

# ΟΤΑΝ ΦΕΡΝΕΤΕ ΦΑΓΗΤΟ ΑΠΟ ΤΟ ΣΠΙΤΙ



**Peter Mac**  
Peter MacCallum Cancer Centre  
Victoria Australia

**Ως νοσηλευόμενος ασθενής στο Peter Mac, η οικογένεια και οι φίλοι σας μπορεί να σας φέρουν σπιτικό φαγητό. Εφαρμόζουμε κανονισμούς σχετικά με το σπιτικό φαγητό για να διασφαλίσουμε ότι όλοι οι ασθενείς μας είναι ασφαλείς.**

## Γιατί υπάρχουν κανονισμοί για φαγητό που φέρνουν από το σπίτι;

Η τροφική δηλητηρίαση είναι ένα σοβαρό πρόβλημα για καρκινοπαθείς ασθενείς. Το φαγητό ίσως χρειάζεται να καλύψει και άλλες απαιτήσεις όπως:

- πολιτισμικές ανάγκες
- θρησκευτικές ανάγκες
- ιατρικές ανάγκες
- διατροφικές ανάγκες
- αλλεργικές παθήσεις.

Το μενού του νοσοκομείου έχει μια μεγάλη ποικιλία θρεπτικών γευμάτων και είναι η καλύτερη επιλογή σας γευμάτων κατά την παραμονή σας στο νοσοκομείο.

Αν επιλέξετε να φέρετε κάποιο φαγητό από το σπίτι, σας παρακαλούμε να μιλήσετε με το νοσηλεύτη σας. Ο νοσηλεύτης σας θα σας συμβουλέψει για:

- το τι φαγητό επιτρέπεται
- πώς πρέπει να συντηρηθεί
- πόση ποσότητα φαγητού μπορείτε να φέρετε
- ότι το φαγητό πρέπει να καταναλωθεί σε 24 ώρες και μετά το διάστημα αυτό πρέπει να το πετάξετε.

Σας υπενθυμίζουμε **να μην** μοιράζεστε το φαγητό σας με άλλους ασθενείς. Μπορεί να έχουν διαφορετικές διατροφικές, πολιτιστικές και θρησκευτικές ανάγκες ή τροφικές αλλεργίες.

## Υπάρχει ασφαλής τρόπος μεταφοράς φαγητού;

Ναι. Η μεταφορά φαγητού από το σπίτι στο νοσοκομείο είναι πολύ σημαντική. Πρέπει πάντοτε:

- να πλένετε τα χέρια σας **πριν** και **μετά** το χειρισμό τροφίμων
- να βεβαιωθείτε ότι το φαγητό μεταφέρεται σε 'esky' ή σε άλλο είδος μονωμένου δοχείου μεταφοράς τροφίμων

- για ζεστό φαγητό, βεβαιωθείτε ότι το φαγητό διατηρείται ζεστό μέχρι να καταναλωθεί.

Δεν σας συνιστούμε να μεταφέρετε φαγητό από το σπίτι όταν ταξιδεύετε μεγάλες αποστάσεις. Στα ταξίδια μεγάλων αποστάσεων είναι δύσκολο να διατηρηθεί το φαγητό σε θερμοκρασία που είναι ασφαλής για κατανάλωση.

## Ποια τρόφιμα δεν είναι ασφαλή να φέρετε από το σπίτι;

Μερικά τρόφιμα δεν είναι ασφαλή να τα φέρετε από το σπίτι. Αυτά τα ονομάζουμε τρόφιμα **'υψηλού κινδύνου'**.

Δεν επιτρέπουμε να φέρετε από το σπίτι τα παρακάτω τρόφιμα:

- θαλασσινά και κοτόπουλο που **δεν** έχουν μαγειρευτεί σωστά
- αυγά που έχουν νερουλό κρόκο
- μαλακά τυριά και αλλαντικά όπως σαλάμι
- γεμιστά κέικ με κρέμα και άλλα γλυκά
- συσκευασμένα σάντουιτς από σουπερμάρκετ και καταστήματα έτοιμου φαγητού
- μαγειρεμένο, κρύο ρύζι
- συσκευασμένες σαλάτες και φρουτοσαλάτες από σουπερμάρκετ και καταστήματα έτοιμου φαγητού
- γιαούρτια που περιέχουν προβιοτικά ή με προσθήκη ζωντανών καλλιερειών.

## Υπάρχει ασφαλής τρόπος συντήρησης του σπιτικού φαγητού όταν βρίσκεστε στο νοσοκομείο;

Ναι. Για να βεβαιωθείτε ότι το φαγητό που φέρνετε από το σπίτι συντηρείται σωστά στο ψυγείο και ότι είναι πάντα ασφαλές για κατανάλωση, σας ζητάμε να σκεπάζετε όλα τα τρόφιμα ή να τα βάζετε σε καλά σφραγισμένο δοχείο.

Όλα τα δοχεία τροφίμων **πρέπει** να έχουν ετικέτα που αναγράφει τα παρακάτω:

- το όνομα του ασθενή
- την ημερομηνία που παρασκευάστηκε ή μαγειρεύτηκε το φαγητό
- την ημερομηνία/ώρα που τοποθετήθηκε στο ψυγείο.

Μεμονωμένα είδη τροφίμων που αγοράσατε από κατάστημα, όπως γιαούρτι ή ξινή κρέμα γάλακτος, χρειάζονται επίσης ετικέτες. Βεβαιωθείτε ότι η ετικέτα **δεν** καλύπτει την ημερομηνία λήξης, 'ημερομηνία ανάλωσης μέχρι' ή 'ανάλωση κατά προτίμηση μέχρι' που αναγράφεται στο πακέτο/δοχείο.

Ανοιχτά ή κατεστραμμένα τρόφιμα/δοχεία **απαγορεύεται** να τοποθετούνται στο ψυγείο. Πλαστικές σακούλες **απαγορεύονται** να χρησιμοποιούνται για συντήρηση τροφίμων.

## Ποια τρόφιμα είναι ασφαλή να έχετε στο δωμάτιό σας;

Ορισμένα τρόφιμα είναι ασφαλή να τα έχετε στο δωμάτιό σας. Αυτά τα τρόφιμα λέγονται 'αυτοδιατηρούμενα' και είναι προ-συσκευασμένα και δεν χρειάζονται ψυγείο.

Σ' αυτά τα τρόφιμα περιλαμβάνονται:

- συσκευασμένοι ξηροί καρποί, ξηρά κράκερ
- καλοπλυμένα ωμά φρούτα, κονσερβοποιημένα φρούτα
- ψωμιά, μπίεγκελς, ψωμάκια, κέϊκάκια μάφιν
- αλμυρά κουλουράκια, ποπ-κορν, τσιπς
- εμφιαλωμένα ή κονσερβοποιημένα ροφήματα
- γλυκά μπισκότα, energy bars, σοκολάτα ή καραμέλες.

## Είναι εντάξει να διατηρήσετε το περίσσευμα από το φαγητό του δίσκου σας;

Όχι. Αφού φάτε το γεύμα σας, όλο το φαγητό που περίσσεψε **πρέπει** να παραμείνει στο δίσκο. **Μην** το βάλετε στο ψυγείο για αργότερα.

Το φαγητό που θα μείνει στο δίσκο σας θα επιστραφεί στην κουζίνα όπου θα το πετάξουν. Μπορείτε πάντοτε να παραγγείλετε περισσότερα σνακ εάν διψάσετε ή πεινάσετε.

## Είναι εντάξει να ξαναζεσταθεί το σπιτικό φαγητό;

Εάν το σπιτικό φαγητό το έφεραν ζεστό, είναι καλύτερα να το φάτε ζεστό.

Αν θέλετε να το αφήσετε για αργότερα, **πρέπει** να το φάτε σε **24 ώρες**.

Εάν το φαγητό είναι κρύο και δεν έχει ζεσταθεί πριν, μπορείτε:

- να χρησιμοποιήσετε το φούρνο μικροκυμάτων για να ζεσάνετε το φαγητό
- όταν ζεσταίνετε φαγητό σε φούρνο μικροκυμάτων πρέπει να το ζεσάνετε μέχρι το **σημείο που βγάζει ατμό ή βράζει** για να σκοτωθούν τα οποιαδήποτε επιβλαβή βακτήρια
- το φαγητό μπορείτε να το ξαναζεστανετε μόνο **μία φορά**.

## Πώς βοηθούν οι Patient Service Assistants (PSAs, Βοηθοί Εξυπηρέτησης Ασθενών);

Οι PSA του νοσοκομείου μας διαδραματίζουν έναν σημαντικό ρόλο για να διασφαλιστεί ότι όλοι ακολουθούν τους κανονισμούς μας για την ασφάλεια των τροφίμων.

Οι PSA του νοσοκομείου μας:

- ελέγχουν και καθαρίζουν το ψυγείο της πτέρυγας κάθε μέρα
- **πετάνε** οποιαδήποτε παλιά τρόφιμα
- **πετάνε** οποιαδήποτε τρόφιμα που **δεν** έχουν τη σωστή ετικέτα
- πλένουν τα δοχεία που δεν είναι μιας χρήσεως, όπως τα Τάπερ και τα επιστρέφουν στον ασθενή.



### Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με την ασφάλεια των τροφίμων

Εάν θέλετε περισσότερες πληροφορίες για την ασφάλεια ή τις προδιαγραφές των τροφίμων, μπορείτε να επισκεφθείτε την ιστοσελίδα:

- **Victoria's Department of Health**  
[www.health.vic.gov.au/foodsafety](http://www.health.vic.gov.au/foodsafety)  
ή στείλτε τους ημέιλ στο:  
[www.foodsafety@health.vic.gov.au](mailto:www.foodsafety@health.vic.gov.au)
- **Food Standards Australia New Zealand**  
[www.foodstandards.gov.au](http://www.foodstandards.gov.au)
- **Food Safety Information Council**  
[www.foodsafety.asn.au](http://www.foodsafety.asn.au)
- **Ενημερωτικό υλικό από το Queensland Health**  
[www.health.qld.gov.au/nutrition/resources/oncol\\_safeeating.pdfresources/oncol\\_safeeating.pdf](http://www.health.qld.gov.au/nutrition/resources/oncol_safeeating.pdfresources/oncol_safeeating.pdf)