

PORTARE CIBO DA CASA



Peter Mac
Peter MacCallum Cancer Centre
Victoria Australia

Quando siete ricoverati al Peter mac, la vostra famiglia e i vostri amici potrebbero portarvi dei cibi preparati in casa. Per garantire la sicurezza di tutti i pazienti vi sono delle norme in vigore in merito ai cibi preparati in casa.

Per quale ragione vi sono delle norme in merito ai cibi portati da casa?

Le intossicazioni alimentari sono un serio problema per i malati di cancro. I cibi potrebbero dover soddisfare altre prescrizioni quali:

- esigenze culturali
- esigenze religiose
- requisiti medici
- requisiti nutrizionali
- allergie.

Il menù dell'ospedale offre un'ampia varietà di pietanze nutrienti e rappresenta la migliore opzione per i pasti durante la vostra degenza in ospedale.

Se decidete di portare dei cibi da casa, parlatene con la vostra infermiera. La vostra infermiera vi farà sapere:

- cosa è permesso portare
- in che modo deve essere conservato
- quanto cibo portare
- che il cibo deve essere consumato entro 24 ore trascorse le quali verrà gettato via.

Ricordatevi di **non** condividere il vostro cibo con altri pazienti. Potrebbero avere delle esigenze culturali, religiose e nutritive diverse o soffrire di allergie.

C'è un modo sicuro di trasportare il cibo?

Sì. Il modo in cui trasportate il cibo da casa all'ospedale è molto importante. Dovete sempre:

- lavarvi le mani **prima e dopo** aver maneggiato i cibi
- assicurarvi che i cibi vengano trasportati in un "esky" o altro tipo di contenitore refrigerante
- per i pasti caldi assicuratevi che il cibo sia tenuto al caldo fino al momento di essere consumato.

Se dovete percorrere lunghe distanze vi sconsigliamo di trasportare cibi. I viaggi lunghi rendono difficile mantenere i cibi ad una temperatura tale che possa garantire che vengano consumati in sicurezza.

Quali cibi è pericoloso portare da casa?

Portare da casa alcuni cibi è pericoloso. Definiamo questi cibi ad **"alto rischio"**.

Non è consentito portare da casa i seguenti cibi:

- frutti di mare e pollo che **non** siano cotti adeguatamente
- uova con il tuorlo (il rosso d'uovo) non completamente rappreso
- formaggi molli e affettati come salame
- torte con ripieno cremoso o altri dolci
- tramezzini preconfezionati acquistati nei supermercati o in altri negozi da asporto
- riso cotto freddo
- insalate e macedonie preconfezionate acquistate nei supermercati o in altri negozi da asporto
- yogurt contenenti probiotici/fermenti lattici vivi.

C'è un modo sicuro per conservare in ospedale i cibi portati da casa?

Sì. Per assicurarci che i cibi portati da casa siano conservati correttamente nel frigo e siano sempre sicuri da consumare, si richiede che tutti i cibi siano coperti o riposti in un contenitore ermetico.

Su tutti i cibi **deve** essere apposta un'etichetta che indichi i seguenti dati:

- nome del paziente
- data in cui il cibo è stato preparato o cucinato
- data/orario in cui il cibo è stato riposto nel frigo.

Anche sui singoli prodotti alimentari che avete acquistato in un negozio come ad esempio yogurt o crème fraiche è necessario apporre un'etichetta. Assicuratevi che l'etichetta **non** copra la data di scadenza, da usare entro o consumare preferibilmente entro che si trova sul pacchetto/ contenitore.

Cibi/contenitori aperti o danneggiati **non** possono essere conservati nel frigo. Le buste di plastica **non** possono essere utilizzate per conservare il cibo.

Quali cibi è sicuro conservare nella vostra camera?

È sicuro conservare alcuni cibi nella vostra camera. Tali cibi vengono definiti "a lunga conservazione", sono confezionati e non richiedono refrigerazione.

Questi cibi includono:

- frutta secca a guscio confezionata, crackers
- frutta fresca ben lavata, frutta in scatola
- pane, bagels, panini, muffins
- brezel, popcorn, patatine
- bevande in bottiglia o in lattina
- biscotti secchi, barrette energetiche, cioccolato e caramelle.

Va bene conservare eventuali cibi avanzati dal vostro vassoio?

No. Dopo aver consumato il vostro pasto, tutti i cibi avanzati **devono** essere lasciati sul vassoio. **Non** metteteli nel frigo per consumarli successivamente.

I cibi non consumati sul vostro vassoio verranno riportati in cucina e gettati via. Se avrete fame o sete potete sempre richiedere uno spuntino.

Va bene riscaldare cibi preparati in casa?

Se i cibi preparati in casa vengono portati caldi, è meglio consumarli quando sono ancora caldi.

Se desiderate metterli via per mangiarli successivamente, **dovete** consumarli entro **24 ore**.

Se si tratta di cibi freddi che non sono stati precedentemente riscaldati:

- potete utilizzare il forno a microonde per riscaldarli
- quando si scalda il cibo nel forno a microonde, bisogna scaldarlo fino al **punto di vaporizzazione** o **ebollizione** per uccidere eventuali batteri pericolosi.
- riscaldateli **una volta** sola.

In che modo i Patient Service Assistants (PSAs, Assistenti al servizio pazienti) possono aiutare?

I nostri PSAs svolgono un ruolo molto importante per assicurarsi che tutti rispettino le nostre norme sulla sicurezza alimentare. I nostri PSAs:

- controlleranno e puliranno il frigo del reparto ogni giorno
- **getteranno via** tutti i cibi vecchi
- **getteranno via** tutti i cibi a cui **non** è stata apposta correttamente un'etichetta
- Laveranno qualsiasi contenitore che non sia usa e getta, come ad esempio Tupperware e li restituiranno al paziente.



Per ulteriori informazioni in merito alla sicurezza alimentare

Se desiderate avere ulteriori informazioni in merito alla sicurezza alimentare o agli standard alimentari visitate i siti:

- **Victoria's Department of Health**
www.health.vic.gov.au/foodsafety
oppure inviate un email all'indirizzo:
www.foodsafety@health.vic.gov.au
- **Food Standards Australia New Zealand**
www.foodstandards.gov.au
- **Food Safety Information Council**
www.foodsafety.asn.au
- **Risorse di Queensland Health**
www.health.qld.gov.au/nutrition/resources/oncol_safeeating.pdf