Рекомендации по питанию для людей с ослабленным иммунитетом

THE OHIO STATE UNIVERSITY
WEXNER MEDICAL CENTER

Что нужно знать о диете для людей с ослабленным иммунитетом

Если иммунная система ослаблена, организму труднее бороться с микробами. **Диета для людей с ослабленным иммунитетом** может помочь защитить вас, уменьшая количество микробов (бактерий) в употребляемых вами продуктах. При соблюдении этой диеты необходимо выполнять указанные далее рекомендации.

- **Соблюдайте правила безопасности пищевых продуктов.** Для получения дополнительной информации прочитайте памятку «Руководство по безопасности пищевых продуктов» по адресу go.osu.edu/pted1174.
- **Избегайте определенных продуктов, которые могут содержать бактерии.** Используйте приведенную ниже таблицу, чтобы **выбирать продукты с более низким риском**.

Группа продуктов	Низкий риск	Повышенный риск	Потреблять с осторожностью
Молоко и молочные продукты	• Пастеризованное молоко и молочные продукты • Твердые сыры • Плавленые сыры • Сливочный сыр, сметана, творог • Моцарелла • Мягкие сыры из пастеризованного молока (ищите слово «пастеризованное» в списке ингредиентов) • Йогурт, включая йогурт с добавлением пробиотиков	• Непастеризованные или сырые молочные продукты • Сыры с плесенью (блю, горгонзола, бри) • Мягкие сыры из непастеризованного молока (фета, кесо фреско)	
Фрукты и овощи	• Тщательно вымытые сырые фрукты и овощи, включая салаты • Замороженные, консервированные, приготовленные или сушеные фрукты и овощи • Приготовленные проростки	• Невымытые свежие фрукты, овощи и зелень • Сырые овощные проростки (фасоли, люцерны)	• Сырые фрукты и овощи из ресторанов

Группа продуктов	Низкий риск	Повышенный риск	Потреблять с осторожностью
Мясо	• Мясо, приготовленное до минимальной безопасной внутренней температуры • Мясные деликатесы, хот-доги и мясная нарезка, разогретые до очень горячего состояния, когда от них идет пар • Тофу • Консервированные или не требующие хранения в холодильнике паштеты и мясные пасты • Салаты домашнего приготовления	• Любое сырое или недостаточно приготовленное мясо • Неразогретые мясные деликатесы, хот-доги и мясная нарезка — как в заводской упаковке, так и нарезанные в отделе гастрономии • Охлажденные паштеты или мясные пасты • Готовые салаты из отдела гастрономии, включая салат из капусты и моркови, картофельный салат и салат с тунцом	
Морепродукты	• Полностью приготовленные рыба, морепродукты и моллюски • Консервированная рыба и морепродукты • Копченые морепродукты в составе приготовленного блюда	• Сырая или недостаточно приготовленная рыба и морепродукты, включая сырые суши, сашими, севиче и устриц • Охлажденные копченые морепродукты • Частично приготовленные морепродукты, например креветки или краб, подаваемые холодными	
Яйца	• Полностью приготовленные яйца	• Яйца с жидким желтком • Продукты, содержащие сырые или недостаточно приготовленные яйца, например домашняя заправка для салата «Цезарь», сырое тесто для печенья, эгг-ног (яичный напиток) или домашний майонез	
Хлеб и злаковые продукты	• Все виды хлеба и злаковых продуктов	• Сырое тесто, мука или дрожжи	

Группа продуктов	Низкий риск	Повышенный риск	Потреблять с осторожностью
Напитки	• Пастеризованный сок или сидр	• Непастеризованный сок или сидр • Йерба мате и чай, заваренный на солнце	• Автоматы для разливных газированных напитков и ледогенераторы
Вода	• Водопроводная вода из городской системы водоснабжения или муниципальной скважины • Вода из скважины, ежегодно проверяемая на микробное загрязнение • Бутилированная вода	• Водопроводная вода из непроверенной скважины • Питьевые фонтанчики в общественных местах	
Разное	• Орехи и семена • Мед • Купленные в магазине пастеризованные ферментированные продукты и напитки, например квашеная капуста или комбуча	• Еда из салат-баров, буфетов и емкостей с продуктами на развес • Еда и напитки, которыми делятся с другими людьми • Домашние ферментированные продукты и напитки, например квашеная капуста или комбуча	• Продукты с мисо • Рестораны типа Chipotle, где посетители сами выбирают ингредиенты для блюда
Остатки готовой пищи	• Употребляйте в течение 3–5 дней • Разогревайте остатки пищи	• Хранящиеся более 5 дней • Остатки пищи в холодном виде	

Следите за актуальной информацией об отзывах пищевых продуктов и вспышках заболеваний. Посетите foodsafety.gov/recalls-and-outbreaks, чтобы ознакомиться с актуальными предупреждениями по безопасности пищевых продуктов. На этом сайте представлены:

- **информация об отзывах пищевых продуктов** и **предупреждения органов общественного здравоохранения** от Министерства сельского хозяйства США (U.S. Department of Agriculture, USDA) и Управления по контролю качества пищевых продуктов и лекарств США (U.S. Food and Drug Administration, FDA);
- **предупреждения о безопасности пищевых продуктов** и **обновленная информация о вспышках заболеваний** от Центров по контролю и профилактике заболеваний (Centers for Disease Control and Prevention, CDC).

Этот материал предназначен исключительно в информационных целях. Если у вас возникнут вопросы по поводу вашего лечения, обратитесь к своему лечащему врачу. Чтобы получить дополнительную информацию, обратитесь в Библиотеку медицинской информации по телефону 614-293-3707 или health-info@osu.edu.

© 2012 — 23 апреля 2026 г., The Ohio State University Wexner Medical Center

Immunocompromised Diet Guidelines

THE OHIO STATE UNIVERSITY
WEXNER MEDICAL CENTER

Understanding the immunocompromised diet

If your immune system is weak, your body has a harder time fighting germs. An **immunocompromised diet** can help protect you by lowering the number of germs (bacteria) in the foods you eat. When following this diet, you will need to:

- **Follow food safety guidelines.** Read the handout "Food Safety Guide" at go.osu.edu/pted1174 for more information.
- **Avoid certain foods that may carry bacteria.** Use the table below to **choose foods with lower risk**.

Food Group	Lower Risk	Higher Risk	Use Caution
Milk and Dairy Products	• Pasteurized milk and dairy products • Hard cheeses • Processed cheeses • Cream cheese, sour cream, cottage cheese • Mozzarella • Soft cheeses made from pasteurized milk (look for the word "pasteurized" in the ingredient list) • Yogurt, including yogurt with added probiotics	• Unpasteurized or raw dairy products • Moldy cheese (blue, gorgonzola, brie) • Soft cheeses made from unpasteurized milk (feta, queso fresco)	
Fruits and Vegetables	• Raw fruits and vegetables that have been washed well, including salads • Frozen, canned, cooked, or dried fruits and vegetables • Cooked sprouts	• Unwashed fresh fruits, vegetables, and herbs • Raw vegetable sprouts (bean, alfalfa)	• Raw fruits and vegetables from restaurants

Food Group	Lower Risk	Higher Risk	Use Caution
Meat	• Meat that is cooked to a safe minimum internal temperature • Deli meat, hot dogs, cold cuts heated to steaming hot • Tofu • Canned or shelf stable pâtés or meat spreads • Homemade deli salads	• All raw or undercooked meats • Unheated deli meats, hot dogs, cold cuts, both pre-packaged and deli counter sliced meats • Refrigerated pâté or meat spreads • Premade deli salads, including coleslaw, potato salad, tuna salad	
Seafood	• Fully cooked fish, seafood, and shellfish • Canned fish and seafood • Smoked seafood in a cooked dish	• Raw or undercooked fish or seafood, including raw sushi, sashimi, ceviche, oysters • Refrigerated smoked seafood • Partially cooked seafood, such as cold shrimp or cold crab	
Eggs	• Fully cooked eggs	• Eggs with a runny yolk • Products that contain raw or under cooked eggs, such as homemade Caesar dressing, raw cookie dough, eggnog, or homemade mayonnaise	
Bread and Cereals	• All breads and cereals	• Raw dough, flour, or yeast	
Drinks	• Pasteurized juice or cider	• Unpasteurized juice or cider • Yerba mate and sun tea	• Soda fountain machines and ice machines

Food Group	Lower Risk	Higher Risk	Use Caution
Water	• Tap water from city supply or municipal well • Well water that has been tested yearly for microbial contamination • Bottled water	• Untested well tap water • Public drinking fountains	
Miscellaneous	• Nuts and seeds • Honey • Store bought pasteurized fermented foods and drinks, such as sauerkraut or Kombucha	• Food from salad bars, buffets, bulk food bins • Food and drinks shared with other people • Homemade fermented foods and drinks, such as sauerkraut or Kombucha	• Miso products • Chipotle-style restaurants with a build-your-own meal model
Leftovers	• Eat within 3 to 5 days • Reheat leftovers	• Older than 5 days • Cold leftovers	

Stay up to date on food recalls and outbreaks. Visit foodsafety.gov/recalls-and-outbreaks to check for current food safety warnings. This site includes:

- **Food recalls** and **public health alerts** from the U.S. Department of Agriculture (USDA) and U.S. Food and Drug Administration (FDA)
- **Food safety alerts** and **outbreak updates** from the Centers for Disease Control and Prevention (CDC)

This resource is for informational purposes only. Talk to your healthcare provider if you have any questions about your care. For more education, contact the Library for Health Information at 614-293-3707 or health-info@osu.edu.

© 2012 – April 23, 2026, The Ohio State University Wexner Medical Center