

Patiënteninformatie

Kiemarme voeding bij stamceltransplantatie

Inhoud

Inleiding.....	4
Aankoop van voedingsmiddelen	4
Hygiënisch bereiden van een maaltijd	5
Bewaring van voedsel.....	6
Te vermijden voedingsmiddelen	7
Water en dranken.....	7
Graanproducten	7
Groenten	7
Fruit	7
Vlees, vis eieren en vegetarische vervangproducten.....	8
Melk en melkproducten	8
Diversen	9
Tot slot.....	10
Wie contacteren bij vragen of problemen?	11
Persoonlijke notities / vragen.....	11

Inleiding

Door uw behandeling is uw immuunsysteem verzwakt en heeft u een groter risico op infecties. Deze infecties kunnen ook via de voeding overgedragen worden.

Tijdens uw opname in het ziekenhuis werd er gezorgd voor veilig voedsel door de hygiënemaatregelen te volgen die bij wet werden vastgelegd. Om uzelf thuis te beschermen kunnen u en uw omgeving een aantal basisregels van voedselveiligheid naleven.

In deze brochure geven we u concrete hygiënische adviezen voor de aankoop, het bereiden en het bewaren van voeding. Daarnaast volgt een lijstje met voedingsmiddelen die u beter kan mijden omdat ze een hoger risico geven op voedselinfectie.

Deze maatregelen dient u de komende 3 maanden strikt op te volgen. Het is onmogelijk om in deze brochure alle details voor elke situatie te beschrijven. Hebt u thuis problemen of vragen over uw voeding, aarzel dan niet om zo nodig bijkomende vragen te stellen aan uw arts, verpleegkundige of diëtiste.

Aankoop van voedingsmiddelen

- Controleer de houdbaarheidsdatum, koop geen producten die vervallen zijn.
- Koop geen beschadigde blikken of verpakkingen.
- Koop enkel vacuüm voorverpakte vleeswaren en kaas.
- Koop fruit zonder kneuzingen.
- Koop geen artisanaal (= niet industrieel) bereide producten of koude traiteurgerechten. Traiteurgerechten zijn wel toegestaan indien deze voldoende verhit worden.
- Gebruik voor rauwe voedingsmiddelen zoals vlees en vis een aparte boodschappentas.
- Koop gekoelde en diepvriesproducten op het einde van de aankopen. Hou ze gekoeld tijdens transport, gebruik een isolerende zak. Leg ze thuis onmiddellijk in de koelkast of diepvries.
- Koop dagelijks vers brood of vries het in en ontdooi vlak voor de maaltijd.

- Koop sausen in knijpflessen, deze zijn gemakkelijk hygiënisch te doseren.
- Individueel verpakte confituur, choco, margarine e.d. is niet noodzakelijk, maar we raden wel aan om een nieuwe (kleine) verpakking aan te kopen bij thuiskomst na opname voor stamceltransplantatie. Plaats een propere lepel of mes in alle smeerbaar beleg zodat je niet telkens met een vuil mes in de pot moet.

Hygiënisch bereiden van een maaltijd

- Was steeds uw handen voor de bereiding, het opdienen en het eten van de maaltijden.
- Leidingwater mag gebruikt worden, maar laat liefst aan het begin van de dag de kraan 2 minuten lopen.
- Laat geen huisdieren toe in de keuken.
- Gebruik bij voorkeur een pedaalemmer voor uw keukenafval.
- Bewaar geen GFT-afval in de keuken.
- Verschoon dagelijks de keukenhanddoek en de vaatdoek. Gebruik geen schuursponsjes of vervang deze dagelijks.
- Gebruik proper en droog servies, bestek en keukenmateriaal. Houd ook uw aanrecht steeds proper en droog.
- Gebruik geen houten snijplank of lepels. Gebruik bij voorkeur een onbeschadigde snijplank (kunststof, bamboe of glas).
- Keukenmateriaal (bv. snijplank, vork, mes) dat in contact is geweest met rauw vlees, vis en eieren zeker niet terug gebruiken voor bereide voedingsmiddelen. Na gebruik afwassen in zeepsop en spoelen onder heet water of gebruik de vaatwasmachine.
- Houd de tijd tussen de bereiding, het opdienen en het opeten zo kort mogelijk.
- Was groenten en fruit zorgvuldig onder koud stromend water, zeker als ze rauw gegeten worden. Dit geldt ook voor voorverpakte groenten.
- Schil het fruit, snij het doormidden en controleer op schimmelvorming en rotte plekken.
- Verhit rauwe eiwitrijke producten zoals vlees, kip, vis, eieren tot in de kern door middel van koken, stoven of braden.

- Ontdooi diepvriesproducten net voor de bereiding in de microgolf of op een schaal onderaan in de koelkast, zeker niet op het aanrecht. Vang dooiwater op en giet het weg omdat het veel bacteriën bevat.
- Behandel diepvriesproducten zoals verse producten en zorg voor voldoende verhitting. Ook als u maaltijden of producten opnieuw opwarmt, moeten ze tot in de kern verwarmd worden.
- Verhit frituurolie niet boven 180°C en vervang na 6-8x frituren de olie.

Bewaring van voedsel

- Let op de uiterste houdbaarheidsdatum of de vervaldatum van voorverpakte etenswaren en lees aandachtig de raadgevingen op de etiketten i.v.m. bewaring en gebruik.
- Op basis van smaak en geur kan u niet altijd weten of voedingsmiddelen onveilig zijn, bij twijfel gooit u ze best weg.
- De temperatuur van de koelkast moet 4°C of lager zijn.
- De diepvriestemperatuur moet -18°C of lager zijn. Controleer regelmatig de temperatuur van de koelkast en de diepvriezer.
- Maak de koelkast minstens 2x/maand en diepvries minstens 1x/maand schoon.
- Bewaar rauwe eiwitrijke voeding, vlees, vis, kip in gesloten verpakkingen, gescheiden van bereid voedsel in de koelkast.
- Gebruik de maaltijd zo vlug mogelijk na de bereiding. Plaats eiwitrijke voedingsmiddelen (vlees, pudding, yoghurt ...) met een beperkte houdbaarheid zo vlug mogelijk in de koelkast.
- Vacuüm voorverpakt broodbeleg eenmaal geopend 1 dag houdbaar in de koelkast. Invriezen van broodbeleg mag, maar goed afgedekt, gedateerd en slechts 2 weken houdbaar.
- Bereide maaltijden die u later wil opeten, bewaart u hoogstens 1 dag in de koelkast. Als u een maaltijd langer wil bewaren dan 1 dag, vriest u ze in.
- Ontdooide producten niet opnieuw terug invriezen
- Drink niet rechtstreeks uit een fles of blikje, gebruik een glas of een rietje. Ook alle dranken binnen de 24 u consumeren.

Te vermijden voedingsmiddelen

Water en dranken

- Putwater, niet gebotteld bronwater
- Pompelmoessap
- Niet industrieel bereide fruitsappen, groentesappen, bieren, smoothies
- Kombucha
- Indien men gebruik maakt van filters op leidingwater (bv Brita®); de kan en deksel wekelijks reinigen met heet water en zeep en filter maandelijks vervangen.

Graanproducten

- Worstenbrood
- Muesli
- Cornflakes of ontbijtgranen met noten/gedroogd fruit - *cornflakes of ontbijtgranen zonder noten/gedroogd fruit wel toegestaan*

Groenten

- Rauwe niet te schillen groenten zoals sla, waterkers, tuinkers
- Rauwe scheuten (sojascheut, alfalfa, klaver, radijs, prei)
- Kant en klare rauwkostsalades
- Rauwe champignons en paddenstoelen

Fruit

- Zacht niet te schillen fruit (aardbei, kers, framboos, bes, druif, bramen, pruimen, abrikozen, perzik, nectarine)
- Gedroogd fruit, noten en zaden (rozijnen, pruimen, dadels, vijgen, noten, lijnzaad, zonnebloempit)
- Pompelmoes

Vlees, vis eieren en vegetarische vervangproducten

- Rauw of half doorbakken vlees (rosbief, steak tartaar, filet americain, préparé)
- Vlees bereid op de barbecue
- Vlees met beenderen (kippenbil, varkenskotelet, lamsbout)
- Niet voorverpakte vleeswaren

- Rauwe of onvoldoende gegaarde vis (sushi)
- Gerookte vis (zalm, heilbot)
- Rauwe en bereide schaal- en schelpdieren (mosselen, garnalen, oesters)

- Rauwe eieren
- Gedeeltelijk gegaarde eieren (roerei, spiegelei, zacht gekookt ei)

- Niet verhitte quorn, tempé

Melk en melkproducten

- Rauwe en niet gepasteuriseerde melk (paardenmelk, verse koemelk)
- Schepijs in grote verpakkingen (=500ml)
- Softijs

- Melkproducten met toevoeging van probiotica zoals Yakult®, Actimel®, Activia®, Milbona , Proviact®(Lidl), Milsactiv Bifidus yoghurt® (Aldi)

- Niet voorverpakte kaas
- Kazen op basis van rauwe melk
- Schimmelkaas
- Gegiste en gefermenteerde kaas (feta, brie, camembert, Gorgonzola blue)

Diversen

- Artisanale (niet industrieel bereide) producten (bv roomijs, geitenkaas, ...)
- Niet individueel verpakte pralines of pralines met noten.
- Honing
- Los verkocht snoep, koekjes
- Los verkochte versnaperingen; olijven, ... (bv. op de markt)
- Zelf bereide gerechten met rauwe eieren (mayonaise, advocaat, chocolademousse, tiramisu, sabayon, ...)

Aanvullende aanbevelingen

- Tijdens opname mag familie individueel verpakte koekjes/snoepjes of kleine verpakkingen drank meebrengen naar het ziekenhuis, om zo meer variatie te brengen in de voeding. Het wordt afgeraden om alle overige voedingsmiddelen mee te nemen naar het ziekenhuis.
- **Het veiligste is dat u deze 3 maanden ook niet buitenshuis gaat eten.**
- Indien u gebruik maakt van voedingssupplementen, ondersteunende of alternatieve behandelingen bespreek dit dan ook met de arts. Deze zijn niet altijd zonder risico.
- Het is heel belangrijk om tijdens uw behandeling uw gewicht te controleren. Meld een verlies in gewicht aan uw behandelende arts.
- Gebruik frequent kleine lichte maaltijden of tussendoortjes.
- Drink voldoende water (minstens 8 glazen/dag).

Tot slot

Hebt u na het lezen van deze brochure nog vragen of opmerkingen, dan kunt u terecht bij uw diëtist. Wij hopen van harte dat deze brochure u wegwijs heeft gemaakt in 'kiemarme voeding'.

Wie contacteren bij vragen of problemen?

Diëtisten Oncologie
Campus Sint-Elisabeth
Rubenstraat 166
2300 Turnhout
014 40 69 84

Persoonlijke notities/ vragen

Indien u vragen of opmerkingen hebt, kunt u die hier noteren. Zo hebt u ze altijd bij de hand bij een gesprek met de diëtist.

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

AZ Turnhout vzw
www.azturnhout.be
info@azturnhout.be
014 40 60 11



Blijf op de hoogte via www.facebook.com/azturnhout



Campus Sint-Jozef
Steenweg op Merksplas 44
2300 Turnhout



Campus Sint-Elisabeth
Rubensstraat 166
2300 Turnhout

V.U. : Jo Leysen • gedelegeerd bestuurder AZ Turnhout vzw (vertegenwoordiger Eleyas bv)
Steenweg op Merksplas 44 • 2300 Turnhout