

Низкомикробная диета

1. Введение	1
2. Постарайтесь избегать	1
3. Покупка	2
4. Хранение продуктов.....	2
5. Содержание кухни.....	2
6. Использование досок для резки.....	3
7. Приготовление пищи	3
8. Минимальная температура приготовления	4
9. Остатки еды.....	4
10. Безопасная питьевая вода.....	4
11. Еда вне дома	5
12. Общие советы.....	5
13. Перечень рекомендаций по группам продуктов.....	6

1. Введение

Основной задачей такой диеты является прием здоровой пищи с минимальным количеством микроорганизмов (бактерий, грибов и вирусов). Все продукты питания, которые разрешаются при этой диете, готовятся таким образом, чтобы максимально уменьшить их присутствие. Микроорганизмы могут попадать в продукты от животных, являющихся источником этих продуктов. Но также во время обработки, хранения и приготовления продуктов. Микроорганизмы могут жить и размножаться на продуктах, но их не всегда можно увидеть, ощутить на вкус или по запаху.

Чаще всего это происходит на

- Молочных продуктах
- Полусырых и сырых яйцах и продуктах, в состав которых входят сырые яйца
- Полусыром или сыром мясе, птице и морепродуктах
- Некоторых фруктах и овощах
- Непастеризованных или необработанных соках (напр., свежевыжатых)
- Зелени и ростках овощей

2. Постарайтесь избегать

- Избегайте употребления сырого и недоваренного мяса, а также деликатесных, обработанных и вяленых мясных продуктов (включая салями, болонскую колбасу, сосиски и ветчину), если они не были хорошо термически обработаны.
- Избегайте копченых морепродуктов, которые обычно маркируются как «lox», «kippered», «nova style» или «jerky».
- Избегайте употребления сырой рыбы и моллюсков.
- Избегайте употребления сырых и недоваренных яиц.
- Избегайте салат-баров, шведских столов и приемов пищи в формате «potluck» (домашний шведский стол).
- Избегайте употребления непастеризованных продуктов, таких как непастеризованные молочные продукты (молоко, сыр и гоголь-моголь), а также непастеризованного меда, сока и сидра.
- Избегайте употребления сырых продуктов и продуктов с истекшим сроком годности.
- Избегайте употребления сырых ростков любого вида, включая ростки люцерны, клевера, редиса и маша.
- Избегайте есть остатки предшествующих трапез, которые хранились больше 48 часов. Важно следовать правилам хранения и разогрева пищи, если вы готовите еду заранее или сохраняете остатки.

3. Покупка

- Не покупайте консервированные продукты, если на банке вмятины и если банка вздута.
- Не покупайте продукты в банках, если на банке есть трещины или крышка закрыта неплотно.
- Покупайте только те яйца, которые хранятся в магазине в холодильнике. Откройте упаковку и проверьте, чтобы не было разбитых яиц или яиц с трещинами на скорлупе.
- Упаковывайте отдельно готовые и сырые продукты. Кладите сырое мясо, птицу, морепродукты и другие сырые продукты в пластиковые пакеты, прежде чем положить их в тележку для покупок.
- Берите молоко и другие охлажденные продукты в конце вашего похода по магазину. Это сократит время, которое эти продукты проведут вне холодильника.
- Проверяйте на упаковках дату истечения срока годности продуктов. Покупайте и используйте продукты до этой даты.
- Не пробуйте продукты в магазинах
- Подумайте о том, чтобы взять с собой в продуктовый магазин пакеты для заморозки или другие охлаждающие контейнеры, чтобы продукты оставались холодными.
- Приобретайте замороженные продукты, упакованные в коммерческие упаковки.

4. Хранение продуктов

- Раскладывайте продукты сразу после совершения покупок.
- Охладите или заморозьте продукты сразу после покупки.
- Кладите яйца и молочные продукты внутрь холодильника, не храните их в дверце. Температура в холодильнике ниже, чем в дверце.
- Не оставляйте еду вне холодильника (морозильника) дольше, чем необходимо.
- Не доставайте молочные продукты и майонез из холодильника больше, чем на 30–60 минут (в жаркие дни на меньшее время).
- Не ешьте пищу из емкостей для длительного хранения продуктов. Таким образом, Вы вносите свои бактерии (из ротовой полости) в эту емкость.
- Убедитесь, что температура в холодильнике не выше 40 F (4 C) градусов.
- Бактерии лучше всего растут при температуре от 40 до 140 F (от 4 до 60C) градусов.
- Установите морозильную камеру на температуру минус 18°C или ниже.
- Размораживайте продукты в холодильнике, в холодной воде или в микроволновой печи, а затем немедленно готовьте. Не размораживайте продукты на столе.
- Не кладите горячую еду в холодильник, это может привести к повышению температуры внутри.

5. Содержание кухни

- Кухня должна быть максимально чистой во время приготовления и приема пищи. Это поможет предотвратить распространение микробов.
- Для очистки поверхностей (находящихся в контакте с продуктами питания) используйте антибактериальные чистящие средства. Используйте такие, в состав которых входят отбеливающие вещества или аммиак.
- Для протирки поверхностей используйте одноразовые бумажные полотенца или чистые тряпки вместо многоразовых губок.
- Каждый день меняйте кухонные полотенца и тряпки.

6. Использование досок для резки

- Используйте доски для резки, сделанные из толстого пластика, мрамора, стекла или керамические доски. В этих материалах нет пор, а это значит, что они не могут впитывать пищу или жидкие вещества. Старайтесь не использовать дерево и другие материалы с пористой поверхностью.
- Перед тем, как использовать доски для резки и ножи для обработки следующей порции продуктов, помойте их в горячей мыльной воде. В качестве дополнительной меры предосторожности, помойте доски для резки с использованием чистящего средства для кухни. Выбрасывайте изношенные доски или доски, которые трудно мыть.
- Используйте отдельные разделочные доски для мяса и овощей.

7. Приготовление пищи

- Правильное мытье рук — первый важный шаг в обеспечении безопасности пищевых продуктов. Мойте руки теплой водой с мылом в течение 20 секунд.
- Тщательно мойте руки
 - перед приготовлением или употреблением пищи
 - после приготовления сырой птицы, мяса, рыбы или морепродуктов
 - после контакта с мусором
- Тщательно мойте свежие фрукты и овощи под теплой проточной водой.
- Потрите щеткой или скребком продукты, чтобы удалить лишнюю грязь. Даже дыни, апельсины и другие толстокожие фрукты, которые очищаются перед едой, следует мыть, чтобы избежать попадания бактерий во фрукты при их нарезке.
- Промойте кожицу и поверхность, прежде чем резать или очищать. Ни в коем случае не используйте для мытья свежих фруктов и овощей отбеливатели или моющие средства.
- Удалите и выбросьте все поврежденные или побитые участки на фруктах или овощах.
- Используйте чистую посуду для подачи приготовленной пищи. Никогда не используйте повторно посуду, в которой хранилось сырое мясо или рыба, не вымыв ее как следует моющими средствами и теплой водой.
- Прежде чем открыть консервные банки и бутылки вымойте их теплой водой с мылом.
- Отделяйте сырое мясо от готовых к употреблению продуктов. Мойте руки после того, как Вы брали сырое мясо.
- Замороженные продукты не должны оттаивать при комнатной температуре. Для оттаивания продуктов используйте только один из следующих способов:
 - Поместите продукт в холодильник за 1 день до готовки.
 - Используйте опцию оттаивания в микроволновой печи. Готовьте сразу после этого.
- Проверяйте температуру приготовленных и разогретых продуктов при помощи пищевого термометра.
- Не ешьте гамбургеры и другие продукты с мясом, если мясо выглядит неприготовленным. Готовьте мясо до тех пор, пока оно не приобретет серую окраску, а вытекающие соки не будут прозрачными.
- Готовьте рыбу до тех пор, пока она не потеряет цельность (кусочки должны легко отделяться).
- Готовьте яичные белки и желтки до тех пор, пока они не затвердеют.
- Готовьте все виды мяса до минимальной внутренней температуры, указанной в таблице далее.

8. Минимальная температура приготовления

ПРОДУКТЫ ПИТАНИЯ	МИНИМАЛЬНАЯ ТЕМПЕРАТУРА ПРИГОТОВЛЕНИЯ
Яйца и блюда из яиц	
Яйца	Готовьте, пока желток и белок не станут твердыми.
Блюда из яиц, яичные соусы	160° F (71° C)
Мясной фарш и мясные смеси	
Индейка и курица	165° F (74° C)
Говядина, телятина, баранина и свинина	160° F (71° C)
Свежая говядина, телятина, баранина, свинина, хорошо прожаренная	170° F (77° C)
Ветчина	
Сырая или свежая	160° F (71° C)
Полуфабрикат, копченый окорок	140° F (60° C)
Птица и Прочие продукты	165° F (74° C)
Морепродукты (рыба и моллюски)	
Все (сырые или свежие)	145° F (63° C)

9. Остатки еды

- Остатки должны быть съедены в течение 48 часов и разогреты только один раз.
- Помещайте остатки в холодильник в неглубокие контейнеры сразу после еды.
- При разогревании остатков, перемешайте продукты, накройте и поворачивайте их так, чтобы все разогрелось равномерно.
- Нагревайте остатки, пока температура не достигнет рекомендуемой.
- Соусы, супы и подливки необходимо разогревать до кипения.
- Ешьте разогретые остатки в течение 1 часа после разогревания.
- Не ешьте продукты, которые были приготовлены более 2 дней назад.
- Не ешьте продукты, которые уже однажды разогревались.
- Выбрасывайте остатки пищи, которые хранились в холодильнике более 3 дней
- На остатках еды укажите дату «использовать до», чтобы вы знали, что несъеденное содержимое нужно выбросить через 48 часов.

10. Безопасная питьевая вода

- Ни в коем случае не пейте из озер, рек, ручьев, родников или колодцев.
- Если вы не уверены в безопасности воды из-под крана, обратитесь за информацией об этом в местный департамент здравоохранения или прокипятите или профильтруйте воду. Если вы считаете, что вода из-под крана может быть опасной, пейте только бутилированную воду.

11. Еда вне дома

Будучи на низкомикробной диете, можно есть вне дома при условии тщательного выбора кафе или ресторана. Местные департаменты здравоохранения проводят санитарные проверки, чтобы удостовериться в чистоте заведений и качестве приготовления пищи.

Вы также можете поинтересоваться в кафе или ресторанах об их правилах подготовки по безопасному обращению с продуктами. Когда вы едите вне дома, следуйте перечисленным ниже правилам:

- Во время выполнения заказа просите, чтобы все блюда прошли полную термообработку и чтобы мясо было хорошо приготовлено.
- Не заказывайте блюда, которые могут содержать сырые яйца (напр., заправка к салату «Цезарь» и голландский соус).
- Уточните у официантов, если не уверены в составе блюд.
- Не ешьте еду из буфетов и салатных баров.
- Попросите, чтобы ваши блюда были свежеприготовленными, а не подавались с мармитов или после хранения под обогревательными лампами.
- Попросите, чтобы вам приносили специи в одноразовых упаковках, таких как пакетики кетчупа и горчицы. Открытыми контейнерами пользуются все.
- Не ешьте мягкое мороженое и мягкий замороженный йогурт. Диспенсеры могут не проходить регулярную очистку.
- Всегда заказывайте целую или отдельную пиццу. Не заказывайте отдельные куски, так как зачастую их хранят под обогревательными лампами.

12. Общие советы

- Когда вы выходите, вам, возможно, захочется заранее упаковать закуски, такие как протеиновые батончики, упакованные жареные орехи и упакованные крекеры. Возьмите с собой также консервированную газировку, сельтерскую воду или сок.
- Убедитесь, что у вас есть хороший запас контейнеров для хранения продуктов.
- Купите пищевой термометр, чтобы убедиться, что еда готовится при правильной температуре. Это касается как цельного мяса, так и фарша, а также смешанных блюд, таких как запеканки. Не полагайтесь на цвет мяса, чтобы убедиться в его готовности.

13. Перечень рекомендаций по группам продуктов

Если Вам рекомендовано какой-то период соблюдать стерильный вариант низкомикробной диеты, то в разделах, посвященных молочным продуктам и яйцам, содержатся примечания. Стерильный вариант отличается дополнительными ограничениями, связанными с ассортиментом и способом приготовления только этих продуктов.

Группа продуктов	Можно	Нельзя
Хлебные изделия, злаки и крупы	При стерильном варианте только: • Изделия из муки, отрубей или цельного зерна, приготовленные без использования дрожжей и/или молочных продуктов (в частности сыворотки). • Зерновые каши (без добавления нестерилизованных молочных продуктов) • Макароны изделия (без добавления нестерилизованных молочных продуктов)	• Продукты с сырыми (не проходившими термообработку или выпечку) зернами (например, сырая кукуруза или сырой овес) • Полусырые или сырые дрожжи
	При низкомикробной диете также можно изделия, приготовленные с использованием дрожжей и/или пастеризованных молочных продуктов): • Все виды хлеба, булочки, бублики, вафли, французские тосты, маффины • Зерновые чипсы или попкорн	
Десерты	При стерильном варианте только: • Конфеты и жевательные резинки При низкомикробной диете также: • Охлажденные, приготовленные в промышленных и домашних условиях торты, пироги, изделия из сдобного теста и пудинги • Охлажденная выпечка с кремовым наполнителем • Печенье, как промышленного, так и домашнего приготовления • Пирожные с кремовым наполнителем, стабильные при комнатной температуре	• Неохлажденная выпечка с кремовыми наполнителями (нестабильная при комнатной температуре)

Группа продуктов	Можно	Нельзя
Молоко и молочные продукты	При стерильном варианте только: • Стерилизованное (ультрапастеризованное) молоко и любые, приготовленные на основе такого молока, продукты. Причем процесс приготовления должен обеспечивать сохранение стерильности. • Стерилизованное в промышленных условиях, готовое к употреблению и жидкое концентрированное питание для младенцев	• Непастеризованные молочные продукты, такие как сырое молоко • Непастеризованный эггног (домашний) - (напиток, включающий сырые яйца) • Непастеризованный йогурт (как правило, домашний) • Непастеризованное мягкое мороженое или йогурт • Неохлажденная выпечка с кремовыми наполнителями
	При низкомикробной диете также: • Кисломолочные продукты на основе пастеризованного молока (йогурты, кефиры, ряженка, кумыс и др). Состав живых заквасочных культур согласуется диетологом. • Пастеризованная сметана • Пастеризованные пудинги, приготовленные дома или купленные в упаковке в магазине • Купленные в упаковке мороженое, замороженный йогурт, шербет, фруктовый лед, мороженое в брусках и свежие домашние молочные коктейли, сделанные на основе пастеризованного молока • Пастеризованный эггног (напиток, включающий сырые яйца) • Сухие, охлажденные или замороженные пастеризованные взбитые сливки Пастеризованные сыры • Плавленые ломтики сыра и спреды, кремовый сыр, прессованный творог и рикотта • Упакованные в промышленных условиях твердые и полумягкие сыры, такие как американский, неострый чеддер, пастеризованная моцарелла, монтерей джек, швейцарский, тертый пармезан. Все они должны быть стабильны при комнатной температуре (продукты, которые могут безопасно храниться при комнатной температуре). • Мягкие сыры, такие как бри, камамбер, фета и творог	Сыр • Изготовленный из непастеризованного молока • Не прошедший должную термообработку в составе других продуктов • Все сыры с плесенью и мягкие сыры, такие как рокфор, мюнстерский сыр, стилтон, гаварти, эдамский сыр, горгонзола, голубой сыр, острый чеддер и фета Непастеризованный сыр • Мягкие сыры, такие как бри, творог, камамбер, мексиканские сыры (кесо бланко и кесо фреско) и козий сыр • Непастеризованный сыр моцарелла • Сыры из магазинов деликатесов • Сыры с содержанием перца чили или других не прошедших термообработку овощей • Неохлажденная выпечка с кремовыми наполнителями

Группа продуктов	Можно	Нельзя
Яичные продукты	При стерильном варианте только: - Хорошо приготовленные яйца (твердый белок и желток) При низкомикробной диете также: - Пастеризованные яйца, пастеризованные заменители яиц, порошок из яичных белков	- Полусырые или сырые яйца и непастеризованные заменители яиц - Заправки для салатов с содержанием сырых яиц
Рыба и морепродукты	- Тщательно приготовленная свежая рыба и морепродукты, такие как лосось, тилапия, треска, креветки, омары и крабы (будьте особенно осторожны с моллюсками в панцире, такими как омары, и обязательно хорошо приготовьте их, пока они не станут непрозрачными) - Рыбные консервы (тунец и лосось) и копченая рыба длительного хранения	- Сырые моллюски, сырая или полусырая рыба (в том числе икра), сашими, суши и севиче (приготовленная в соке лимона или маринованная рыба) - Двустворчатые моллюски, мидии и устрицы (и сырые и прошедшие термообработку) - Копченые морепродукты, такие как лосось или форель, на этикетке которых указано «nova style», «копченый лосось», «соленый», «копченый» или «вяленый» (если только они входят в блюда, приготовленные при температуре 72 С, прошедшие полную термообработку или в запеканки)
Мясо и заменители мяса	- Хорошо приготовленное свежее мясо (свинина, говядина и баранина), птица, бекон и колбаса - Сосиски и нарезанные мясные деликатесы промышленного приготовления, продающиеся в герметичной упаковке (например, салями, болонская колбаса, ветчина и индейка), которые хорошо термически обработаны. - Мясные консервы и вяленая говядина или индейка в торговой упаковке - Термически обработанный тофу или пастеризованный или тофу длительного хранения - Термически обработанные ферментированные продукты, включая мисо и темпе	- Полусырое и сырое мясо и птица. В том числе продукты, приготовленные до сырого или полусырого состояния - Продукты с мисо - Темпе - Свеженарезанное мясо из магазинов деликатесов и мясо, купленное у уличных торговцев - Твердое копченое салями в естественной оболочке - Вяленая говядина - Охлажденные паштеты и спреды

Группа продуктов	Можно	Нельзя
Фрукты и овощи	• Хорошо помытые и очищенные от кожуры сырые фрукты и овощи • Прошедшие тепловую обработку и консервированные фрукты и овощи • Прошедшие тепловую обработку замороженные фрукты и овощи • Хорошо помытые, очищенные от кожуры фрукты с толстой кожурой без помятостей, такие как цитрусовые, бананы и дыни • Хорошо помытые, очищенные от кожуры яблоки (их важно тщательно мыть, потому что при разрезании через кожуру может произойти заражение мякоти) • Пастеризованные соки и замороженные концентраты • Упакованные в промышленных условиях сухофрукты • Стабильный при комнатной температуре, бутилированный соус сальса (после открытия хранить в холодильнике) • Прошедшие тепловую обработку ростки овощей (напр., маш) • Свежие, хорошо вымытые травы, сушеные травы и пряности (добавленные в разрешенные сырые или прошедшие тепловую обработку блюда)	• Немытые, с кожурой, сырые фрукты, овощи и травы • Все свежие или сырые фрукты и овощи, которые невозможно тщательно помыть или подвергнуть тепловой обработке (напр., черника, клубника, малина, персики, сливы и виноград, на ножках которого быстро образуется плесень) • Все замороженные ягоды и другие фрукты с тонкой кожицей • Непастеризованные фруктовые и овощные соки • Сальса из свежих фруктов или овощей, взятый в магазине в холодильнике • Вегетарианские суши • Непастеризованные продукты с содержанием сырых фруктов или овощей, взятых на охлажденном прилавке в магазине • Ростки всех овощей (люцерна, бобы, клевер и все др.) • Салаты из салатных баров
Орехи и сухофрукты	• Орехи, чищенные семечки и сухофрукты в стерильной фабричной упаковке • Ореховые масла в стерильной фабричной упаковке	• Орехи, семечки и сухофрукты, продаваемые на развес или в нестерилизованной фабричной упаковке • Сырые орехи • Ореховые масла домашнего приготовления • Жареные орехи в шелухе • Нечищенные семечки

Группа продуктов	Можно	Нельзя
Напитки	При стерильном варианте только: • Кипяченая вода • Бутилированная в промышленных условиях питьевая вода • Стерилизованные фруктовые и овощные соки • Стерилизованное соевое молоко • Напитки в бутылках, консервных банках или в виде порошка • Завариваемые кипятком чай, расфасованные по пакетикам в промышленных условиях При низкомикробной диете также: • Вода из-под крана и лед, приготовленный из воды из-под крана (в случае гарантированной стерильности) • Вода из источников и родников • Пастеризованные фруктовые и овощные соки • Быстрорастворимый и вареный кофе • Пастеризованное соевое молоко	• Непастеризованный эггног (напиток, включающий сырые яйца), • Яблочный сидр и другие непастеризованные фруктовые и овощные соки • Напитки из восстановленного протеинового порошка • Непастеризованное пиво (напр. пиво из местного пивоварения или пиво, нестабильное при комнатной температуре) • Вино • Газированные разливные напитки • Рассыпной чай в листьях
Специи и Разное	• Соль и сахар • Желе, сиропы и джемы (хранить только в холодильнике после вскрытия не более 1 недели) • Молотый черный перец, травы и специи в индивидуальных упаковках, добавляемые перед термообработкой • Кетчуп, горчица, соус для барбекю и соевый соус (хранить только в холодильнике после вскрытия) • Маринады, маринованные приправы и оливки (хранить только в холодильнике после вскрытия) • Уксус • Растительные масла • Кулинарный жир • Охлажденное свиное сало, маргарин и масло • Приготовленные в промышленных условиях, стабильные при комнатной температуре майонез и салатные заправки, в том числе на основе голубого и других сыров (хранить в холодильнике после вскрытия) • Прошедшие термообработку подливки и соусы	• Свежий или непастеризованный мед и соты • Немолотый или молотый свежий черный перец (за исключением прошедшего тщательную термообработку) • Свежие заправки для салатов (хранящиеся в магазине на охлаждаемом прилавке) с содержанием сырых яиц или сыров • Препараты на основе трав и пищевых добавок

Прочее	Можно	Нельзя
Питание вне дома	Все продукты, рекомендованные в предыдущих пунктах, должны быть непосредственно с гриля или из печи, а не на мармите или после хранения под обогревающими лампами (напр., свежеприготовленная пицца или гамбургер прямо с гриля)	- Буфеты/шведские столы - Потлаки (Potlucks) - Еда от уличных торговцев

Составлено на основе

<https://www.mskcc.org/experience/patient-support/nutrition-cancer/diet-plans-cancer/neutropenic-diet>

и дополнительно

<https://patient.uwhealth.org/education/low-microbial-diet#hero>

<https://www.parkwaycancercentre.com/sg/news-events/news-articles/news-articles-details/safeguarding-health-with-a-low-microbial-diet>



Песляк Михаил Юрьевич, Health-коуч.

Web: <https://psorias.info/ru>

E-mail: psorias.info@gmail.com