

Voeding bij sterk verminderde afweer

Tijdens en na intensieve chemotherapie of
stamceltransplantatie

Naar het ziekenhuis? Lees eerst de informatie op www.asz.nl/brmo.

**albert
schweitzer**

Inleiding

U heeft een sterk verminderde afweer door intensieve chemotherapie of een stamceltransplantatie. Hierdoor heeft u een verhoogde kans op een voedselinfectie. In deze folder leest u:

- Welke voeding u beter niet kunt eten.
- Hoe u met uw voedsel om moet gaan.
- Hoe lang u uw voedsel kunt bewaren.

Zo blijft de kans zo klein mogelijk dat u een voedselinfectie krijgt.

Bij een sterk verminderde afweer heeft u minder witte bloedcellen. Dit noemen we de 'dip'. Uw lichaam kan u minder goed beschermen tegen ziekteverwekkers in voedsel en u kunt sneller een voedselinfectie krijgen.

Adviezen

In onderstaande tabel ziet u wat u beter niet kunt eten bij een verminderde weerstand:

	Ontraden voedingsmiddelen	Toegestane uitzonderingen
Vlees	<p>Rauw vlees zoals tartaar, carpaccio, biefstuk, rosbief, fricandeau, rollade varkenshaas en rauwe kip.</p> <p>Rauwe of gedroogde vleeswaren zoals filet americain, ossenworst, theeworst, (boeren)metworst, chorizo, rosbief, rauwe hamsoorten, salami, cervelaatworst, fuet, paté, (smeer)leverworst,</p> <p>Wild zwijn en hert</p>	<p>Goed doorbakken of gekookt mogen deze producten wel gegeten worden.</p>
Vis	<p>Rauwe vis (waaronder haring en sushi) of gerookte kant-en-klare vis uit de koeling, zoals gerookte zalm, forel, paling en makreel, ook niet als dit vacuümverpakt is of als dit op een ander manier verpakt is.</p> <p>Rauwe schaal- en schelpdieren zoals kreeft, garnalen, krab, mosselen, oesters.</p>	<p>Zure haring uit pot</p> <p>Goed doorbakken, gekookt of warm gerookt mogen deze producten wel gegeten worden.</p>

	Ontraden voedingsmiddelen	Toegestane uitzonderingen
Groenten	Alle soorten kiemgroenten, zoals taugé, alfalfa, tuinkers	Goed doorbakken of gekookt mogen deze producten wel gegeten worden.
Zuivel en eieren	<p>Rauwe melk.</p> <p>Zachte kaas gemaakt van rauwe melk, zoals sommige soorten buitenlandse of boerenkazen. Op het etiket staat dan 'ai lait cru' of 'gemaakt van rauwe melk'.</p> <p>Rauwe of zachtgekookte eieren.</p> <p>Zuivelproducten met probiotica, zoals Yakult, Vifit, Actimel en Activia.</p>	<p>Gepasteuriseerde of gesteriliseerde melk.</p> <p>Harde rauwmelkse (boeren)kaas en schimmelkaas van gepasteuriseerde melk mogen wel gegeten worden. Net als mozzarella en feta.</p> <p>Maar alleen als u deze heeft bewaard bij maximaal 4 graden Celcius, voor maximaal 4 dagen</p> <p>Vifit goedemorgen.</p>
Noten	Pel niet zelf noten en doppinda's. Adem de deeltjes niet in. Hier kunnen schimmelsporen in zitten.	
Peper	Strooi niet met peper op de patiëntenkamer. Adem deeltjes niet in hier kunnen schimmelsporen in zitten.	

Eet verder geen grapefruit, mineola en pomelo. Dit mag u niet eten door uw medicijnen.

Goed bereiden en bewaren van voeding

Bereiding:

- Was altijd uw handen voordat u het eten gaat klaarmaken.
- Was groente en fruit goed onder stromend water.
- Gebruik alleen groente en fruit als ze vers en onbeschadigd zijn.
- Verschoon elke dag de thee-, hand- en vaatdoekjes en was deze op minimaal 60 graden.
- Gebruik schoon keukengerei van kunststof, glas of metaal (geen houten planken, pollepels).
- Verhit vlees, vis, kip en ei door en door.
- Houd vuile en rauwe producten apart van schone en bereide producten. Voorkom dat bacteriën van rauwe producten op bereide producten komen via handen, een snijplank, bord of ander keukengerei.
- Ontdooi bevroren vlees in de koelkast of magnetron. Spoel het dooivocht weg met heet water. Veeg gemorst dooivocht weg met keukenpapier.
- Als u eten heeft gemaakt en het in de koelkast of vriezer heeft bewaard, mag u het maar één keer opwarmen.

Bewaren:

- Zet de koelkast op 4 graden.
- Zet producten die in de koelkast horen (zoals vleeswaren en melkproducten) zo snel mogelijk weer terug in de koelkast. Bewaar producten die snel bederven in de koelkast.
- Laat melkproducten niet langer dan 2 uur buiten de koelkast staan, gooi deze daarna weg.

- Heeft u net een maaltijd gemaakt, maar gaat u dit niet direct eten? Koel het dan zo snel mogelijk af. Bijvoorbeeld in een bak met water.
- Bewaar een van gerecht maximaal 2 dagen, afgedekt in de koelkast.
- Dek voedsel af, ook in de koelkast.
- Eet geen producten die langer dan een uur warm gehouden worden.

Hoe korter u eten bewaart, hoe veiliger het is.

Let altijd op de houdbaarheidsdatum en de bewaarinstructies op de verpakking van een product.

In onderstaande tabel ziet u de bewaartijden van geopende verpakkingen of van producten zonder houdbaarheidsdatum.

Staat er op de verpakking een andere bewaartijd dan in onderstaande tabel? Houdt dan de bewaartijd van de verpakking aan.

Product	In de koelkast (4°C)	In de diepvries (max. -18°C)
Gesneden en gewassen groenten (ook ongeopend)	2 dagen	3 maanden (eerst blancheren)
Bladgroenten (andijvie, spinazie)	1-2 dagen	3 maanden
Zacht fruit zoals bessen, druiven, kersen	1-3 dagen	8-12 maanden
Hard fruit zoals appels, peren	2-4 weken	8-12 maanden
Geopende melkproducten	4 dagen	-
Geopende vruchtensappen	4 dagen	-

Product	In de koelkast (4°C)	In de diepvries (max. -18°C)
Rauw vlees (rund, kip)	2 dagen	3 maanden
Rauw varkensvlees	2 dagen	3 maanden
Rauw bewerkt vlees (gehakt, hamburger, slavink)	1 dag	3 maanden
Vleeswaren (alleen toegestane soorten)	3-5 dagen	3 maanden
Rauwe magere vis, rauwe garnalen	1 dag	3 maanden
Rauwe vette vis	1-2 dagen	3 maanden
Rauwe mosselen	1 dag	-
Gebakken vis, gekookte garnalen, gekookte mosselen	2 dagen	3 maanden
Gerookte vis (niet voorverpakt)	2 dagen	3 maanden
Rauw ei	4 weken	-
Gekookt ei	1 week	-
Stuk jonge kaas, smeerkaas, geraspte kaas	1 week	2-4 maanden
Stuk oude kaas	2 weken	2-4 maanden
Plakken kaas, zachte kaas	4 dagen	-
Brood	2-4 dagen	1 maand
Broodsalades zoals huzarensalade, eiersalade	3 dagen	-
Bereide soep	2 dagen	3 maanden
Groenten uit blik of glazen pot	2 dagen	3 maanden

Product	In de koelkast (4°C)	In de diepvries (max. -18°C)
Restjes	2 dagen	3 maanden
Gebak met slagroom	1 dag	1 maand
Gebak zonder slagroom	3 dagen	3 maanden

Meenemen van maaltijden naar het ziekenhuis

Het meenemen van een warme maaltijd is toegestaan. Er moet wel aan de volgende voorwaarden worden voldaan:

- De warme maaltijd is vers bereid op de dag van gebruik. Hierbij worden de hygiënevoorschriften bij bereiding van maaltijden gevolgd (zie 'goed bereiden en bewaren van voeding').
- De warme maaltijd wordt na bereiding zo snel mogelijk afgekoeld, bijvoorbeeld in een bak met koud water.
- De afgekoelde maaltijd (kamertemperatuur) wordt direct in een magnetronbakje met afgesloten deksel in de koelkast bewaard. Bij voorkeur een wegwerpbakje.
- Bij het vervoer wordt een koelbox met koelelementen gebruikt. Het vervoer mag maximaal een uur duren.
- Na het vervoer dient de maaltijd onmiddellijk in de patiëntenkoelkast in de kliniek geplaatst te worden (keukentje voedingsassistent).
- Maaltijden moeten binnen 24 uur na bereiding worden gebruikt.
- De voedingsassistent warmt de maaltijd op.
- De afwas van het ziekenhuis wordt centraal geregeld om deze reden kan het bakje niet afgewassen worden. Dit moet uw familielid of naaste zelf doen.

Let op: Maak altijd gebruik van een magnetronbestendige verpakking.

Eten gemaakt door anderen

Eet alleen maaltijden van restaurants, snackbars of broodjeszaken als ze vers zijn. Eet geen producten die langer dan een uur warm gehouden worden.

Thuis

Als u naar huis gaat is uw weerstand nog verminderd. U moet daarom nog goed opletten hoe u uw eten bereid en bewaard. U kunt de pro-biotica, alle soorten noten en peper thuis wel weer veilig gebruiken.

Alle andere adviezen moet u blijven volgen als:

- U tussen twee kuren in zit.
- U na een autologe stamceltransplantatie weer een normaal aantal leukocyten in uw bloed heeft.

Meer informatie

Meer informatie over de voeding, de zorg en de ziektebeelden kunt u vinden op onderstaande websites.

www.beleefjesmaak.nl

www.wkof.nl

www.oncoline.nl

www.hematologienederland.nl

www.hematon.nl

Tot slot

Heeft u na het lezen van deze folder nog vragen? Belt u dan gerust de diëtist.

Zij zijn bereikbaar van maandag t/m vrijdag tussen 8.30-16.00 uur

- Michèle van Huizen, tel. (078) 654 13 04.
- Roos van den Wittenboer, tel. (078) 654 29 36.

Geef hier uw mening over deze folder: www.asz.nl/foldertest/

De tekst in deze folder is gebaseerd op de folder 'Voeding bij sterk verminderde afweer' van het Erasmus Medisch Centrum, Rotterdam. Waar nodig is de tekst aangepast aan de situatie in het Albert Schweitzer ziekenhuis.

Albert Schweitzer ziekenhuis
december 2023
pavo 1097