



Richtlijn hygiënische voeding

Voor hematologische patiënten met een verminderde afweer

Verminderde afweer

Door uw ziekte of behandeling is uw afweer verminderd, waardoor u een grotere kans heeft op een voedselinfectie. Om de kans op infecties vanuit het maag-darmkanaal zo klein mogelijk te maken, moet daarom uw voeding aan bepaalde eisen voldoen. In deze richtlijn kunt u lezen welke dat zijn.

Er is sprake van een verminderde afweer bij:

- 'De dip' na uw chemotherapie: in deze periode is het aantal witte bloedcellen (leukocyten) tijdelijk verlaagd.
- Verminderde barrièrefunctie van de darm, na chemo- therapie en/of bestraling, of bij omgekeerde afstoting (Graft-Versus-Host Ziekte) van het maag-darmkanaal.
- Het gebruik van afweer onderdrukkende medicatie.
- Bepaalde (bloed)ziekten met vermindering van aantal of functie van witte bloedcellen (leukocyten).

De richtlijn hygiënische voeding geldt voor iedereen met een verminderde afweer, onder andere als u preventieve antibiotica (SDD-medicatie) en/of afweer onderdrukkende medicijnen gebruikt:

- Preventieve antibiotica (SDD-medicatie) is een combinatie van minimaal twee van de volgende medicijnen: fluconazol (Diflucan®), fungizone, ciprofloxacine (Ciproxin®), colistine of co-trimoxazol (Bactrimel®).
- Afweer onderdrukkende medicatie zoals ciclosporine (Neoral®), mycofenolaat (Cellcept® en Myfortic®), tacrolimus (Prograft®) en/of prednison (vanaf 0,5 mg/ kg/dag). Daarnaast zijn er medicijnen die vanwege een andere reden worden voorgeschreven, maar die als bijwerking hebben dat ze de afweer onderdrukken, zoals fludarabine, cladribine (Leustatin® en Litak®) en alemtuzumab.

Voedingsadviezen bij een verminderde weerstand

Gebruik:

- geen rauw vlees zoals biefstuk, carpaccio, tartaar.
- geen rauwe of gedroogde vleeswaren zoals rosbief, filet americain, fricandean, ossenworst, cervelaat, chorizo, salami, boerenmetworst, rauwe ham, parmaham en droge worst. Deze zijn wel toegestaan na verhitting.
- geen leverworst, paté of leverpastei.
- geen rauwe vis, zoals rauwe tonijn en sushi. Geen voorverpakte gerookte vis, zoals gerookte zalm, gerookte forel, makreel en paling. Geen rauwe schelpdieren, zoals oesters. Haring, dagvers, is toegestaan.
- geen zachte rauwmelkse kaas (au lait cru) en geen rauwe melk. Boerenkaas en schimmelkaas van gepasteuriseerde melk zijn toegestaan.

- geen rauwe/zacht gekookte eieren, dooier moet gestold zijn.
- geen probiotica zoals Yakult, Vifit, Actimel en Activa.

Er wordt veel onderzoek gedaan naar voedselveiligheid. Hierdoor kan het voorkomen dat producten niet op de hiervoor genoemde lijst staan die niet veilig te gebruiken zijn. Voor het meest actuele overzicht kunt u kijken op www.hematologiegroningen.nl

Als gevolg van de behandeling kan uw mondslijmvlies en het slijmvlies van uw maag-darmkanaal tijdelijk zeer kwetsbaar zijn. Bovendien is er tijdens en enige tijd na de behandeling vaak een verhoogde kans op bloedingen. Wees daarom voorzichtig met harde en/of scherpe voedingsmiddelen, zoals noten, pinda's en crackers. Het is belangrijk deze voedingsmiddelen zeer goed te kauwen.

Hygiënisch omgaan met voedsel

Bereiding

- Groente en fruit goed wassen onder stromend water, deze moeten vers en onbeschadigd zijn. Al gewassen voorverpakte groenten moeten opnieuw gewassen worden. Wanneer u kiemgroenten, zoals taugé, tuinkers en alfalfa, rauw gaat gebruiken moet u deze voor gebruik onderdompelen in kokend water.
- Verhit vlees, vis, kip en ei door en door.
- Verhit een van te voren bereid gerecht door en door en maximaal één keer.
- Was voor de bereiding van het eten en het eten van de maaltijd goed uw handen.
- Verschoon dagelijks de thee-, hand- en vaatdoeken.
- Gebruik schoon keukengerei van kunststof, glas of metaal (snijplanken, pollepels).
- 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 de magnetron. Spoel het dooivocht weg met heet water. Veeg gemorst dooivocht weg met keukenpapier.
- Gebruik van peper is toegestaan. Strooi niet zelf met peper en vermijd vooral het inademen van deeltjes (schimmelsporen).
- Het eten van noten is toegestaan. Koop bij voorkeur gepelde noten, pel de noten niet zelf en vermijd vooral het inademen van deeltjes (schimmelsporen).
- Gebruik voor het frituren van producten schone frituurolie.

Bewaren

- Laat melkproducten niet langer dan twee uur buiten de koelkast laten staan, gooi deze daarna weg.
- Bewaar bederfelijke producten in de koelkast of vriezer (zie voor bewaartermijn van voedingsmiddelen onderstaande tabel).
- Koel een gerecht dat niet direct gegeten wordt snel af, bijvoorbeeld in een bak met (ijs)water.
- Gebruik geen producten die langer dan één uur warm gehouden worden.
- Dek voedsel af, ook in de koelkast.

Bewaartermijn van voedingsmiddelen

Over het algemeen geldt, hoe korter voeding bewaard wordt, hoe veiliger. Let op de houdbaarheidsdatum (THT) en bewaarinstructies op de verpakking. Als op de verpakking een kortere bewaartermijn wordt aangegeven dan in onderstaande tabel vermeld staat, houdt u dan de

termijn op de verpakking aan.

Bewaartijden van geopende verpakkingen of producten zonder houdbaarheidsdatum*	In de koelkast (max. 4°C)	In de diepvries (max. -18°C)
Gesneden en gewassen groenten (ook ongeopend)	1 dag	12 maanden (eerst blancheren)
Bladgroenten (sla, andijvie, spinazie)	2 dagen	-
Zacht fruit zoals aardbeien, bessen, bramen, frambozen, kersen	3 dagen	12 maanden
Hard fruit zoals appels, peren	1 maand	-
Geopende melkproducten	4 dagen	-
Geopende vruchtensappen	4 dagen	-
Rauw vlees (rund, kip)	2 dagen	9 maanden
Rauw varkensvlees	1 dag	4 maanden
Rauw bewerkt vlees (gehakt, hamburger, slavink)	1 dag	3 maanden
Vleeswaren (alleen toegestane soorten)	4 dagen	3 maanden
Rauwe magere vis, rauwe garnalen	2 dagen	6 maanden
Rauwe vette vis	2 dagen	3 maanden
Rauwe mosselen	1 dag	-
Gebakken vis, gekookte garnalen, gekookte mosselen	1 dag	3 maanden
Zoute haring	1 dag	-
Gerookte vis (niet voorverpakt)	2 dagen	3 maanden
Rauw ei	4 weken	-
Gekookt ei	1 week	-

Stuk jonge kaas, smeerkaas	1 week	2 maanden
Stuk oude kaas	2 weken	2 maanden
Plakken kaas, geraspte kaas, zachte kaas	4 dagen	-
Brood	4 dagen**	4 weken
Broodsalades zoals huzarensalade, eiersalade	3 dagen	-
Bereide soep	2 dagen	3 maanden
Groenten uit blik of glazen pot	2 dagen	3 maanden
Restjes	2 dagen	-
Gebak met slagroom	1 dag	1 maand
Gebak zonder slagroom	3 dagen	3 maanden

* Gebaseerd op de bewaarwijzer van het Voedingscentrum 2016

** Brood hoeft niet in de koelkast bewaard te worden.

Eten en drinken bij derden

Vraag na bij voeding dat door anderen bereid is, zoals snackbar, restaurant en broodjeszaak, of de voeding voldoet aan de richtlijnen hygiënisch werken met voeding. Afhaalrestaurants en buffetrestaurants houden de voeding doorgaans langer dan één uur warm en zijn dan ook niet geschikt.

Gedurende een ziekenhuisopname wordt het gebruik van voeding dat door anderen (zoals snackbar, restaurant en broodjeszaak) is bereid afgeraden.

Meer informatie

Het meest actuele overzicht van producten die u niet veilig kunt gebruiken, kunt u vinden op de website van Hematologie Groningen, www.hematologiegroningen.nl

De website van het Voedingscentrum, www.voedingscentrum.nl en van het RIVM, www.rivm.nl (zoektermen: veilig eten, voedingsinfectie, hygiëne bij voedselbereiding), geven veel informatie over voedselveiligheid.

Vragen

Als u naar aanleiding van deze informatie vragen heeft, kunt u ons op werkdagen en tijdens kantooruren telefonisch bereiken via telefoonnummer (050) 361 46 03. Het kan zijn dat u de voicemail te horen krijgt. Spreekt u in dat geval uw naam en telefoonnummer in, wij bellen u dan zo spoedig mogelijk terug.

Diëtisten UMC Groningen Comprehensive Cancer Center

S. Huitema, B. Sijtema en J.P. Boersma

E-mail: dietistoncologie@umcg.nl

Telefoon: (050) 361 4603

Deze richtlijn is ontwikkeld door het Landelijk Overleg Diëtisten Hematologie en Stamceltransplantatie (LODHS). Alle voorgaande richtlijnen hygiënische voeding komen hiermee te vervallen.

Patiënteninformatie VLK247, november 2016