

Voeding bij intensieve chemotherapie of met stamceltransplantatie (kiemarm dieet)

Door uw ziekte en behandeling neemt uw weerstand tegen infecties af. Dit noemen we de neutropene fase of 'dip'. De kans op een (voedsel)infectie moet zo klein mogelijk zijn. Daarom moeten in uw voeding zo min mogelijk ziekmakende bacteriën, gisten en schimmels zitten.

Uit voorzorg hebben we deze hygiënische voedingsrichtlijn opgesteld. Hierin staat aan welke eisen uw voeding moet voldoen. Deze voedingsrichtlijn start een paar dagen voorafgaand aan de dip, en tegelijk met de preventieve antibiotica. De arts of verpleegkundige vertelt u wanneer en hoelang u deze richtlijnen moet volgen.

Wat zijn de voedingsadviezen bij een verminderde weerstand?

Niet toegestaan:

- Rauw vlees(waren) zoals biefstuk, rosbief, carpaccio, tartaar, filet americain, alle soorten rauwe ham, ossenworst, theeworst, rookvlees.
- Boerenmetworst, chorizo, salami, cervelaat, Franse droge worst. Door en door verhit zijn deze producten wel toegestaan.
- Leverworst, leverpastei, paté, Berliner leverworst, leverkaas.
- Rauwe vis, zoals rauwe tonijn, sushi, dagverse haring. Voorverpakte gerookte vis, zoals gerookte zalm, makreel en paling. Rauwe schelpdieren zoals oester.
- Zachte en harde rauwmelkse kaas (au lait cru) en rauwe melk. Schimmelkaas van gepasteuriseerde melk is toegestaan.
- Rauwe/zacht gekookte/niet goed doorbakken eieren. De dooier moet gestold zijn.
- Probiotica zoals Yakult, Vifit, Actimel en Activia.
- Gebak en koek dat niet in zijn geheel in de oven is bereid.
- Losse noten uit schepbakken.

Wel toegestaan:

Alle producten die niet staan in bovenstaande lijst.

Wilt u tijdens de opname iets meenemen/gebruiken dat niet op bovenstaande lijst staat? Overleg dan eerst met de medewerker van het Hotelteam of de diëtist.

Hoe gaat u hygiënisch met voedsel om?

Bereiden

- Vóór het bereiden van voeding moet de bereider de handen wassen met warm water en zeep. Daarna de handen goed drogen.
- Verschoon dagelijks de hand-, thee- en vaatdoek. Was ze op minimaal 60°C.
- Gebruik schoon keukenmateriaal van glas, kunststof of metaal. Geen hout.
- De temperatuur van de koelkast moet tussen de 2 en 4 graden Celsius liggen.
- Maak de koelkast 1x per maand schoon.
- Houd rauwe producten gescheiden van bereid voedsel.
- Was af in heet water met afwasmiddel of in de vaatwasser.
- Was keukenmateriaal meteen af als het in contact is geweest met rauwe producten.
- Groente en fruit goed wassen onder stromend water. Groente en fruit moet vers en niet beschadigd zijn.
- Als u kiemgroenten, zoals taugé, tuinkers en alfalfa, rauw eet, dan moet u het eerst onderdompelen in kokend water.
- Verhit vlees, vis, gevogelte, ei en wild door en door gaar.
- Ontdooi bevroren vlees in de koelkast of in magnetron. Spoel het dooivocht weg met heet water. Veeg gemorst dooivocht weg met keukenpapier.

- Strooi niet zelf met peper. Vermijd vooral het inademen van deeltjes (schimmelsporen).
- Pel niet zelf noten. Vermijd vooral het inademen van deeltjes (schimmelsporen).

Bewaren

- Let goed op de uiterste houdbaarheidsdatum.
- Rauwkost en rauwe groentes, zoals voorgesneden sla, zijn toegestaan. Zorgt u er wel voor dat het product er vers uit ziet en zo mogelijk dagvers verpakt is.
- Als u iets bewaart, noteer dan op het product wanneer u het heeft geopend.
- Voor de manier waarop u voedingsmiddelen koel moet bewaren en voor informatie over de houdbaarheid raadpleeg de online bewaarwijzer van het Voedingscentrum:
<http://www.voedingscentrum.nl/nl/mijn-boodschappen/eten-bewaren.aspx> .
- Bewaar frisdranken met koolzuur en limonadesiroop in de koelkast. U kunt ze dan tot 1 week na openen drinken.
- Bewaart u dranken, zoals frisdrank en limonade buiten de koelkast? Dan zijn deze 12 uur na opening nog te drinken.nog te drinken.
- Kraanwater is toegestaan. Laat de kraan eerst 10 seconden doorstromen voor u het water gaat gebruiken.
- Geopende vruchtensappen zijn maximaal 3 dagen houdbaar in de koelkast.

- Melkproducten en drinkvoeding zijn na opening tot 2 uur houdbaar buiten de koelkast.
- Bewaar zoete en hartige koekjes die niet per portie verpakt zijn, maximaal 1 week in een afgesloten trommel.

Boter, zoet beleg en kant-en-klaar koude sausen, zoals ketchup en mayonaise mag u uit grootverpakking gebruiken. U moet dan iedere keer schoon bestek gebruiken en de dop van de knijpfles na gebruik schoonmaken.

- Bewaar plakken kaas, zachte kaas en vleeswaren niet langer dan 3 dagen in de koelkast. Kaas aan een stuk en smeerkaas zijn maximaal 7 dagen houdbaar in de koelkast.
- Vers brood moet u dezelfde dag eten. U kunt het ook invriezen en per dag de gewenste hoeveelheid ontdooien.
- Zet voedingsmiddelen die in koelkast horen zo snel mogelijk weer in de koelkast terug.

Koel een gerecht dat niet direct gegeten wordt snel af, bijvoorbeeld in een bak met koud water. Ververs het water een paar keer, zodat het koud blijft. Zet het afgekoelde gerecht daarna direct in de koelkast.

- Verhit een van tevoren bereid gerecht door en door en maximaal 1 keer (4½ minuut op 900 W).
- Dek voedsel af, ook in de koelkast.

- Gebruik geen producten die langer dan een uur warm gehouden zijn.
- Bewaar een van tevoren bereid gerecht maximaal 2 dagen afgedekt in de koelkast.

Verwarm het gerecht voor gebruik door en door.

- Vries ontdooide producten niet opnieuw in.

Bewaartermijn van voedingsmiddelen

Over het algemeen geldt:

Hoe korter u voeding bewaart, hoe veiliger het is.

Let op de houdbaarheidsdatum (THT) en bewaarinstructies op de verpakking. Als op de verpakking een kortere bewaartermijn staat dan de online bewaarwijzer van het Voedingscentrum aangeeft, houd dan de termijn op de verpakking aan.

Eten bij derden

Vraag bij eten wat door anderen bereid is (snackbar, restaurant, broodjeszaak) of de voeding voldoet aan deze hygiënische voedingsrichtlijnen. Afhaalrestaurants houden de voeding doorgaans langer dan een uur warm en zijn dus niet geschikt.

Eten van thuis tijdens opname

U kunt een warme maaltijd van thuis laten meenemen. Zorg dat de maaltijd is bereid volgens bovenstaande adviezen. Laat de maaltijd meenemen in een koeltas met koelelementen. In de

keuken op de afdeling kan de maaltijd verwarmd worden (4½ minuut op 900 W). Roer tussentijds door. Een warme maaltijd van thuis moet u binnen 24 uur na bereiding eten.

Vragen?

Heeft u vragen over deze voedingsrichtlijn? Of lukt eten niet goed? Neem dan contact op met de diëtist. Bespreek uw voedingsproblemen op tijd.

Contactgegevens

Diëtist:

Telefoon: (070) 210 2288

Aanwezig:.....

Deze richtlijn is ontwikkeld door het Landelijk Overleg Diëtisten Hematologie en

Stamceltransplantatie (LODHS).

Wat vindt u van deze patiënteninformatie?

Wij horen graag uw mening over deze folder. Wilt u na het lezen enkele vragen beantwoorden? U vindt de vragen via deze link: <https://folders.hagaziekenhuis.nl/2228>. Dank u wel.

Spreekt u geen of slecht Nederlands?

De informatie in deze folder is belangrijk voor u. Als u moeite heeft met de Nederlandse taal, zorg dan dat u deze folder samen met iemand leest die de informatie voor u vertaalt of uitlegt.

Do you speak Dutch poorly or not at all?

This brochure contains information that is important for you. If you have difficulty understanding Dutch, please read this brochure with someone who can translate or explain the information to you.

Czy Państwa znajomość języka niderlandzkiego jest żadna lub słaba?

Informacje zawarte w tym folderze są ważne dla Państwa. Jeśli język niderlandzki sprawia Państwu trudność, postarajcie się przeczytać informacje zawarte w tym folderze z kimś, kto może Państwu je przetłumaczyć lub objaśnić.

Hollandaca dilini hiç konuşamıyor musunuz veya kötü mü konuşuyorsunuz?

Bu broşürdeki bilgi sizin için önemlidir. Hollandaca dilinde zorlanıyorsanız, bu broşürü, size tercüme edecek ya da açıklayacak biriyle birlikte okuyun.

إذا كنتم لا تتحدثون اللغة الهولندية أو تتحدثونها بشكل سيء إن المعلومات الموجودة في هذا المنشور مهمة بالنسبة لكم. إذا كانت لديكم صعوبة في اللغة الهولندية، فاحرصوا عندئذ على قراءة هذا المنشور مع شخص يترجم المعلومات أو يشرحها لكم.

102427012025