



Bonjour, je m'appelle .....  
et j'ai reçu une greffe pulmonaire.

Pour me permettre de mener une vie longue et saine avec mes nouveaux poumons, il est primordial que mes boissons et mes aliments ne contiennent aucun germe (bactéries, moisissures).

J'ai donc besoin de votre aide :

Pour mes boissons je compte sur vous pour respecter ce qui suit:

- Veuillez utiliser uniquement des verres lavés au lave-vaisselle (et non dans l'évier).
- Veuillez ne jamais ajouter de glaçon ni de fruits en décoration (par ex. une tranche de citron dans un verre).
- Veuillez me donner uniquement des boissons issues de bouteilles ou de canettes (et non de fontaines ou de distributeurs).

Mes aliments doivent être entièrement cuits ou, dans le cas de fruits et légumes, minutieusement lavés et épluchés. C'est pourquoi je vous demande :

- De ne jamais placer dans mon assiette de la salade en garniture, des herbes ou des épices non cuits (par ex. pour décorer), ni de fruits non épluchés (par ex. une tranche de citron).
- De bien cuire entièrement tous les produits alimentaires d'origine animale, tels que le poisson, la viande et les plats à base d'œuf (bien cuits).
- De ne jamais placer dans mon assiette des sauces froides ou non cuites (par ex. du ketchup, une sauce barbecue, de la crème fraîche ou du tsatsiki).

Merci beaucoup de votre compréhension!

FR

Γεια σας, το όνομά μου είναι .....  
και είμαι ασθενής με μεταμόσχευση πνευμόνων.

Για να μπορώ να ζήσω ακόμη για πολύ χρόνο υγιής, με τους νέους μου πνεύμονες, είναι πάρα πολύ σημαντικό, να μην περιλαμβάνουν τα ποτά και το φαγητό μου καθόλου σπόρια (βακτηρίδια, μούχλα).

Γι' αυτό χρειάζομαι τη βοήθειά σας:

Για τα ποτά μου σας παρακαλώ, να προσέξετε τα ακόλουθα:

- Χρησιμοποιείτε παρακαλώ μόνο ποτήρια, τα οποία έχουν καθαριστεί στο πλυντήριο πιάτων (και όχι στο νεροχύτη).
- Μη χρησιμοποιείτε παρακαλώ καθόλου παγοκύβους και γαρνιτούρες φρούτων (π.χ. μια φέτα λεμονιού στο ποτήρι).
- Προσφέρετε παρακαλώ σε μένα μόνο ποτά από φιάλες ή κουτιά (και όχι από εγκαταστάσεις με διάταξη εκροής ποτών).

Το φαγητό μου πρέπει είτε να είναι εντελώς μαγειρεμένο ή - σε περίπτωση φρούτων και λαχανικών - να είναι προσεκτικά πλυμένα και καθαρισμένα. Σας παρακαλώ επίσης:

- Μην τοποθετείτε στο πιάτο μου καμία γαρνιτούρα σαλάτας, κανένα μη μαγειρεμένο αρωματικό φυτό ή μπαχαρικό (π.χ. για γαρνίρισμα) και κανένα ακαθάριστο φρούτο (π.χ. μια φέτα λεμονιού).
- Ψήνετε παρακαλώ εντελώς καλά τα τρόφιμα ζωικής προέλευσης, όπως ψάρι, κρέας και φαγητά με αυγά (well done).
- Μην προσθέτετε παρακαλώ καμία μη μαγειρεμένη ή κρύα σάλτσα στο πιάτο μου (π.χ. κετσάπ, σάλτσα μπάμπεκιου, ξινή κρέμα, τζατζίκι).

Σας ευχαριστώ πολύ για την κατανόησή σας!

GR



**Merhaba, benim adım .....  
ve bana ciğer transplantasyonu yapıldı.**

Yeni akciğerlerimle uzun ve sağlıklı yaşayabilmem için,  
yiyecek ve içeceklerimin hiçbir mikrop içermemesi  
(bakteriler, küfler) çok büyük önem taşıyor.

**Bu yüzden yardımınıza ihtiyacım var:**

**İçeceklerim söz konusu olduğunda lütfen aşağıdakilere dikkat ediniz:**

- Sadece bulaşık makinesinde yıkanmış bardaklar kullanınız  
(elde yıkanmış değil).
- Lütfen buz kalıbı ve meyve garnitürleri  
(örneğin bardağa bir dilim limon) kullanmayınız.
- Lütfen sadece şişeli veya kutulu içecekler veriniz  
(ve doldurma aletlerinden değil).

**Yemeklerim ya tamamen kaynatılmış ya da  
– meyve ve sebzeler – iyice yıkanmış ve soyulmuş olmalıdır.  
Bu yüzden sizden rica ediyorum:**

- Lütfen tabağıma salata garnitürler, pişmemiş otlar veya baharatlar  
(örneğin süsleme için) ve soyulmamış meyveler (örneğin limon  
dilimleri) koymayınız.
- Balık, et ve yumurtalı yemekler gibi hayvansal gıdaları  
lütfen iyice pişiriniz (well done).
- Pişirilmemiş veya soğuk sosları (örneğin ketçap, barbekü sosu,  
ekşi krema, cacık) lütfen tabağıma koymayınız.

**Anlayışınız için çok teşekkür ederim!**

TR

**Hallo, ik ben .....  
en ik heb een longtransplantatie gehad.**

Om lang en gezond met mijn nieuwe long te kunnen leven  
s het erg belangrijk, dat mijn eten en drinken  
geen kiemen bevat (bacteriën, schimmels).

**Daarbij ben ik aangewezen op uw hulp:**

**Voor mijn drinken vraag ik u, om op het volgende te letten:**

- Gebruik alleen glazen, die in de vaatwasser gereinigd zijn  
(en niet in de spoelbak).
- Gebruik geen ijsblokjes en fruitgarnituren  
(bijv. een citroenschijf in het glas).
- Schenk alleen dranken uit flessen of blikjes aan mij  
(en niet uit tapinstallaties).

**Mijn eten moet volledig doorgekookt of, bij groente en fruit,  
grondig gewassen en geschild worden. Daarom vraag ik u:**

- Garneer geen saladegarnituren, geen ongekookte kruiden  
of specerijen (bijv. als decoratie) en geen ongeschild fruit  
(bijv. een citroenschijf) op mijn bord.
- Bak dierlijke levensmiddelen zoals vis, vlees  
en eierechten volledig door (well done).
- Garneer geen ongekookte resp. koude sauzen  
op mijn bord (bijv. ketchup, BBQ-saus, zure room, tsatsiki).

**Hartelijk dank voor uw begrip!**

NL

**Bitte beachten Sie:** Wir haben die Hinweis-Karten für den  
Restaurant-Besuch nach bestem Wissen erstellt und übersetzt.  
Dennoch übernehmen wir für etwaige Fehler keine Haftung.  
Die Hinweis-Karten befreien Sie daher nicht von Ihrer eigenen  
Verantwortung, vor der Bestellung und nach dem Servieren  
die gesundheitliche Eignung Ihrer Getränke beziehungsweise  
Ihres Essens sorgfältig zu überprüfen.

**Text und Gestaltung:**

Alexander Kales

**Inhaltliche Prüfung:**

Uta Reinecke, Dipl.-Ökotrophologin, Klinik Fallingbostal

**Unser Dank für die Übersetzung gilt:**

Tania Guzzonato (Koordination)

**Fotonachweis:**

© Nomad\_Soul - Fotolia.com

**Übrigens: Zusätzliche Hinweis-Karten können Sie  
im Internet auf [www.tx-speisekarte.de](http://www.tx-speisekarte.de) herunterladen.  
Dort finden Sie auch eine Liste der Bezugsquellen.**

i