LINFE

Azienda Ospedaliera
Ordine Mauriziano
di Torino

www.mauriziano.it

GRUPPI DI ALIMENTI DA EVITARE / PREFERIRE IN CONDIZIONE DI APLASIA O TRAPIANTO

Evitare	Preferire
carne = insaccati crudi (salame, pancetta, lardo, soppressata, coppa, salsiccia, capicollo, ecc) , prosciutto crudo, bresaola, wurstel non cotti , carne in scatola, piatti freddi, carne cruda, patè	**Carne fresca e congelata ben cotta** **Insaccati cotti,** prosciutto cotto in buste monodose
pesce, crostacei e mitili = pesci conservati e inscatolati , sotto sale, sott'olio, in salamoia, crudi e affumicati, crostacei (aragosta,gamberi,scampi, cicale, ecc), frutti di mare e mitili, piatti freddi, antipasti di mare, sushi e sashimi	**Pesce fresco cotto subito o congelato/surgelato**
latte = latte appena munto e non pastorizzato, in polvere, yogurt artigianale e alla frutta, gelati artigianali, panna da cucina fresca non pastorizzata; Crema fresca	**Latte pastorizzato** (da preferire UHT), in caso di intolleranza al latte e ai latticini si può ricorrere alla bevanda di soia. **Yogurt pastorizzato** **Crema o panna UHT** **Gelati confezionati in singole porzioni** **Budini e creme pastorizzate**
formaggi = formaggi fermentati e con muffe tipo gorgonzola, brie, camembert, taleggio anche se confezionati in porzioni monodose, formaggi aromatizzati tipo tomini alle erbe, formaggini	**Formaggi in porzioni confezionate o trattati con pastorizzazione**
ortaggi = tutti gli ortaggi crudi sicuramente fino al 100° giorno post- trapianto e successivamente in base alla situazione clinica, tutte le verdure conservate in scatola, sotto sale, sott'olio, in salamoia, funghi freschi, secchi e conservati	**Ortaggi ben lavati, pelati e cotti.** Vegetali freschi a foglie ben lavati e cotti Vegetali congelati e surgelati
frutta = frutta fresca che non si può sbucciare, frutta secca ed oleosa, castagne, frutta disidratata, frutta candita, frutta cotta conservata in frigorifero. Pompelmo	**Frutta fresca ben lavata e sbucciata** Frutta in tetrapack La frutta fresca concessa deve essere **preventivamente lavata e disinfettata con amuchina prima del consumo**
L'utilizzo di spezie e di sapori va effettuato sempre previa cottura	
dolci = gelato artigianale, creme, cioccolato e cioccolatini con aggiunta di frutta secca, prodotti di pasticceria: pasticceria fresca con crema o secca (cannoli, bignè, baci di dama), brioches ripiene di crema , torte ripiene con creme e cioccolato, panna montata, torrone, croccante, frutta secca caramellata, torte casalinghe alla crema	**Gelati confezionati in singole porzioni** Budini e creme pastorizzate Brioches e dolci confezionati in porzioni singole
cereali e tuberi = patatine e pop corn non in confezioni monodose, pane raffermo pane e pasta fresca non confezionati	**Pane in porzioni singole** Pasta secca e pasta ripiena confezionata Cereali ben cotti (riso, mais, ecc) Grissini e crackers in porzioni singole
Legumi = crudi	**Legumi ben cucinati o in tetrapack**
grassi, oli da condimento, spezie e sapori = burro crudo, strutto, lardo, spezie, erbe aromatiche, aromi in polvere	Burro in porzioni individuali