

Richtlijnen voor voeding bij een verminderde afweer



U ontvangt deze informatie omdat u als onderdeel van uw behandeling van AML, medicatie gaat gebruiken die uw afweer aantast. Hierdoor is er een verhoogd risico op een voedselinfectie. Om de kans op een voedselinfectie zoveel mogelijk te verkleinen hanteren we hygiënische voedingsrichtlijnen. Dit houdt in dat de voeding zo min mogelijk ziektekiemen (bacteriën en schimmels) bevat. Dit werd voorheen kiemarme voeding genoemd.

Bij bepaalde behandelingen of afweer-onderdrukkende medicatie kan het zijn dat deze richtlijnen ook thuis opgevolgd dienen te worden. Als dat voor u ook geldt hoort u dat van de arts of verpleegkundige.

Hygiënische voeding tijdens opname

U gaat starten met een voeding die voldoet aan de hygiënische voedingsrichtlijnen. Dit wordt doorgegeven aan de assist, die de voeding en dranken verzorgt. U kunt zelf uw maaltijden kiezen door middel van een keuzeformulier. Alle maaltijden en verstrekkingen voldoen aan de richtlijnen in deze folder.

Uitzondering zijn de de fruitsalade en de rauwkostsalade op de afdeling. Deze worden kant-en-klaar gesneden aangeleverd en zijn daardoor erg schimmelgevoelig. Een andere uitzondering is drinkyoghurt van Vifit. Deze bevat probiotica en is daarom niet toegestaan.

Overzicht van producten die niet zijn toegestaan

- Rauw vlees en rauwe vleeswaren zoals biefstuk, rosbief, tartaar, filet americain, fricandeau en ossenworst
- Alle soorten leverworsten die varkenslever bevatten
- Gedroogde of gefermenteerde worsten waar varkensvlees in is verwerkt, zoals cervelaat, salami, snijworst, boerenmetworst, fijnkost, salametti, chorizo en fuet
- Rauwe vis, zoals haring, rauwe tonijn, sushi.
- Voorverpakte gerookte vis zoals gerookte zalm, makreel en paling
- Rauwe schelpdieren zoals oester
- Rauwe melk en zachte rauwmelkse kaas (au lait cru) zoals Camembert 'au lait cru', Reblochon kaas en Brie de Coulommiers. Boerenkaas en schimmelkaas van gepasteuriseerde melk is toegestaan
- Rauwe/zacht gekookte eieren, de dooier moet gestold zijn.
- Probiotica zoals Yakult®, Vifit®, Actimel®, Activia® of andere (huis)merken met toegevoegde probiotica.

Algemene richtlijnen bij een verminderde weerstand

- Was voor elke maaltijd uw handen goed met water en zeep. Droog de handen goed met een papieren handdoek
- Verschoon dagelijks de thee-, hand- en vaatdoekjes
- Gebruik geen voedingsmiddelen die over de houdbaarheidsdatum zijn, volg de bewaarinstructies op de verpakking
- Maak alleen gebruik van voedingsmiddelen uit niet-beschadigde (mono)verpakkingen
- Laat aangebroken melkproducten, sap en drinkvoeding niet langer dan 2 uur buiten de koelkast staan, gooi deze daarna weg
- Sluit producten die in de koelkast bewaard kunnen worden goed af
- Laat voeding zo min mogelijk buiten de koelkast staan

Richtlijnen voor voeding bij een verminderde afweer



Richtlijnen bij de bereiding

- Gebruik alleen verse en onbeschadigde groente en fruit
- Was groente en fruit onder stromend water. Gewassen voorverpakte groenten dienen nogmaals gewassen te worden. Indien u kiemgroenten rauw gebruikt, zoals taugé, tuinkers en alfalfa, deze eerst onderdompelen in kokend water
- Verhit vlees, vis, kip en ei door tot in de kern
- Verhit een van tevoren bereid gerecht goed door (4½ min op 900 W). Doe dit maximaal 1 keer. Daarna kunt u het niet meer gebruiken
- Gebruik schoon keukengerei van kunststof, glas of metaal (snijplanken, pollepels, etc.)
- 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 in magnetron. Spoel het dooivocht weg met heet water. Veeg gemorst dooivocht weg met keukenpapier
- Strooi na bereiding niet zelf met peper, vermijd vooral het inademen van deeltjes (schimmelsporen)
- Pel niet zelf noten, vermijd vooral het inademen van deeltjes (schimmelsporen)

Bewaren

- Bewaar bederfelijke producten in de koelkast. Dek deze producten goed af
- Laat melkproducten niet langer dan 2 uur buiten de koelkast staan, gooi ze daarna direct weg
- Koel een gerecht dat niet direct gegeten wordt snel af, bijvoorbeeld in een bak met water
- Gebruik geen producten die langer dan een uur warm gehouden worden
- Bewaar een van te voren bereid (en snel gekoeld) gerecht maximaal 2 dagen afgedekt in de koelkast

Over het algemeen geldt: hoe korter voedsel bewaard wordt hoe veiliger. De bewaartermijn op de verpakking geldt zolang de verpakking ongeopend is.

Voor de bewaartijden van geopende verpakkingen en producten zonder houdbaarheidsdatum zie de bewaarwijzer van het Voedingscentrum. Gratis te downloaden via de website van het Voedingscentrum

Eten van thuis tijdens opname

Het is toegestaan een warme maaltijd van thuis mee te laten brengen. Indien u een maaltijd van thuis wilt gebruiken dient deze aan bovenstaande eisen te voldoen.

De maaltijd moet gekoeld worden meegenomen, vervoerd in een koeltas met koelelementen.

De assist of verpleegkundige verhit de maaltijd op de juiste wijze voor u. De maaltijd dient verhit te worden in de afdelingskeuken (3½ min op 1050W). Roer tussentijds door.

Als u iets van buiten het ziekenhuis wil consumeren, volg dan de richtlijn als voor thuis.

Het wordt sterk afgeraden om belegde broodjes, snacks en afhaalgerechten te nuttigen. Het is niet te controleren of deze volgens de hygiënische richtlijnen zijn bereid.

Richtlijnen voor voeding bij een verminderde afweer



Uit eten

Vraag na bij eten dat 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 dan niet geschikt.

Websites

- Wereld Kanker OnderzoeksFonds: www.WKOF.nl, zoek op voedingenkankerinfo.nl
- Voedingscentrum: www.voedingscentrum.nl