

# Kleine Ernährungsfibel

Für Patienten nach allogener Stammzelltransplantation  
im Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf

*Mit leckeren Rezeptideen*



# Inhaltsangabe

1. Kapitel	Einleitung .....	3
2. Kapitel	Ernährung bei Spender-gegen-Wirt-Reaktion (GvHD) .....	4
3. Kapitel	Appetitlosigkeit .....	5
4. Kapitel	Starker Gewichtsverlust .....	6
5. Kapitel	Der Einkauf .....	7
6. Kapitel	Lagerung in der Küche .....	8
7. Kapitel	Umgang mit Lebensmitteln und Hygiene in der Küche .....	9
8. Kapitel	Milch und Milchprodukte .....	10
9. Kapitel	Öle und Speisefette .....	12
10. Kapitel	Eier .....	13
11. Kapitel	Fleisch- und Wurstwaren .....	14
12. Kapitel	Fisch und Meerestiere .....	15
13. Kapitel	Gemüse .....	16
14. Kapitel	Obst .....	17
15. Kapitel	Gebäck und Dauerbackwaren .....	18
16. Kapitel	Getränke .....	19
17. Kapitel	Sonstiges .....	20
18. Kapitel	Restaurantbesuche .....	21
<b>Rezepte</b>		
1. Rezept	Apfel-Schoko-Muffins .....	22
2. Rezept	Bunte Gemüse-Reis-Pfanne .....	23
3. Rezept	Spaghetti Bolognese .....	24
4. Rezept	Selbstgebackene Pizza .....	25
5. Rezept	Rote Grütze .....	26
6. Rezept	Schneller Quarkkuchen .....	27
7. Rezept	Nudel-Schinken-Auflauf .....	28
8. Rezept	Seelachs-Schlemmerfilet .....	29
9. Rezept	Rindergulasch .....	30
10. Rezept	Kartoffelpuffer .....	31

## Liebe Patientin, lieber Patient,

nach der Stammzelltransplantation ist hinsichtlich der Lebensgewohnheiten, wie z. B. Ernährung, einiges zu beachten, um den Erfolg der Transplantation zu festigen. Insbesondere die Ernährung spielt in der frühen Phase eine wichtige Rolle. Zum Einen darf nicht alles gegessen werden, zum Anderen ist der Appetit meist nur gering vorhanden.

Diese kleine Ernährungsfibel soll Sie bzgl. der Ernährung als Ergänzung zur Broschüre **"Ihr Weg durch die Stammzelltransplantation"** begleiten und unterstützen. Sie gibt Ihnen Empfehlungen sowohl bei Auswahl und Aufbewahrung als auch bei der Zubereitung von Speisen, damit Ihr Essen „keimarm“, aber gesund und schmackhaft ist.

Die in dieser Broschüre geschilderten Beschränkungen gelten nur für die Phase, in der Ihr Immunsystem nach der Transplantation durch die notwendigen Medikamente beeinträchtigt ist. Sprechen Sie mit Ihrem behandelnden Arzt, wann diese Einschränkungen gelockert und ganz aufgehoben werden können.

Für eine ausführliche Ernährungsberatung stehen qualifizierte Diätassistentinnen bereit. Scheuen Sie sich nicht, uns bei Fragen direkt anzusprechen!



Inga Petrusch  
Diätassistentin KGE



Katrin Siebert  
Stationsleitung



Prof. Dr. Nicolaus Kröger  
Klinikdirektor

## Ernährung bei Spender-gegen-Wirt-Reaktion (GvHD)

Eine GvH-Diät wird von ärztlicher Seite verordnet und von einer Diätassistentin zusammengestellt, da besondere Kenntnisse in Zubereitung und Lebensmittelauswahl erforderlich sind.



Die GvH-Diät ist in mehrere Stufen eingeteilt, je nach Stadium der Beschwerden. Grundsätzlich sind in der Aufbauphase keine Milchprodukte empfohlen, da diese erfahrungsgemäß nicht gut vertragen werden. Zu Beginn erfolgt eine absolute Nahrungskarenz, um den Magen-Darm-Trakt nicht zu belasten. Es folgen drei Stufen, in denen nach und nach weitere Lebensmittel hinzukommen.

- In der ersten Stufe werden leicht verdauliche Gerichte empfohlen. Hier wird auf leicht verdauliche Kohlenhydrate und sehr fettarme Lebensmittel geachtet
- In der zweiten Stufe kommen kleine Mengen Fett, wie Margarine und Öl, fettarme Geflügelprodukte, Fisch sowie Sojaprodukte dazu
- In der dritten Stufe vergrößern sich die Portionen und die Auswahl der Lebensmittel nimmt zu



## Appetitlosigkeit

3.

Häufig kann es während und nach Ihrer Transplantation zu Appetitlosigkeit kommen. Hierzu einige Tipps für zu Hause, die unterstützend gegen die Appetitlosigkeit wirken:

- Vermeiden Sie extreme Essensgerüche
- Oft ist es hilfreich, Lebensmittel kalt zu verzehren
- Gehen Sie vor dem Essen spazieren, Frischluft regt den Appetit an
- Bevorzugen Sie Mahlzeiten, die schnell zubereitet und im Hause vorrätig sind
- Planen Sie für zwischendurch kleine Snacks ein, welche Sie schnell zur Hand haben
- Obstsaften, Milchmischgetränke, Sauermilchprodukte und Gemüsesäfte wirken oft appetitanregend
- Ingwer oder Ingwertee haben ebenfalls eine appetitanregende Wirkung
- Trennen Sie Essen und Trinken voneinander



## Starker Gewichtsverlust

Aufgrund von Appetitlosigkeit kann es zu Gewichtsverlust kommen. Es ist wichtig, dass Sie diesem rechtzeitig entgegen wirken.

- Wählen Sie bei der Lebensmittelauswahl Produkte mit einem höheren Energiegehalt, z. B. Sahnequark oder Vollmilch, sofern Sie diese vertragen
- Versuchen Sie nicht direkt zu einer Mahlzeit zu trinken, da so das Sättigungsgefühl wesentlich schneller eintritt
- Trinken Sie zwischendurch Getränke mit Energie, wie Säfte, Schorlen oder Limonaden
- Suppen, Aufläufe und viele andere Gerichte können durch Sahne, Butter oder Öl mit Energie angereichert werden
- Es ist möglich, Speisen und Getränke mit Malto Dextrin (erhältlich in Apotheken) aufzuwerten, d. h. einen höheren Energiegehalt zu erzielen, ohne geschmackliche Veränderung zu bewirken



Gerne informieren wir Sie über weitere Möglichkeiten der Energieanreicherung, z. B. dem Einsatz von Energydrinks oder Tipps für die Umsetzung zu Hause in einer ausführlichen Ernährungsberatung.

**E**in sehr wichtiges Kriterium beim Umgang mit Lebensmitteln ist das Mindesthaltbarkeitsdatum (MHD). Auch wenn Lebensmittel oft länger genießbar sind und nicht verdorben riechen oder aussehen, sollten Sie das Haltbarkeitsdatum beachten. Verzehren Sie möglichst Produkte mit einem langen MHD, da diese frischer sind und eine geringere Keimbelastung aufweisen.



### **Kaufen Sie ausschließlich einwandfreie und unbeschädigte Ware.**



Beim Kauf von Tiefkühlprodukten sollten Sie einen Blick in die Tiefkühltruhe werfen: Sie muss eine Grenze für eine Mindestbefüllmenge aufweisen. Wird die Ware darüber hinaus gelagert, kann sie angetaut und beschädigt sein. Viel Schnee und Eis sind ein Zeichen dafür, dass die Kühltemperatur zwischendurch zu warm war und die Nahrungsmittel angetaut waren. Ein Thermometer sollte mindestens eine Temperatur von  $-18^{\circ}\text{C}$  anzeigen. Entnehmen Sie Tiefkühlprodukte als Letztes beim Einkauf und transportieren Sie sie in einer Tiefkühltasche.

Versuchen Sie möglichst kleine Portionspackungen zu kaufen. Es gibt sie im Großhandel oder vereinzelt in Lebensmittelgeschäft.

Weitere Tipps zu den verschiedenen Lebensmittelgruppen finden Sie in den jeweiligen Tabellen.

### **Allgemeine Hinweise für zu Hause**

Wir empfehlen, Lebensmittel und Getränke luftdicht und trocken zu lagern. Nach Anbruch sollten sie innerhalb von max. 48 Stunden verzehrt bzw. getrunken werden.

## Lagerung in der Küche

Schnell verderbliche Lebensmittel lagern Sie bitte im Kühlschrank. Die Temperatur sollte zwischen 1° C und 5° C liegen, welche Sie am besten regelmäßig mit einem Thermometer überprüfen. Achten Sie auf eine gleichbleibende Temperatur im Kühlschrank.

Sortieren Sie die Lebensmittel nach Gruppen. So verhindern Sie die Verbreitung von Keimen von einem Lebensmittel zum anderen.





## Umgang mit Lebensmitteln und Hygiene in der Küche

7.

**B**evor Sie mit Lebensmitteln in Kontakt kommen, empfehlen wir, die Hände gründlich mit warmem Wasser und Seife zu waschen. Sollten Sie Verletzungen wie Kratzer oder Schnittwunden haben, schützen Sie diese bitte mit einem Pflaster.



**Auch bei der Auswahl Ihrer Küchengeräte gibt es einiges zu beachten.**

Holz ist sehr faserig und saugt schnell Feuchtigkeit und Keime auf. Entfernen Sie deswegen alle Holzgegenstände wie Holzbretter, Holzlöffel und Holzschälchen aus Ihrer Küche und verwenden Sie Geräte aus Keramik, Glas oder Plastik. Diese können Sie am besten in einer Spülmaschine oder mit sehr heißem Wasser reinigen. Verwenden Sie Messer und Löffel ausschließlich für ein und dasselbe Lebensmittel, um eine mögliche Keimübertragung zu verhindern.



Wenn Sie einen Dosen- oder Flaschenöffner benutzen, reinigen Sie diesen ebenfalls nach jedem Gebrauch.

Auch in feuchten Spülbürsten und Wischlappen nisten sich Keime und Bakterien ein. Deswegen diese auch in der Spülmaschine bei mindestens 65° C mitspülen lassen, anschließend weiter verwenden und regelmäßig erneuern.

Decken Sie zubereitete Speisen schnell ab und entfernen Krümel oder Speisereste von den Arbeitsflächen.

## Milch und Milchprodukte

- Rohmilch und Rohmilchkäse können in hohem Maße mit Keimen belastet sein
- In den EU-Staaten muss auf dem Etikett oder dem Preisschild vermerkt sein, ob ein Käse aus Rohmilch hergestellt worden ist
- Bitte achten Sie darauf, dass alle Milcherzeugnisse fabrikfertig versiegelt sind und ein noch gültiges Mindesthaltbarkeitsdatum haben
- Kaufen Sie keine offenen, in Kühltheken liegenden Lebensmittel
- Sauermilcherzeugnisse, die mit Nüssen, Gewürzen oder Müsli angereichert sind, sind ungeeignet
- Sprühsahne darf nur einmalig verwendet werden, da der Sprühkopf nicht ausreichend gereinigt werden kann
- Milchähnliche Produkte wie laktosearme Milch und Sojaprodukte sind ebenfalls geeignet
- Rahmbrotaufstrich, der industriell verpackt und erhitzt wurde, ist auch mit Kräutern, Gewürzen und Gemüse geeignet





### Geeignet

- Hitzebehandelte Schmelzkäsezubereitungen, z. B. Schmelzkäseecken und Scheiblettenkäse
- Wärmebehandelte Frischkäse-Erzeugnisse
- Kochkäse
- Hartkäse, z. B. Cheddar, Emmentaler, Parmesan und Bergkäse
- Schnittkäse wie Tilsiter, Gouda, Edamer, Appenzeller und Butterkäse
- Abgepackte H-Milch
- Pasteurisierte Milch, Joghurt, Quark, Buttermilch aus fabrikverschlossener Packung
- Länger haltbare Frischmilch
- Kaffeesahne
- Kondensmilch
- Schmand
- Sprühsahne bei einmaligem Gebrauch
- Crème fraîche
- Dickmilch
- Trinkmolke oder Molkenfruchtgetränke



### Ungeeignet

- Schimmelkäse, z. B. Brie, Gorgonzola, Camembert, Roquefort, Limburger
- Weichkäse, z. B. Feta, Mozzarella, Ziegen- und Schafskäse
- Sauermilchkäse, z. B. Mainzer, Harzer und Korbkäse
- Kefir und Kefirerzeugnisse
- Rohmilch und alle aus Rohmilch hergestellten Milcherzeugnisse
- Fertiger Kräuter- und Gewürzquark, z. B. Zaziki
- Probiotischer Joghurt
- Magermilchpulver
- Kaffeeweißer

## Öle und Speisefette

- Öle mit dem Vermerk „kaltgepresst“ oder „nativ“ sind ungeeignet
- Koch- und Backmargarine können portionsweise eingefroren und je nach Bedarf entnommen werden
- Streichfette können Sie nach einem Tag noch weitere zwei Tage zum Kochen, Backen oder Braten verwenden



### Geeignet

- Butter
- Halbfettbutter
- Margarine
- Halbfettmargarine
- Reines Pflanzenöl ohne die Aufschrift „nativ“ oder „kaltgepresst“
- Frittierfett oder Plattenfett
- Koch- und Backmargarine

### Ungeeignet

- Kaltgepresste oder „native“ Öle
- Kräuter- oder Knoblauchbutter
- Kräuter- und Gewürzöle
- Nicht fabrikverpackte Produkte

- Achten Sie beim Kauf von Eiern darauf, dass sie frisch und unbeschädigt sind
- Speisen mit Eiern, z. B. Omeletts, Spiegeleier, Rührei und Pfannkuchen, müssen ausreichend erhitzt werden
- Frühstückseier sind nur hartgekocht geeignet, also mindestens 10 Minuten kochen
- Waschen Sie sich sorgfältig die Hände, wenn Sie mit rohen Eiern arbeiten. Auf der Schale sitzen viele Keime, weswegen Sie Eier besser im Karton im Kühlschrank lagern sollten
- Verwenden Sie Eier zum Panieren, sollten diese ausreichend gebraten und erhitzt werden



## Geeignet

- Hartgekochte Eier

### Ausreichend gegart in:

- Waffeln
- Pfannkuchen
- Rührei
- Omelett
- Spiegelei beidseitig gebraten

## Ungeeignet

- Weichgekochtes Ei
- Sauce hollandaise und Sauce béarnaise
- Mayonnaise
- Baiser-Gebäck
- Soufflé

## Fleisch- und Wurstwaren

- Es ist zu beachten, dass die Produkte ausreichend erhitzt worden sind. Überprüfen Sie mit einem Thermometer, ob die Kerntemperatur von 72° C erreicht worden ist.

**So können Sie sichergehen, dass alle Keime und Bakterien abgetötet worden sind**

- Tiefkühlprodukte sollten Sie vor der Zubereitung vollständig auftauen, da sie sonst nicht gleichmäßig gar werden
- Nachgewürztes Fleisch ist nicht keimarm, da Gewürze und Kräuter nicht mit erhitzt worden sind
- Als Rohwurst wird eine Wurst bezeichnet, die durch pökeln, salzen und/oder räuchern und Trocknung haltbar gemacht wird. Diese Würste sind nicht keimarm



### Geeignet

- Gekochter Schinken
- Leberwurst
- Bockwurst (erhitzt)
- Wiener (erhitzt)
- Bierwurst
- Bierschinken
- Lyoner
- Jagdwurst
- Putenbrustaufschnitt
- Schinkenwurst

### Ungeeignet

- Mett
- Roher Schinken
- Speck
- Kasseler
- Roastbeef
- Salami
- Teewurst
- Cabanossi
- Pastete
- Lachsschinken
- Chorizo
- Cervelatwurst

- Fisch und Meerestiere müssen ausreichend erhitzt werden, also eine Kerntemperatur von mindestens 72° C erreichen
- Rohe Fischwaren wie Sushi oder Räucherwaren sind ungeeignet
- Bevorzugen Sie tiefgekühlten Fisch, welchen Sie portionsweise aus dem Tiefkühler entnehmen können



### Geeignet

- Forelle
- Hecht
- Hummer
- Karpfen
- Lachs
- Makrele
- Vollkonserven: Fisch in Tomatensoße oder Dillsoße, Fischragout, Fischsuppe
- Seelachs
- Scampi
- Schellfisch
- Scholle
- Languste
- Zander



### Ungeeignet

- Sushi
- Sashimi
- Räucherfischwaren, z. B. Aal, Heilbutt, Schillerlocken und Sprotten
- Halbkonserven, z. B. Bismarckhering, Tintenfisch, Hering, Garnelen, Hummer, Krabben
- Muscheln



- Tiefgekühltes Gemüse bietet Vorteile. Es ist im Tiefkühler wesentlich länger haltbar als frisches und enthält noch fast alle Vitamine
- Wir empfehlen nur schälbares Gemüse roh zu verzehren. Die Schale schützt die Frucht vor Keimen und ist deswegen sehr keimbelastet
- Gekocht ist jedes Gemüse geeignet

### Geeignet

- Jedes gekochtes Gemüse
- Konservengemüse
- Geschältes und gewaschenes, rohes und frisches Gemüse

#### Roh, geschält und gewaschen

- Gurke
- Kohlrabi
- Möhre
- Rettich
- Staudensellerie

### Ungeeignet

- Blattsalat
- Kopfsalat
- Feldsalat
- Roher Spinat und Mangold
- In Öl eingelegte Peperoni, Oliven oder Tomaten
- Rohe Paprika
- Rohe Tomaten
- Radieschen
- Feigen
- Keimlinge
- Sprossen



- Verzehren Sie nur schälbares Obst. Die Schale schützt die Frucht vor Keimen und ist keimbelastet
- Wichtig: Frisches Obst muss gründlich gewaschen und geschält werden
- Achten Sie darauf, dass die Frucht auch von innen einwandfrei ist
- Verzichten Sie auf beschädigtes (braune Stellen) oder unreifes Obst
- Bei Konfitüre und Gelee eignen sich besonders kleine Einzelverpackungen, da ein herkömmliches Glas zu lange geöffnet wäre
- Kaufen Sie sich unterwegs keine offenen Säfte. Sie können nicht sicherstellen, dass diese frisch sind
- Durch Kochen können Sie z. B. Erdbeeren und Himbeeren als Grütze verzehren



## Geeignet

- Ananas
- Apfel
- Banane
- Birne
- Clementine
- Feige
- Kiwi
- Limette
- Granatapfel
- Mandarine
- Mango
- Melone
- Orange
- Zitrone
- Obstkonserve
- Marmelade
- Konfitüre
- Gelee
- Saftkonserve

## Ungeeignet

- Trockenobst (Rosine)
- Kandierte Frucht
- Aprikose
- Brombeeren
- Cranberry
- Dattel
- Erdbeeren
- Heidelbeeren
- Himbeeren
- Johannisbeeren
- Grapefruit
- Kapstachelbeeren
- Kirschen
- Nektarine
- Pfirsich
- Stachelbeeren
- Weintrauben



## Gebäck und Dauerbackwaren

- Kaufen Sie abgepackte Dauerbackwaren wie Kuchen oder Gebäck. Bewahren Sie solche Produkte nach dem Öffnen verschlossen in abgedichteten Behältnissen auf und /oder frieren Sie diese portionsweise ein. Dies gilt auch für Brot vom Bäcker und Backstationen im Supermarkt
- Frischteigwaren, z. B. Pizzateig zum Selbstbelegen, muss ausreichend gebacken werden
- Gebäck und Kleingebäck (Kekse) mit Creme- oder Roheifüllungen, Nüssen und Samen sind nicht keimarm



### Geeignet

#### Abgepacktes

- Mischbrot
- Vollkornbrot (ohne Samen und Nüsse)
- Weißbrot
- Brot/Brötchen/Baguette zum Aufbacken
- Croissant
- Pumpernickel
- Selbstgebackener Kuchen
- Kekse

### Ungeeignet

- Brot mit Nüssen und Samen
- Frische Produkte aus der Auslage
- Große Abpackung

- Jedes Getränk sollte nach dem Öffnen innerhalb von 24 Stunden getrunken werden
- Bei Tee ist zu beachten, dass er mit sprudelndem Wasser aufgeköcht wird
- Kaffeekonzentrat muss steril verpackt und gelagert werden
- Kakao ist nur in erhitzter Form unbedenklich



## Geeignet

- alkoholfreies Bier
- Fruchtsaftgetränke
- Fruchtnektar
- Gemüsesäfte, Tetra Pack
- Kaffee
- Heißer Kakao
- Limonaden
- Mineralwasser
- Säfte
- Tee

## Ungeeignet

- Weizenbier
- Leitungswasser ohne Filter
- Alkoholische Getränke meiden

## Sonstiges

- Kräuter und Gewürze müssen mindestens 5 Minuten mitgekocht werden
- Verwenden Sie keine Gewürzmischungen
- Nüsse bieten einen guten Nährboden für Keime und sind ungeeignet

### Geeignet

- **Süßigkeiten**  
in kleinen abgepackten Portionen bevorzugen
- **Alle Kräuter und Gewürze**  
z. B. Salz und Pfeffer, wenn sie ausreichend erhitzt worden sind
- **Müsli und Müslizutaten**  
Cornflakes aus frisch geöffneter Packung



### Ungeeignet

- Nusschokolade
- Baiser, Caramel
- Eis aus dem Straßenverkauf
- Fertigwürzmischungen
- Kräuter- und Gewürzsalz
- Kräuterbutter
- Nicht erhitzte Kräuter
- Zimt unerhitzt
- Gewürzmischungen
- Müslimischungen
- Unerhitzte Haferflocken
- Nüsse
- Mandeln
- Pistazien



Vergewissern Sie sich bei einem Restaurantbesuch, dass das Restaurant Wert auf eine einwandfreie Hygiene legt. Achten Sie darauf, dass der Gastraum einen gepflegten Eindruck auf Sie macht.

Äußern Sie bei der Bestellung, dass alle Lebensmittel, besonders Fleisch, ausreichend durchgegart werden und keine frischen Kräuter und Gewürze nachträglich verwendet werden. Auf Eiswürfel in Getränken oder Dekorationen aus Obst sollte verzichtet werden. Auch Desserts, Soßen und Dressings, welche aus rohem Ei hergestellt werden, sollten Sie meiden.



## 1. Rezept

# Apfel-Schoko-Muffins

### Zutaten für ca. 12 Muffins

250 g Mehl

250 g Apfelmus

70 g Margarine

2 Eier

5 Teelöffel Kakaopulver

100 g Zucker

2 Teelöffel Backpulver

- Eier mit dem Apfelmus und der Margarine verrühren
- Zucker, Mehl, Backpulver und Kakaopulver hinzufügen und zu einem glatten Teig verrühren
- Den Teig in kleine Muffinförmchen füllen und ca. 25 Minuten bei 180° C backen



# Bunte Gemüse-Reis-Pfanne

- Reis kochen und beiseite stellen
- Gemüse waschen, putzen und klein schneiden
- Das Fleisch ebenfalls in kleine Streifen schneiden
- Gemüse und Fleisch anbraten, würzen, köcheln lassen und mit dem Reis vermengen



## 2. Rezept

### Zutaten für 2 Personen

**125 g Vollkornreis**

**250 g Hähnchen- oder  
Putenbrust**

**100 g Paprika**

**100 g Zucchini**

**100 g Champignons**

**100 g Möhren, frische  
Cocktailtomaten**

**Salz, Pfeffer, Paprikapulver**

## 3. Rezept

# Spaghetti Bolognese

### Zutaten für 2 Personen

1 kl. Zwiebel

1 Zehe Knoblauch

250 g Rinderhack

1 Dose Tomaten oder  
passierte Tomaten

400 ml Gemüsebrühe

2 EL Tomatenmark

Salz, Pfeffer,  
italienische Kräuter

200 g Nudeln

- Das Hackfleisch anbraten, Zwiebeln und Knoblauch dazu geben und kurz mit anbraten
- Anschließend mit Gemüsebrühe ablöschen
- Die Dosentomaten in grobe Stücke schneiden und mit dem Saft aus der Dose und dem Tomatenmark dazugeben
- Mit Salz, Pfeffer und Basilikum abschmecken
- Einige Minuten köcheln lassen bis die Sauce sämig ist





# *Selbstgebackene Pizza*

- Die Hefe in etwas lauwarmem Wasser gehen lassen und anschließend mit Mehl, Wasser und Öl gründlich verkneten. 20 Minuten an einem warmen Ort gehen lassen
- Das Beckblech mit Backpapier auslegen, den Teig auf dem Blech ausrollen und mit Tomatenmark bestreichen
- Nach Belieben belegen und mit Käse bestreuen
- Ca. 20 Minuten im vorgeheizten Backofen bei 180° C backen



## 4. Rezept

### Zutaten für eine große Pizza

**300 g Weizenvollkornmehl**

**1 Packung Trockenhefe**

**200 ml lauwarmes Wasser**

**50 ml Öl**

**Salz**

**200 g Tomatenmark**

**250 g Käse**

**Belag nach Wahl**

## 5. Rezept

# Rote Grütze

### Zutaten für 4 Portionen

500 g Beeren

250 g Kirschen, im Glas

100 g Zucker

250 ml Wasser

50 g Speisestärke oder  
Puddingpulver

Etwas Zitronensaft

- Zucker, Kirschsafft aus dem Glas und Wasser in einen Topf geben und aufkochen
- Früchte hinzufügen und zwischendurch verrühren
- Speisestärke mit Wasser vermischen
- Sobald die Früchte gut zerkocht sind mit der Stärke binden und mit Zitronensaft nach Belieben abschmecken
- Abgedeckt in den Kühlschrank stellen



# Schneller Quarkkuchen

- Alle Zutaten für den Boden gut verkneten und anschließend im Kühlschrank 30 Minuten ruhen lassen
- Den Ofen auf 180° C vorheizen
- Eiweiß und Dotter trennen, das Eiweiß steif schlagen
- Quark, Zucker, Zitronensaft, 6 Eigelb und Puddingpulver miteinander verrühren
- Anschließend den Eischnee vorsichtig unterheben
- Den Boden der Springform mit dem Teig auslegen und mit der Masse befüllen
- Ca. 50 Minuten backen und bei geöffnetem Backofen abkühlen lassen



## 6. Rezept

### Zutaten für einen Kuchen in einer Springform (28 cm)

#### Für den Boden:

300 g Mehl

125 g Puderzucker

2 Eigelb

2 EL Milch

1 Paket Vanillezucker

½ Packung Backpulver

1 Prise Salz

125 g Butter

#### Für die Masse

1 kg Magerquark

200 g Zucker

6 Eier

2 Packungen Vanillepuddingpulver

Saft einer Zitrone

## 7. Rezept

# Nudel-Schinken-Auflauf

### Zutaten für 4 Personen

200 g Nudeln

200 g Schinken, gekocht

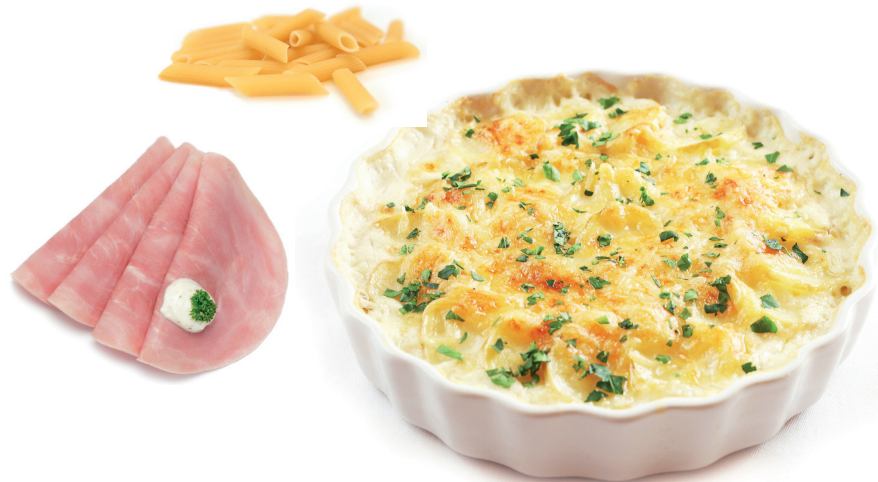
1 Becher Schmand

Käse nach Belieben

Salz, Pfeffer und evtl. Kräuter

300 g Gemüse je nach  
Geschmack

- Den Ofen auf 200° C vorheizen
- Nudeln nach Packungsanweisung kochen und anschließend mit dem Kochschinken,  $\frac{3}{4}$  des Käses, Schmand und Gewürzen mischen
- In eine Auflaufform geben und mit dem restlichen Käse bestreuen
- Bei 200° C ca. 35 Minuten backen



# Seelachs-Schlemmerfilet

- Den tiefgekühlten Fisch aus der Verpackung nehmen und in einem Sieb im Kühlschrank auftauen lassen
- Champignons waschen und in kleine Würfel schneiden. Den Schnittlauch in Röllchen schneiden und mit dem Frischkäse vermischen
- Mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver abschmecken
- Eine Auflaufform mit Alufolie auslegen und den Seelachs hineinlegen
- Die Frischkäsemasse auf die Filets verteilen
- Im Ofen bei 180° C ca. 35 Minuten backen



## 8. Rezept

### Zutaten

**400 g Alaska-Seelachs  
(tiefgekühlt)**

**100 g Frischkäse Natur**

**200 g frische Champignons**

**½ Bund Schnittlauch, frisch  
oder tiefgekühlt**

**Salz**

**Pfeffer**

**Paprikapulver**

## 9. Rezept

# Rindergulasch

### Zutaten für ca. 2 Portionen

400 g Gulasch vom Rind

40 g Fett

180 g Zwiebel

1 Paprika

2 Teelöffel Tomatenmark

Salz, Paprikapulver

Gulaschgewürz aus Knoblauch,  
Kümmel, Majoran und Thymian

- Das Fett im Topf erhitzen und die Zwiebeln darin leicht hellbraun rösten
- Das Fleisch salzen und portionsweise zu den Zwiebeln geben
- Tomatenmark, Paprikapulver und das Gulaschgewürz einrühren und mit einem Schuss Wasser ablöschen
- Den Topf zudecken und bei geringer Hitze ziehen lassen
- Mit Wasser bis Fleischhöhe aufgießen, im geschlossenen Topf bei geringer Temperatur ca. 150 Minuten garen
- Die gewürfelte Paprika ca. 30 Minuten vor Ende hinzugeben und zusammen köcheln lassen

Dazu passen Kartoffeln oder Nudeln.

# Kartoffelpuffer

- Kartoffeln schälen und fein reiben
- Mit drei gehäuften Esslöffeln Mehl und einem Ei vermischen und mit Salz abschmecken
- In einer Pfanne mit heißem Öl portionsweise von beiden Seiten goldgelb braten und anschließend mit Apfelmus servieren



## 10. Rezept

### Zutaten für 2 Personen

**7 Kartoffeln**

**3 Esslöffel Mehl**

**1 Ei**

**Prise Salz**

**Öl zum Braten**

**200 g Apfelmus**

## Kleine Ernährungsfibel

### **Für Patienten nach allogener Stammzelltransplantation im Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf**

Nach der Stammzelltransplantation ist hinsichtlich der Lebensgewohnheiten, z. B. Ernährung, einiges zu beachten, um den Erfolg der Transplantation zu festigen.

Diese kleine Ernährungsfibel soll Sie bzgl. der Ernährung als Ergänzung zur Broschüre **"Ihr Weg durch die Stammzelltransplantation"** begleiten und unterstützen. Sie gibt Ihnen Empfehlungen sowohl bei Auswahl und Aufbewahrung als auch bei der Zubereitung von Speisen, damit Ihr Essen „keimarm“, aber gesund und schmackhaft ist.

#### **Interdisziplinäre Klinik für Stammzelltransplantation**

Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf  
Martinistr. 52, 20246 Hamburg  
Tel.: 040-7410-54851  
[www.uke.kmt-hamburg.de](http://www.uke.kmt-hamburg.de)  
[info@bmt-hamburg.de](mailto:info@bmt-hamburg.de)

