



Schering-Plough s.r.o., súčasť Merck & Co., Inc.,  
Whitehouse Station, NJ, U.S.A.  
Strakova 5, 811 01 Bratislava, Tel. ++421 2 5920 2712,  
Fax. +421 2 5441 8610

## ZÁSADY HYGIENY A BEZPEČNOSTI STRAVY

A photograph showing a close-up of a person's hands. One hand is holding a piece of light-colored paper with the text "Rady pre pacienta" printed on it in large, pink, sans-serif capital letters. The background is slightly blurred, showing more of the hands and possibly a colorful object.

RADY  
PRE PACIENTA

## ÚVOD

Táto publikácia bola pripravená pre pacientov a ich rodinných príslušníkov, ktorí majú zvýšené riziko infekcií, prenosných stravou. Uvedené hygienické zásady tzv. bezpečného stravovania sa odporúčajú pre pacientov s útlmom kostnej drene, po chemoterapii a radioterapii (ožarovaní) a po transplantácii krvotvorných buniek (z kostnej drene, periférnej krvi alebo pupočníkovej krvi).

**Mikroorganizmy (baktérie, kvasinky, plesne, vírusy a parazity)** sa môžu do stravy dostať pri manipulácii s potravinami, z vonkajšieho prostredia (napr. z nečistej pracovnej dosky) alebo sú prítomné v bežne používaných potravinách. Väčšina týchto mikróbov nie je nebezpečná pre zdravé osoby. Pacienti po chemoterapii alebo po transplantácii krvotvorných buniek majú však veľmi zníženú obranyschopnosť (oslabený imunitný systém), preto nie je ich organizmus schopný účinne bojať proti infekcii.

Publikácia poskytne vám i vašim rodinným príslušníkom odporučenia, ako zabezpečiť bezpečnú stravu počas pobytu v nemocnici, ale najmä počas liečby a zotavovania sa v domácich podmienkach, vrátane vhodného zaobchádzania s potravinami a skladovania. Obsahuje tiež zoznam tzv. zakázaných a povolených potravín, ktorý vám pomôže rýchlejšie sa zorientovať v tejto problematike.

Stupeň požadovaných diétnych obmedzení sa môže lísiť v závislosti od vášho zdravotného stavu a typu podanej liečby. Zásady bezpečného stravovania preto vždy prekonzultujte so svojím lekárom - špecialistom, ktorý má úplné informácie o vašej diagnóze a zdravotnom stave.

Informačná brožúra pre pacientov vznikla v spolupráci s:

### AUTORKA:

MUDr. Eva Bojtárová, PhD.,  
KHaT LFUK, SZU a FNPs Bratislava,  
Nemocnica sv. Cyrila a Metoda,  
Bratislava

### SO SÚHLASOM OPONENTOV:

prof. MUDr. Elena Tóthová, CSc.,  
FNLP, Klinika hematológie a onkohematológie, Košice

h. doc. MUDr. Ľuboš Drgoňa, CSc.,  
Slovenská zdravotnícka univerzita - katedra klinickej onkológie,  
Národný onkologický ústav – oddelenie klinickej hematológie,  
Bratislava

## PREČO JE DÔLEŽITÁ BEZPEČNÁ STRAVA?

Infekcie prenosné stravou vznikajú u hematologických pacientov z dvoch príčin: 1. celkový počet bielych krvinek a počet tzv. neutrofilov (druh bielych krvinek), ktoré zvyčajne „bojujú“ proti nebezpečným mikróbom v strave, je znížený (neutropénia), 2. výstrelka tráviaceho traktu, ktorá zvyčajne pôsobí ako bariéra medzi mikróbami a krvným prúdom, je po chemoterapii a radioterapii poškodená a tak niektoré baktérie a huby prenikajú cez túto bariéru do krvi.

V priebehu liečby a často aj po jej ukončení je preto nevyhnutné dodržovať prísne hygienické pravidlá a jest tzv. bezpečnú stravu (označuje sa niekedy aj ako nízkobaktériová alebo dekontaminovaná strava). Z jedla treba úplne vylúčiť potraviny, u ktorých je vysoké riziko, že sú kontaminované baktériami alebo inými mikróbami, vyvolávajúcimi infekcie. Dobré pravidlo, ktoré treba dodržať, je: jest len také potraviny, ktoré boli čerstvo pripravené v čistom prostredí a ktoré nestáli dlhší čas. Nerešpektovanie týchto zásad môže viesť ku vzniku závažných baktériových, plesňových a vírusových infekcií.



## ČO JE BEZPEČNÁ STRAVA?

Bezpečná strava je založená na príjme potravín, ktoré ideálne neobsahujú žiadne baktérie a plesne. Zjednodušene povedané, ide o príjem takých potravín, u ktorých sa tepelnou úpravou zlikvidovali baktérie a ich kultúry (aj tie, ktoré sú za iných okolností zdraviu propešné). Ak máte slabý imunitný systém, dodržovanie tejto diéty zníži riziko, že ochoriete z potravy. V tomto prípade je nutné zabudnúť na propagovanú tzv. zdravú výživu s „aktívnymi“ alebo „živými“ kultúrami (probiotikami), ovsenými vločkami, ale aj čerstvým ovocím a surovou zeleninou, ktoré sa nedajú olúpať!

Baktérie a plesne sú totiž najčastejšie prítomné v surovej strave, pričom ich ničí dôkladné varenie. Napr. čerstvá zelenina by sa mala variť, až kým zmäkne, mäso by malo byť dostatočne uvarené alebo prepečené (aby nemalo ružovú farbu) a vajcia by sa mali variť, až kým žltok nie je tuhý. Určité potraviny (mlieko a mliečne výrobky) by mali byť ošetrené metódou, známou ako pasterizácia. Pasterizácia krátko vystaví potraviny vysokej teplote, ktorá zabíja všetky baktérie bez varenia potravín. Všimajte si mliečne výrobky, džúsy a šťavy, či majú na obale označenie „pasteurizované“.

Vo všeobecnosti patria medzi vhodné potraviny tie, ktoré sú konzervované potraviny, vákuovo balené, tepelne spracované, sterilizované, termizované, pasterizované, hlbokozmrazené a potraviny s dlhou trvanlivosťou.

Pri tepelnom spracovaní musí jedlo prejsť bodom varu. Aj takto spracované potraviny sa však po krátkom čase pokazia, preto je nutné skonzumovať ich okamžite alebo uchovávať v chladničke a spotrebovať do 24 hodín. Baktérie, plesne a ostatné choroboplodné mikróby potrebujú k svojmu rastu tri veci: čas, potravu a vlhkosť. Dobrou správou je, že ich rast sa výrazne spomalí, keď je teplota prostredia nižšia ako 7°C alebo vyššia ako 60°C. Potraviny skladované medzi týmito dvomi teplotami sú v tzv. „nebezpečnej zóne“.

## KVASINKY A PLESNE V POTRAVINÁCH A PROSTREDÍ

Kvasinky (*Candida*) sa môžu prenášať rukami, preto by si pacienti a ľudia, ktorí s nimi prichádzajú do kontaktu, mali často a dôkladne umývať ruky. Plesne môžu byť prítomné napr. v korení a niektoré z nich sa nedajú zneškodniť ani prevarením potravy, preto je nutné obmedziť koreniny. V ovzduší sa plesne vyskytujú vo forme spór, preto môže plesňová infekcia u osôb s oslabenou imunitou vzniknúť aj po ich vdýchnutí, alebo pri priamom kontakte.

Okrem vzduchu môže byť zdrojom plesňovej infekcie, ale aj infekcie, vyvolanej baktériami, vírusmi a parazitmi, tiež voda a nápoje. Pacienti nemôžu piť vodu zo studní a z neznámych zdrojov. Voda z verejného vodovodu by mala byť bezpečná, ale nemusí byť úplne očistená od niektorých húb (napr. *Cryptosporidium*), preto sa odporúča pred pitím vodu variť aspoň 1 minútu a používať vodné filtre (avšak väčšina týchto filtrov nie je schopná odstrániť menšie mikróby - baktérie a vírusy). Pacienti môžu piť vodu vo fľašiach, sódu, minerálku, ovocné nápoje a malinovky (v originálnom balení), pasterizované ovocné a zeleninové šťavy, ktoré nemusia byť pred otvorením chladené (v obchode sú uskladnené na policiach).

Ovocie, zeleninu a iné potraviny s plesňou na povrchu sa nesmú konzumovať a treba ich neodkladne celé vyhodiť. Neodporúča sa konzumácia mäkkých syrov (Brie, Feta) a syrov s plesňou (s modrou plesňou, rokfort, gorgonzola) a syrov s nevarenou zeleninou.



## ZÁSADY BEZPEČNEJ STRAVY

### Všeobecné odporučenia

#### NÁKUP POTRAVÍN

- skontrolujte dátum výroby a spotreby, kupujte len čerstvé potraviny
- nekupujte potraviny s poškodeným a porušeným obalom, vyduté, hrdzavé a veľmi preliačené konzervy, jedlo z preplnených chladiacich boxov alebo mrazničiek (potraviny v nich nemusia byť dostatočne schladené).
- nenakupujte v obchodoch, v ktorých skladujú v tej istej chladničke surové a varené jedlá v tej istej chladničke alebo pulte bez oddelujúcej priehradky, ani neumiestňujte surové a hotové jedlá do tej istej tašky
- nekupujte prasknuté alebo nechladené vajcia
- nekupujte ovocie a zeleninu s poškodeným povrhom
- v pekárni nekupujte koláče a pečivo s nechladeným krémom alebo pudingom
- chladené a mrazené potraviny kupujte ako posledné (najmä v lete) a použite (ak je to možné) chladiacu tašku, po príchode domov ich čo najskôr uskladnite.
- syry, šunku, varené/pečené mäso nekupujte v lahôdkach alebo bufetoch, kupujte len výrobky vákuovo balené alebo v inom originálnom obale

#### USKLADNENIE

- v chladničke by sa mala udržovať teplota 0°C až 5°C
- v mrazničke by mala byť teplota – 18°C alebo nižšia
- zabráňte kontaktu varené a surovej stravy. Neprikryté surové mäso alebo rozmrzované potraviny môžu kontaminovať ostatné potraviny mikróbmi: preto varené jedlá skladujte vo vrchnej časti chladničky nad surovými potravinami, ktoré umiestnite v spodnej časti chladničky v prikrytej nádobe, aby sa zabránilo stekaniu vody (nie v blízkosti surového ovocia a zeleniny)
- rýchlo sa kaziace potraviny nenechávajte mimo chladničky dlhšie ako 2 hodiny
- nejedzte potraviny, ktoré rýchlo podliehajú skaze, ak boli uložené v chladničke dlhšie ako tri dni
- neprepĺňajte chladničku a mrazničku, lebo to zvyšuje teplotu
- vajcia skladujte vždy v chladničke vo vyhradenom priestore

## PRÍPRAVA STRAVY

- dôkladne a často si umývajte ruky s teplou vodou a mydlom - pred, v priebehu a po príprave stravy (platí pre všetkých členov domácnosti, ktorí pripravujú jedlo)
- ruky sa musia vždy umyć nielen po použití toalety, ale aj po kýchani a dotyku zvierat, vlasov, odpadkov alebo surovej stravy
- nepoužívajte kuchynské utierky na osušenie rúk, používajte osobitný uterák alebo papierovú utierku
- utierky a špongie pravidelne dezinfikujte a vymieňajte
- používajte samostatné dosky na krájanie pre varené a surové potraviny, aby ste zabránili vzájomnej kontaminácii potravy, ideálne z plastu (sú hygienickejšie).
- pravidelne dezinfikujte pracovné plochy, najmä po príprave surového mäsa, hydiny alebo rýb
- umyte povrch konzervy, fľaše a otvárač na konzervy pred a po použití
- nepoužívajte surové vajcia do nevarenej stravy, nakoľko surové vajcia sú výbornou pôdou pre rast baktérií (Salmonella)
- nenechávajte vajcia, vaječné zmesi alebo pripravené vaječné pokrmy ležať pri izbovej teplote viac ako hodinu
- mäso a ryby rozmrázujte v chladničke (baktérie sa rýchlo množia pri izbovej teplote), z časových dôvodov možno rozmráziť mäso v mikrovlnke, ale musí sa potom urýchlene uvařiť alebo upiecť
- **VYHOĐTE POTRAVINY, NA KTORÝCH JE PLESEŇ!**
- **NIKY NEOCHUTNÁVAJTE STRAVU, KTORÁ NEZVÝČAJNE VYZERÁ ALEBO PÁCHNE!**
- Nekonzumujte jedlo, o ktorom neviete, ako bolo pripravené alebo ako dlho ležalo mimo chladničky
- Uprednostňujte čerstvé jedlá, jedlá ohrevajte maximálne raz, nikdy opäť nezmrazujte rozmrazené potraviny

## VARENIE STRAVY

- stravu vždy dôkladne tepelne spracujte, všetky druhy mäsa a rýb dostatočne uvarte a upečte (kým nie sú ružové a šťava zostane číra)
- ovocie a zeleninu dôkladne umyte pod tečúcou studenou vodou pred olúpaním a krájaním
- počas prípravy jedlo neochutnávajte tou istou varechou, určenou na miešanie
- pri varení v mikrovlnnej rúre môžu ostať časti stravy studené, kde môžu prežiť baktérie, preto jedlo občas premiešajte (aj pri ohrievaní zvyškov jedla)
- neukladajte horúcu stravu do chladničky, nakoľko sa tak zvýší teplota všetkých potravín v chladničke
- nechajte schladiť stravu pri izbovej teplote do 1 hodiny po uvarení, potom ju uložte do chladničky alebo zamrazte

## JEDENIE MIMO DOMU

- uistite sa, že strava je dostatočne teplá a čerstvo pripravená
- nekonzumujte jedlo zo stánkov na ulici, lahôdoch, bufetov a tzv. švédskych stolov (nakrájané mäso, syry) a potraviny tzv. „rýchleho občerstvenia“ (hamburgery, šaláty)

## ZOZNAM DOVOLENÝCH A ZAKÁZANÝCH POTRAVÍN

V nasledujúcej časti je zoznam rizikových potravín, ktoré často obsahujú mikróby, vyvolávajúce infekcie. Okrem týchto uvedených potravín, vám lekár môže odporučiť alebo zakázať aj ďalšie. Aby ste získali úplný zoznam „zakázaných potravín“, prediskutujte zásady bezpečného stravovania po prečítaní podrobne s vašim lekárom.

### MLIEČNE VÝROBKY

mlieko pasterizované, ultra vysoko zahriate (trvanlivé)  
pasterizované mliečne výrobky (sladká smotana, termizovaný tvaroh, pudinky)  
sójové mlieko, kakao  
balené tvrdé a polomäkké syry vyrobené z pasterizovaného mlieka (jemný Čedar, Eidam, Mozarella)  
pasterizovaný čerstvý syr (cottage, ricotta)  
pasterizované alebo varené tofu

### MLIEČNE VÝROBKY

nepasterizované alebo surové mlieko (domáce), mliečne produkty z nepasterizovaného mlieka (domáci tvaroh, syry, parmezán, ovčí syr, koží syr, bryndza)  
pudingy, krémy a krájané syry v lahôdkach, nedostatočne uvarené tofu (variť minimálne 5 minút vo vode alebo bujóne), mäkké zrelé syry (Brie, Camembert, Feta), plesňové syry (syry s modrou plesňou, Gorgonzola, Rokfort, Hermelín, Niva), pikantný Čedar syry s korením alebo nevarenou zeleninou, jogurty so živými kultúrami (bio), kyslá smotana, probiotické nápoje (Actimel a pod.), strojová zmrzlina

### MÄSO

dobre uvarené / upečené mäso  
šunka, saláma vákuovo balená  
mäsové konzervy  
paštety v konzervách a sklených pohároch (ktoré sa nemusia zamraziť)  
tepelné upravené údeniny (párky, dusená šunka, hydinové salámy)

### MÄSO

surové alebo nedostatočne uvarené / upečené mäso (je ešte ružové)  
varené / pečené mäso z lahôdok a polotovary (krájané salámy a šunka) z lahôdok a supermarketov údeniny s plesňou na obale (maďarská saláma)  
údeniny vyrobené sušením surového mäsa (Parmská šunka, Lovecká saláma, Čabajka...)  
domáce paštety a údené mäso

### DOVOLENÉ

#### RYBY

čerstvé, mrazené a konzervované ryby po dostatočnej tepelnej úprave  
rybie konzervy (tuniak, sardinky)

#### ZELENINA

všetky druhy varenej alebo dusenej čerstvej a mrazenej zeleniny  
zeleninové polievky  
šaláty z varenej zeleniny  
surová zelenina po dôkladnom umytí, ktorá sa dá olúpať (paradajky, uhorky, mrkva, kaleráb...)  
varené strukoviny (fazuľa, šošovica)  
pasterizované zeleninové džúsy  
zemiaky

#### OVOCIE

konzervované a mrazené ovocie  
džemy  
pasterizované ovocné džúsy  
dobre umyté čerstvé pevné ovocie, ktoré sa dá olúpať (banány, jablko)

#### CHLIEB A MÚČNE JEDLÁ

čerstvý chlieb, rožky, žemle (okrem pečiva so surovými semienkami alebo zrnamí), palacinky, toasty, croisanty (bez krémovej plnky), krekery a praclíky  
varené a hotové cereália (bez surových orechov alebo ovsy)  
varené cestoviny, ryža

### ZAKÁZANÉ

#### RYBY

surové alebo nedostatočne uvarené (sushi, ustrice), solené, marinované (zavináče), studené údené (losos, makrela), sušené ryby, kaviár mäkkýše a kôrovce (garnáty, mušle)

#### ZELENINA

surová zelenina, ktorá sa nedá dobre umyť a olúpať (hlávkový šalát, čínska kapusta, cibuľa, cesnak, zeler)  
surové bylinky a výhonky  
šaláty v bufetoch, lahôdkach a z tzv. švédskych stolov  
nepasterizované zeleninové džúsy  
zelenina konzervovaná kvasením (kapusta)

#### OVOCIE

čerstvé mäkké bobuľové ovocie, ktoré sa nedá olúpať (jahody, maliny, ríbele, hrozno, čerešne, slivky, čučoriedky...)  
nepasterizované ovocné džúsy  
sušené ovocie a výrobky, ktoré ho obsahujú (müsli, cukrovinky)  
ovocie s plesňou alebo inak poškodeným povrhom

#### CHLIEB A MÚČNE JEDLÁ

chlub a cereália so surovými zrnamí, semienkami alebo orechami  
surový ovos  
tepelne neupravené müsli, ovsené vločky  
chlub a pečivo v igelitových sáčkoch  
šísky plnené krémom (nechladené)

## DOVOLENÉ

### VAJCA

vajcia uvarené na tvrdo (variť aspoň 10 min.)

vaječná omeleta – dobre upečená balená majonéza z pasterizovaných vajec

### KORENINY A POCHUTINY

všetky, ak sú uvarené v jedle solí, kečup, horčica, sójová omáčka, ocot, olivy, kyslé uhorky zavarené (nie kvasené)

### SLADKOSTI

cukrovinky, čokoláda  
med pasterizovaný  
bábovka, závin, sušienky, keksy,  
piškóty, ovocný alebo maslový  
domáci koláč, balená zmrzlina,  
ovocná dreň (sorbet), nanuk

### NÁPOJE

prevarená alebo filtrovaná voda  
z vodovodu  
varená instantná káva a čaj  
varené bylinkové čaje  
balená voda, minerálka, malinovky,  
džúsy

### TUKY A OLEJE

rastlinný olej  
margarín  
balené maslo a bravčová mast'

### INÉ

pražené orechy

## ZAKÁZANÉ

### VAJCA

surové vajcia, vajcia nedostatočne  
uvarené (na mäkko, volské oko).  
miešané vajcia -práženica)  
slabo prepečená omeleta  
domáca majonéza, holandská  
omáčka

### KORENINY A POCHUTINY

bylinky a koreniny pridané do jedla  
po uvarení, bylinné prípravky  
majonéza, holandská omáčka  
nevarené droždie

### SLADKOSTI

krémové domáce zákusky  
kupované zákusky a torty  
pečivo plnené krémom, strojová  
alebo domáca zmrzlina a sorbet,  
nevarený surový med, plásty

### NÁPOJE

voda zo studní, fontánok na pitie  
a iných prírodných zdrojov  
studený čaj, nebalené (rozlievané)  
džúsy, nedávať plátky citrónu a ľad  
do nápojov, alkohol

### TUKY A OLEJE

domáce maslo a mast' ( s výnimkou  
varených a pečených jedál)  
domáca majonéza

### INÉ

pražené orechy v škrupine (pistácie)  
nepražené (surové) orechy, mandle  
hrozienka, kokosový orech, figy  
popcorn  
tepelne neupravené kakao, mak

### Ďalšie odporučenia pre pacientov po transplantácii krvotvorných buniek

Pacienti po alogénnej transplantácii (od iného jedinca) majú najväčšie riziko infekcií počas prvých troch mesiacov („prvých 100 dní“), kým sa počet bielych krvinek neustáli na normálnych hodnotách. Ak pacient dostáva imunosupresívnu liečbu (lieky, ktoré potláčajú imunitný systém) alebo má chronickú reakciu štupe proti hostiteľovi, je ohrozený infekčnými komplikáciami oveľa dlhší čas (aj napriek normálnemu počtu bielych krvinek). Preto sa odporúča u transplantovaných pacientov dodržovať prísne hygienické a diétne zásady, až kým sa neukončí imunosupresívna liečba (minimálne šesť mesiacov po transplantácii). Diétne obmedzenia sa stávajú postupne menej prísnymi. Konečnú zodpovednosť za určenie termínu, kedy sa bezpečne preruší diétny režim, má lekár transplantačného centra.

Pacienti po autológnej transplantácii (transplantácii vlastných buniek) majú nižšie riziko vzniku infekcií, preto sa odporúča tzv. bezpečná strava počas 1 mesiaca od transplantácie.

Pre zotavenie organizmu a obnovu imunitného systému po transplantácii je dôležité, aby strava zabezpečila aj dostatočnú výživu – primeraný príjem kalórií, bielkovín, vitamínov a minerálov. Liečba však často nepriaznivo postihne chuť do jedla a schopnosť jest a tráviť potravu. Príjem potravy staže u niektorých pacientov zmenu chuti a vône jedla, pocit na vracanie, suchosť v ústach alebo ťažkosti s prehítaním. Ak nemáte chuť do jedla, je užitočné jest malé porcie počas dňa a nie tri hlavné jedlá. Vhodné sú výživové doplnky, ktoré sú na predpis. Majte pri sebe rôzne druhy malých maškrt (sušienky, piškóty, banán...) pre prípad, že cítite hlad. Potrebné je zvýšiť príjem tekutín na prevenciu dehydratácie a pre dostatočné zapíjanie liekov.

Bylinné prípravky sa neodporúčajú, lebo môžu obsahovať toxické nečistoty alebo huby, kvasinky, plesne a baktérie. Neodporúča sa tiež svojvolne užívať vysoké dávky vitamínov a minerálov (napr. vo forme tablet), keďže môžu zasahovať do účinku rôznych liekov alebo môžu byť škodlivé pre mnohé orgány, najmä pre pečeň a obličky.

Niekedy je potrebné vylúčiť zo stravy aj iné potraviny (stravu, ktorá nadúva alebo má vysoký obsah tukov). Zvláštnu diéту majú pacienti s črevnou formou reakcie štepu proti hostiteľovi, či pacienti ošetrovaní v tzv. sterilnom režime. V rôznych fázach liečby môžu nastať komplikácie, ktoré vyžadujú dodržovanie diabetickej a pečenšetriacej diéty. V takejto situácii je niekedy veľmi ťažké skombinovať diétu s nízkobaktériovou stravou, aby pacientovi zostali ešte nejaké vhodné potraviny.

### Špeciálne priponienky k užívaniu liekov

- grapefruit je najlepšie úplne vylúčiť z potravy, ak ho občas chcete jest, tak vždy najmenej z hodiny po užití liekov (ovplyvňuje metabolizmus liekov)
- pri užívaní cyklosporínu A zvýšte príjem vody a iných tekutín
- pri liečbe kortikoidmi obmedzujte sladkosti
- ak dostávate posaconazol v rámci prevencie alebo liečby plesňovej infekcie, užívajte ho vždy s výživným jedlom alebo nutričným doplnkom, aby sa zabezpečilo dostatočné vstrebávanie a účinnosť lieku
- ak užívate trimethoprim-sulfamethoxazol v rámci prevencie pneumocystovej infekcie, vylúčte kyslé jedlá

### LITERATÚRA

1. Tomblyn, M., Chiller, T., Einsele, H. a spol.: Guidelines for preventing infectious complications among hematopoietic cell transplantation recipients: a global perspective. Biol Blood Marrow Transplant, 15, 2009, s. 1143-1238.
2. Centers for Disease Control and Prevention (CDC): Risks from food and water (drinking and recreational). Atlanta, GA: Centers for Disease Control and Prevention 2008.
3. American Public Health Association: Cryptosporidiosis. Control of Communicable Disease Manual. Washington, DC: American Public Health Association, 2004, s. 138-141.
4. The London Haematology Dietitians Group: Dietary advice for patients with neutropenia. Leukaemia research, London, 2009.
5. Diet guidelines for immunosuppressed patients. Fred Hutchinson Cancer Research Center website, 2007.
6. Low bacterial diet. The Ohio State University website. 2007.
7. Adams, M.: Low-bacterial diet (neutropenic diet). UT Medical Group, Inc. 2010.
8. Stronach, K.: Survivors Lguide for bone marrow / stem cell transplant. National Bone marrow Transplant Link, Southfield, Michigan, 2002.