

Hygiënische voedingsrichtlijn Hematologie tijdens en na een ziekenhuisopname

Dieetbehandeling voor:

Naam:
Geboortedatum:
Datum van afgifte:
Naam diëtist:

Hygiënische Voedingsrichtlijn Hematologie tijdens ziekenhuisopname

U heeft het advies gekregen om hygiënische voedingsrichtlijnen te volgen. Deze folder informeert u over welke voedingsmiddelen ontraden worden om voedselinfectie in het ziekenhuis en daarna thuis te voorkomen.

Tijdens de ziekenhuisopname wordt de warme maaltijd volgens de onderstaande richtlijnen bereid. In de afdelingskeuken wordt volgens deze richtlijnen gehandeld. Het is alleen toegestaan om producten van buiten het ziekenhuis mee te nemen die buiten de koelkast bewaard kunnen worden. Dit zijn minder bederfelijke producten. Indien mogelijk kunt u mono-verpakkingen gebruiken.

Waarom hygiënische voedingsrichtlijnen?

Hematologische aandoeningen worden met hooggedoseerde chemotherapie en/of bestraling behandeld. Hierdoor daalt het aantal witte bloedlichamen (de dip). Hierdoor is de afweer verminderd en is het risico op een voedselinfectie verhoogd.

Hoe gaat u hygiënisch met voedsel om?

- Was voor het eten van de maaltijd de handen met zeep. Ook na toiletbezoek.
- Groenten en fruit dienen vers en onbeschadigd te zijn.
- Was groenten en fruit goed onder stromend water.
- Laat melk en melkproducten, kaas, vleeswaren, salades en gebak niet langer dan 2 uur buiten de koelkast staan. Gooi deze daarna weg.
- Over het algemeen geldt, hoe korter voeding bewaard wordt hoe veiliger.
- Let op de houdbaarheidsdatum en bewaarinstructies op de verpakking.

Welke voedingsmiddelen worden ontraden bij een verminderde afweer?

	Ontraden voedingsmiddelen	Toegestane uitzonderingen
Vlees	<p>Rauw vlees zoals tartaar, carpaccio, half doorbakken biefstuk of varkenshaas en rauwe kip.</p> <p>Rauwe of gedroogde vleeswaren zoals filet americain, ossenworst, theeworst, (boeren)metworst, chorizo, rosbief, rauwe ham, parmaham, Coburger ham, Serranoham, salami, cervelaatworst, paté, (smeer)leverworst, bacon en gerookt spek.</p>	Goed doorbakken of gekookt mogen deze producten wel gegeten worden.
Vis	<p>Rauwe vis (waaronder haring en sushi) of gerookte kant-en-klare vis uit de koeling, zoals gerookte zalm en makreel, ook niet als dit vacuümverpakt is of als dit op een andere manier verpakt is.</p> <p>Rauwe schaal- en schelpdieren zoals kreeft, garnalen, krab, mosselen, oesters, coquilles, kokkels.</p>	Goed doorbakken, gekookt of warm gerookt mogen deze producten wel gegeten worden.
Groenten	Alle soorten kiemgroenten, zoals taugé, alfalfa, tuinkers.	Door en door verhit kan wel. Andere (rauwe) groenten gewassen onder stromend water.
Fruit	Fruit wat niet goed schoon gewassen kan worden, zoals verse aardbeien, abrikozen, ananas, bramen, frambozen, perziken, kiwi's, lychees.	Andere soorten fruit, gewassen. Kiwi gold. Fruit uit blik.
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 eieren, eieren waarvan de dooier niet geheel gestold is en producten met rauwe eieren, zoals zelfgemaakte mayonaise en tiramisu.</p> <p>Zuivelproducten met hieraan toegevoegd probiotica, zoals Yakult, Vifit, Actimel en Activia.</p>	<p>Gepasteuriseerd 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>Uit de supermarkt zijn producten zoals mayonaise en tiramisu wel veilig.</p> <p>Vifit sports</p>
Noten	Ongepelde noten en pinda's kunnen schimmelsporen bevatten en kunnen bij het pellen ingeademd worden.	Verpakte noten en pinda's zijn wel toegestaan.
Peper	Strooi niet met peper.	

Welke voedingsrichtlijnen mag u eten na het stoppen van selectieve darmdecontaminatie?

Medicijnen voor selectieve darmdecontaminatie (s.d.d.) worden gegeven gedurende de behandeling en tijdens de 'dip' om infecties te voorkomen. Zodra u mag stoppen met de s.d.d. medicatie, wordt u geadviseerd om de richtlijn "Preventie voedselinfectie thuis" te gaan gebruiken.

Preventie voedselinfectie thuis, na intensieve chemotherapie of stamceltransplantatie

Waarom voedingsadviezen voor thuis?

U heeft in het ziekenhuis een periode hygiënische voedingsrichtlijnen gebruikt 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 wat extra aandacht aan hygiëne te besteden.

Voedselhygiëne is het veilig omgaan met voedingsmiddelen. In bijna alle voedingsmiddelen komen bacteriën of schimmels voor. Deze bacteriën of schimmels zijn met het blote oog niet te zien.

Sommige bacteriën en schimmels kunnen voedselvergiftiging veroorzaken. Voedsel dat er op het oog goed uitziet, goed ruikt en smaakt kan toch zoveel ziekteverwekkende bacteriën bevatten, dat u er ziek van wordt, de zogenaamde voedselvergiftiging. De meeste bacteriën die ziekte en bederf veroorzaken, vermeerderen zich snel bij een temperatuur tussen de 10 en 55°C. Naarmate de temperatuur daalt, 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.

Voedselvergiftiging is meestal te voorkomen, als je weet waar je op moet letten. Daarom de volgende algemene tips voor bereiden en bewaren van voedsel:

Bereiden

- Was voor de bereiding van en het eten van de maaltijd de handen met zeep.
- Gebruik schoon keukengerei van kunststof, glas of metaal (geen houten planken, pollepels); was af in heet water met afwasmiddel.
- Verschoon dagelijks de thee-, hand- en vaatdoek. Was deze op minimaal 60 graden.
- Houd vuile en rauwe producten apart van schone en bereide producten. Voorkom dat bacteriën van rauwe op bereide producten worden overgebracht via handen, snijplank, bord of ander keukengerei.
- Ontdooi bevroren vlees in de koelkast of magnetron. Spoel het dooivocht weg met heet water, dooivocht bevat namelijk veel bacteriën. Veeg gemorst dooivocht weg met keukenpapier.

Bewaren

- Zet de koelkast op 4 graden; maak 1 keer per week de koelkast schoon.
- Koel een gerecht dat niet direct gegeten wordt snel af, bijvoorbeeld in een bak met koud water.
- Bewaar een van te voren bereid gerecht maximaal 2 dagen, afgedekt in de koelkast; indien dit gerecht warm wordt gegeten door en door verhitten.
- Koop bederfelijke levensmiddelen het laatst en zorg dat ze zo snel mogelijk in de koelkast komen.

- Houdt u aan de uiterste consumptiedatum.
- Gebruik geen producten die langer dan een uur warm gehouden worden.

Ga met producten die erg gevoelig zijn voor bederf veilig om. Sommige producten kunt u beter niet gebruiken. De meeste voedingsmiddelen die tijdens ziekenhuisopname nog werden ontraden, kunt u thuis weer veilig eten. Zoals alle groente en fruit, mits goed gewassen onder stromend water. Probiotica, alle soorten noten en peper kunt u thuis ook weer veilig gebruiken. Welke voedingsmiddelen nog wel ontraden worden staat in onderstaande aandachtspunten.

Extra aandachtspunten

- Verhit vlees, vis 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 (deels) rauwe, gedroogde en gefermenteerde vleeswaren zoals filet americian, tartaar, theeworst, ossenworst, boerenmetworst, parmaham, rauwe ham, rosbief, chorizo, salami, cervelaat, droge worst (ook uit het buitenland), fricandeau, (smeer)leverworst, leverpastei en paté. Door en door verhit kan wel.
- U kunt schimmelkaas van gepasteuriseerde melk en harde boerenkaas gebruiken mits bewaard bij maximaal 4 graden en maximaal 4 dagen.
- Gebruik geen zacht gekookte eieren. Kook eieren minimaal 7 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.
- Kies alleen gerechten die in een restaurant, snackbar en dergelijke vers gekookt, gebakken of gefrituurd zijn. Dus let op gerechten uit de automaat of van een Chinees restaurant.
- 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 kuren in,
- na allogene stamceltransplantatie zolang er medicijnen worden gebruikt om afstoting van de stamcellen tegen te gaan,
- 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

Neem voor meer informatie contact op met de afdeling Diëtetiek: dietetiek@etz.nl of via het secretariaat Paramedische Zorg, telefoonnummer: (013) 221 00 50.

Persoonlijke diëtbehandeling

.....
.....
.....
.....
.....
.....

Noteer hieronder uw vragen

.....
.....
.....
.....
.....
.....

Belangrijke telefoonnummers

ETZ (Elisabeth-TweeSteden Ziekenhuis): (013) 221 00 00

Secretariaat Paramedische Zorg: (013) 221 00 50

Diëtetiek, 1073 07-21

Copyright® ETZ
Afdeling Communicatie
Aan deze uitgave kunnen geen rechten worden ontleend.