im Kühlschrank lagern oder einfrieren. Bereits beim Einkauf sollte auf eine ausreichende Kühlung beim Transport geachtet werden.

Rohes Fleisch bei der Lagerung und Zubereitung von anderen Produkten getrennt halten.

Beim Garen immer auf eine ausreichende Temperatur und Garzeit achten. Fleisch-, Fisch- und Rohmilch-Produkte sowie Eier sollten nur durchgegart verzehrt werden. Auch rohe Sprossen, tiefgekühlte Beeren und aufgewärmte Speisen sollten vor dem Verzehr vollständig erhitzt worden sein. Als ausreichende Erhitzung gelten mindestens 70 °C für zwei Minuten.

Weitere Tipps und Hinweise

- Merkblatt „Schutz vor Lebensmittelinfektionen im Privathaushalt“ des Bundesinstituts für Risikobewertung (BfR)
www.bfr.bund.de/cm/350/verbrauchertipps_schutz_vor_lebensmittelinfektionen_im_privathaushalt.pdf
- Broschüre „Infektionen, nein danke! Wir tun was dagegen“
www.leukaemie-hilfe.de/infothek/eigene-publicationen/informationsbroschueren

(Wer keinen Zugang zum Internet hat, kann sich an die DLH-Geschäftsstelle wenden.)

Autorenkontakt

Prof. Dr. Jutta Hübner
Professur für Integrative Onkologie
Universitätsklinikum Jena, Klinik für Innere
Medizin
E-Mail jutta.huebner@med.uni-jena.de