

Hygiënische voedingsrichtlijn

Tijdens en na intensieve chemotherapie of
stamceltransplantatie

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

informatie

**Albert
Schweitzer**
ziekenhuis



Advies bestemd voor:

.....

Datum:

Heeft u vragen over deze folder of het dieetvoorschrift, neem dan gerust contact op met uw diëtist.



Sticker

Inleiding

U krijgt een intensieve chemotherapie of een stamceltransplantatie. Door de behandeling daalt het aantal witte bloedlichaampjes (leucocyten). We noemen dit de dip. Uw afweer is dan verminderd en is het risico op een voedselinfectie verhoogd. Uw arts raadt u daarom aan de hygiënisch met uw voeding om te gaan.

Wat is voedingshygiëne?

Voedingshygiëne is het veilig omgaan met voedingsmiddelen. In bijna alle voedingsmiddelen komen bacteriën of schimmels voor, die voedselinfecties kunnen veroorzaken. Ook voedsel dat er goed uitziet, ruikt en smaakt, kan toch zoveel ziekteverwekkende bacteriën bevatten, dat u er ziek van wordt. Juist omdat uw weerstand verminderd is.

In de folder leest u wat u beter *niet* kunt eten om de kans op voedselinfecties zo klein mogelijk te maken.

De folder is opgedeeld in twee delen:

1. Voeding tijdens uw ziekenhuisopname.
2. Preventie voedselinfectie thuis.

1. Voeding tijdens uw ziekenhuisopname

Tijdens uw ziekenhuisopname wordt de warme maaltijd in de centrale patiëntenkeuken volgens vaste richtlijnen bereid.

Hoe gaat u hygiënisch met uw eten om?

- Was voor het eten uw handen met zeep. Ook na toiletbezoek.
- Eet alleen verse groenten en fruit waarvan de schil niet beschadigd is. Was het fruit goed onder stromend water.

- Algemeen geldt: hoe korter het eten bewaren, hoe veiliger. Laat melk en melkproducten, kaas, vleeswaren, salades en gebak niet langer dan twee uur buiten een koelkast staan. Gooi deze daarna weg.
- Let op de houdbaarheidsdatum en bewaarinstructies op de verpakking.

Dit kunt u beter NIET eten bij een verminderde weerstand		
	Ontraden voedingsmiddelen	Toegestane uitzonderingen
Rauw vlees/ vleeswaren	Zoals biefstuk, rosbief, tartaar, filet americain, ossenworst, carpaccio. Paté, leverpastei, (smeer)leverworst, Bifi worstjes, cervelaatworst, salami, Franse/Spaanse harde worst, rauwe ham, rookvlees.	
Rauwe vis / Schaal- en schelpdieren	Zoals rauwe tonijn, rauwe haring, sushi. Voorverpakte gerookte vis, zoals gerookte zalm, makreel en paling Rauwe schelpdieren zoals oesters en verse garnalen	Zure haring uit pot Garnalen uit blik
Rauwe groenten	Alle soorten sla en alle soorten kiemgroenten, zoals taugé, alfalfa, tuinkers	Andere rauwe groenten, gewassen onder stromend water
Fruit	Fruit dat niet goed schoon gewassen kan worden, zoals aardbeien, abrikozen, ananas, bramen, frambozen, perziken, kiwi's, lychees	Andere soorten fruit, gewassen. Kiwi gold

Dit kunt u beter NIET eten bij een verminderde weerstand (vervolg)		
	Ontraden voedingsmiddelen	Toegestane uitzonderingen
Rauwe melk/ kaas	Rauwe ongepasteuriseerde melk. Kaas van rauwe melk (au lait cru), schimmelkaas, ook gepasteuriseerde soorten.	
Rauwe eieren	Rauwe- of zacht gekookte eieren. Gerechten waarin rauwe eieren zijn verwerkt, zoals zelfgemaakte mayonaise en zelf gemaakte bavarois	
Probiotica	Zoals Yakult, Vifit, Actimel, Activia en huismerken met Bifidusbacterieën.	Vifit Sport
Noten	Alle ongepelde- en ongebrande noten	
Peper	Strooi niet met peper	

Voedingsrichtlijnen na het stoppen van s.d.d. medicijnen

In uw darmen zitten ook veel bacterieën. Deze kunnen bij een verminderde weerstand ook voor een infectie zorgen. Om de kans op infectie zo klein mogelijk te maken krijgt u medicijnen voorgeschreven. Deze medicijnen worden afgekort tot s.d.d. Dit staat voor selectieve darmdecontaminatie. Zodra u mag stoppen met de s.d.d.-medicijnen, raden we u aan om de richtlijn 'Preventie voedselinfectie thuis' te volgen (zie volgende pagina).

2. Preventie voedselinfectie thuis

Waarom voedingsadviezen voor thuis?

U heeft in het ziekenhuis een periode de hygiëne richtlijn voeding gevolgd, omdat uw weerstand erg laag was. U gaat nu naar huis en u mag bijna alles weer eten. Uw weerstand is echter nog niet optimaal. Daarom is het nodig extra aandacht aan hygiëne te besteden.

De meeste bacteriën die ziekte en bederf veroorzaken, vermeerderen zich snel bij een temperatuur tussen de 10 en 55°C. Als de temperatuur lager is, gaat de groei steeds trager. Zo kan een bacterie in voedsel buiten de koelkast zich vermeerderen tot een paar miljoen, maar in de koelkast gaat dat veel langzamer. Bij 75°C gaan de meeste bacteriën dood. Onder het vriespunt vermenigvuldigen ze zich niet meer, maar sterven ze ook niet. Bacteriën vermeerderen zich meestal niet in droge producten en ook niet in producten geconserveerd met suiker, zuur of zout. Voorbeelden hiervan zijn biscuit, jam, augurken.

Voedselinfectie is meestal te voorkomen, als u weet waar u op moet letten. Daarom de volgende algemene tips:

- Was uw handen regelmatig met water en zeep en droog ze af met een schone handdoek als u met eten bezig bent. Was uw handen in ieder geval vóór het koken, na het aanraken van rauw vlees en na het gebruik van het toilet. Bewerk voedsel zo min mogelijk met uw handen.
- Gebruik steeds schoon materiaal (serviesgoed, bestek, gardes, snijplank, etc.). Was af in heet water met afwasmiddel.
- Gebruik dagelijks een schone vaatdoek, hand- en theedoek.
- Vermijd contact tussen rauw en bereid voedsel, ook via keukenmaterialen. Reinig de materialen waar rauwe voedingsmiddelen in of op hebben gelegen of waarmee rauw voedsel is aangeraakt eerst met heet sop, voordat ze opnieuw worden gebruikt. Vlees dat u net heeft gebraden nooit terugleggen op 'besmet' serviesgoed, bijvoorbeeld bij de barbecue.

- Ontdooi bevroren voedsel in de koelkast. Stel de temperatuur van uw koelkast in op 4°C en maak één keer per week de koelkast schoon. Was borden en schalen waarop vlees, vis en gevogelte is ontdooid, meteen af. Veeg dooivocht op met keukenpapier en maak schoon met een sopje. Dooivocht bevat namelijk veel bacteriën.
- Koel gerechten die u wilt bewaren snel af, bijvoorbeeld in een bak koud water. Bewaar deze afgedekt in de koelkast.
- Koop bederfelijke levensmiddelen het laatst en zorg dat ze zo snel mogelijk in de koelkast of diepvriezer komen. Houdt u aan de uiterste consumptiedatum van voedingsmiddelen. Bewaar (restanten van) bereide gerechten en aangebroken verpakkingen van bederfelijke voedingsmiddelen niet langer dan twee dagen.
- Houd voedsel niet onnodig warm. Eet voedsel na de bereiding zo snel mogelijk op. Gerechten die een lange bereidingstijd hebben, goed heet houden. Verhit gerechten die opgewarmd worden goed door en door. Laat bij gebruik van een magnetron het gerecht na verwarming nog even staan, zodat de warmte zich gelijkmatig kan verdelen en warm het zo nodig nog even door.
- Was of schil groente en fruit.
- Houd vliegen, ander ongedierte en huisdieren zoveel mogelijk buiten de keuken.

Ga met producten die erg gevoelig zijn voor bederf veilig om. Sommige producten kunt u beter niet gebruiken. Dit staat beschreven in de extra aandachtspunten. Deze punten zijn bedoeld voor de eerste periode thuis. Uw arts geeft aan wanneer u weer alles mag gaan eten.

Extra aandachtspunten

- Verhit vlees en gevogelte tot het door en door gaar is. De meeste bacteriën bevinden zich aan de oppervlakte van het vlees. Door het malen van vlees (bijvoorbeeld gehakt), worden de bacteriën door het vlees verspreid. Daarom moet gehakt en ook rollade door en door verhit worden.

- Gebruik geen zacht gekookte eieren. Kook eieren minimaal zeven minuten. De dooier van een gebakken ei moet gestold zijn. Gerechten waarin eieren verwerkt worden, moeten goed verhit worden. Neem geen bavarois, chocolademousse of zelfgemaakte mayonaise, als hier rauwe eieren in verwerkt zijn.
- Was alle rauwe groente/ en fruitsoorten goed onder stromend water.
- Kies in een restaurant, snackbar en dergelijke alleen gerechten die vers gekookt, gebakken of gefrituurd zijn. Dus let op bij bijvoorbeeld gerechten uit de automaat of van een buffet.
- Let op braderieën en markten op de versheid van voedingsmiddelen en de bewaaromstandigheden van voedingsmiddelen, zoals de koeling.

De richtlijn 'Preventie voedselinfectie thuis' is nodig:

- Tussen de intensieve chemokuren in,.
- Na autologe stamceltransplantatie tot het moment dat het aantal leukocyten in het bloed weer normaal is. Dat moment is voor iedereen anders, daarom kunt u dit het beste bespreken met uw arts op de polikliniek.

Tot slot

Heeft u na het lezen van deze folder nog vragen? Belt u dan gerust uw diëtist, het telefoonnummer staat op de sticker op de eerste pagina.

Uitsluitend voor het maken of wijzigen van poliklinische afspraken belt u naar tel. (078) 652 33 97 (op maandagochtend, dinsdag en donderdag).

Wilt u uw mening geven over deze folder? Dat kan hier:

www.asz.nl/foldertest/

De tekst in deze folder is gebaseerd op de Hygiënische Voedingsrichtlijn Hematologie van het Erasmus Medisch Centrum, Rotterdam. Waar nodig is de tekst aangepast aan de situatie in het Albert Schweitzer ziekenhuis.

Ruimte voor aantekeningen

Albert Schweitzer ziekenhuis
april 2019
pavo 1097