

# Hygiënische voedingsrichtlijn

## Na stamceltransplantatie

**Deze folder geeft u informatie over hygiënische voedingsrichtlijn (na een stamceltransplantatie). Het is goed u te realiseren dat voor u persoonlijk de situatie anders kan zijn dan beschreven.**

### Inleiding

U hebt recent een stamceltransplantatie ondergaan. Door de behandeling daalt het aantal witte bloedlichaampjes (leukocyten). We noemen dit de dip. Uw afweer is dan verminderd en is het risico op een voedselinfectie verhoogd. Uw arts raadt u daarom aan hygiënisch met uw voeding om te gaan.

Waarom hygiënische voedingsrichtlijnen?

Hygiënische voeding is het veilig omgaan met voedingsmiddelen. In bijna alle voedingsmiddelen komen bacteriën of schimmels voor, die voedselinfecties kunnen veroorzaken. Ook voedsel dat er goed uitziet, ruikt en smaakt, kan toch zoveel ziekteverwekkende bacteriën bevatten, dat u er ziek van wordt. Juist omdat uw weerstand verminderd is. In de folder leest u wat u beter **niet** kunt eten om de kans op voedselinfecties zo klein mogelijk te maken.

### Voedingsaandachtspunten

Tijdens uw ziekenhuisopname wordt de warme maaltijd in de afdelingskeuken volgens vaste richtlijnen bereid. Hoe gaat u hygiënisch met uw eten om?

- Was voor het eten uw handen met zeep. Ook na toiletbezoek.
- Eet alleen verse groenten en fruit waarvan de schil niet beschadigd is. Was het fruit goed onder stromend water.
- Algemeen geldt: hoe korter het eten bewaren, hoe veiliger. Laat melk en melkproducten, kaas, vleeswaren, salades en gebak niet langer dan twee uur buiten de koelkast staan. Gooi deze daarna weg.
- Let op de houdbaarheidsdatum en bewaarinstructies op de verpakking.

### Welke voedingsmiddelen worden ontraden bij een verminderde afweer.

De voedingsmiddelen die in de tabel onder 'ontraden voedingsmiddelen' staan kunnen bacteriën, virussen, schimmels en/of gisten bevatten en worden daarom ontraden. Bij gebruik van deze voedingsmiddelen kunt u hepatitis A, hepatitis E, listeria, toxoplasmose en salmonella krijgen.

	Ontraden voedingsmiddelen	Toegestane uitzonderingen
Vlees en vleeswaren	Rauw zoals tartaar, carpaccio, half doorbakken biefstuk, varkensvlees en rauwe kip. Niet goed verhit wild zwijn en hert.  Rauwe of gedroogde vleeswaren zoals filet americain, ossenworst, theeworst, (boeren)metworst,	Goed doorbakken of gekookt mogen deze producten wel gegeten worden.

	cervelaatworst, snijworst, (smeer)leverworst en leverpastei, chorizo, rosbief, fricandeau, rollade, rauwe ham, parmaham, Coburger ham, Serranoham, salami, bifi, paté, bacon, gerookt spek en fuet.	
Vis/ schaal- en schelpdieren	Rauwe vis (waaronder haring en sushi) of gerookte kant-en-klare vis uit de koeling, zoals gerookte zalm, forel, paling en makreel, ook niet als dit vacuümverpakt is of als dit op een andere manier verpakt is.  Rauwe schaal- en schelpdieren zoals kreeft, garnalen, krab, mosselen, oesters, coquilles, kokkels.	Goed doorbakken, gekookt of warm gerookt mogen deze producten wel gegeten worden. Zure haring uit een pot, garnalen uit blik
Groenten	Alle soorten kiemgroente, zoals taugé, alfalfa, tuinkers	Door en door verhit kan wel. Andere rauwe groenten, gewassen onder stromend water
Fruit	Eet geen grapefruit, mineola en pomelo. Dit kan de werking van medicatie beïnvloeden.	Was fruit goed onder stromend water. Gebruik alleen fruit als ze vers en onbeschadigd zijn.
Zuivel	Rauwe melk.  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'. Zuivelproducten met hieraan toegevoegd probiotica, zoals Yakult, Vifit, Actimel en Activia.	Gepasteuriseerd of gesteriliseerde melk  <b>Harde boerenkaas en schimmelkaas van gepasteuriseerde melk mogen wel gegeten worden. Net als mozzarella en feta.</b>
Eieren	Rauwe- of zachtgekookte eieren. Gerechten waarin rauwe eieren zijn verwerkt, zoals zelfgemaakte mayonaise en zelfgemaakte bavarois en tiramisu.	<b>Uit de supermarkt zijn producten zoals mayonaise bavarois en tiramisu wel veilig.</b>
Noten en pinda's	Ongepelde en ongebrande noten en pinda's kunnen schimmelsporen bevatten en kunnen bij het pellen ingeademd worden.	<b>Verpakte noten en pinda's zijn wel toegestaan.</b>
Peper	Strooi niet met peper. Hier kunnen schimmelsporen in zitten. Adem de deeltjes niet in.	

## Eten van thuis in het ziekenhuis

U mag eten van thuis meenemen voor in het ziekenhuis. Bereid de maaltijd volgens de aanvullende voedingsadviezen voor thuis (zie onderstaande). Koel de maaltijd goed terug en neem de maaltijd in een koeltas met koelelementen mee naar het ziekenhuis. De voedingsassistent kan voor u de maaltijd in de magnetron opwarmen.

### Aanvullende voedingsadviezen voor thuis

Voedselinfectie is meestal te voorkomen, als u weet waar u op moet letten. Daarom de volgende algemene tips:

- Was uw handen regelmatig met water en zeep en droog ze af met een schone handdoek als u met eten bezig bent. Was uw handen in ieder geval vóór het koken, na het aanraken van rauw vlees en na het gebruik van het toilet. Bewerk voedsel zo min mogelijk met uw handen.
- Gebruik steeds schoon keukengerei (serviesgoed, bestek, gardes, snijplank, etc.) van kunststof, glas of metaal (geen houten planken, pollepels); was af in heet water met afwasmiddel.
- Gebruik dagelijks een schone vaatdoek, handdoek en theedoek. **Deze wassen in de wasmachine 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 en keukengerei. Reinig de materialen waar rauwe voedingsmiddelen in of op hebben gelegen of waarmee rauw voedsel is aangeraakt eerst met heet sop, voordat ze opnieuw worden gebruikt. Vlees dat u net heeft gebraden nooit terugleggen op 'besmet' serviesgoed, bijvoorbeeld bij de barbecue.

Ontdooi bevroren voedsel in de koelkast of magnetron. Stel de temperatuur van uw koelkast in op 4°C en maak één keer per week de koelkast schoon. Was borden en schalen waarop vlees, vis en gevogelte is ontdooid, meteen af. Veeg dooivocht op met keukenpapier en maak schoon met een sopje. Dooivocht bevat veel bacteriën.

### Extra aandachtspunten

- Kies in een restaurant, snackbar en dergelijke alleen gerechten die vers gekookt, gebakken of gefrituurd zijn. Dus let op bij bijvoorbeeld gerechten uit de automaat of van een buffet.
- Let op braderieën en markten op de versheid van voedingsmiddelen en de bewaaromstandigheden, zoals de koeling.

#### Bewaren:

- Koel gerechten die u wilt bewaren snel af, bijvoorbeeld in een bak koud water. Bewaar deze afgedekt in de koelkast.
- Koop bederfelijke levensmiddelen het laatst en zorg dat ze zo snel mogelijk in de koelkast of diepvriezer komen. Houdt u aan de uiterste consumptiedatum van voedingsmiddelen. Bewaar (restanten van) bereide gerechten en aangebroken verpakkingen van bederfelijke voedingsmiddelen niet langer dan twee dagen.
- Houd voedsel niet onnodig warm. Eet voedsel na de bereiding zo snel mogelijk op. Gerechten die een lange bereidingstijd hebben, goed heet houden, **dus niet te veel laten afkoelen**. Verhit gerechten die opgewarmd worden goed door en door. Laat bij gebruik van een magnetron het gerecht na verwarming nog even staan, zodat de warmte zich gelijkmatig kan verdelen en warm het zo nodig nog even door. U mag het maar één keer opwarmen.

Bewaartijden van geopende verpakkingen of producten zonder houdbaarheidsdatum	In de koelkast (4 °C) Aantal dagen	In de diepvries (max -18 °C)
Rauwe bladgroenten (sla, andijvie, spinazie)	2	1 jaar (geblancheerd)
Roerbakgroenten (rauw), soepgroenten (rauw)	2	-
Verse kruiden als basilicum, peterselie, koriander, tijm	4	
Rauwkost, in de vorm van gesneden groenten (zonder dressing)	1	3 maanden
Aardbeien, bessen, bramen, frambozen, kersen	1	8 maanden
Kiwi, perzik, nectarine, pruimen, druiven	3	-
Vruchtensalade, voorgesneden fruit, (aan)gesneden meloen	2	-
Fruit uit blik/ glas	7	-
Melk, pap (niet langer dan 2 uur buiten de koelkast)	3	-
Vla, karnemelk, kefir, slagroom (niet langer dan 2 uur buiten de koelkast)	4	-
Yoghurt, kwark, koffiemelk (niet langer dan 2 uur buiten de koelkast)	5	-
Rauw ei (voor consumptie wel verhitten)	28	-
Gekookt ei	7	-
Rauw vlees (rund, varken, kip) (voor consumptie wel verhitten)	2	4 maanden
Rauw bewerkt vlees (gehakt, hamburger, slavink) (oor consumptie wel verhitten)	1	2 maanden
Vleeswaren (alle toegestane soorten)	3	1 maand
Rauwe vis, rauwe garnalen (voor consumptie wel verhitten)	1	3 maanden
Rauwe mosselen (voor consumptie wel verhitten)	1	-
Gebakken of bereide vis, gekookte garnalen, gekookte mosselen	2	3 maanden
Gerookte vis (niet voorverpakt)	2	3 maanden
Hollandse kaas	14	2 maanden
Smeerkaas	7	
Geraspte hollandse kaas	2 dagen	
Schimmelkazen van gepasteuriseerde melk (bijvoorbeeld brie, camembert), harde boerenkaas, port salut, roomkaas, feta, mozzarella	4 dagen	3 maanden

Hygiënische voedingsrichtlijn

Deze richtlijn is nodig 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.

## Meer informatie

Meer informatie over de voeding, de zorg en de ziektebeelden kunt u vinden op onderstaande websites:

[www.beleefjesmaak.nl](http://www.beleefjesmaak.nl)

[www.voedingenkankerinfo.nl](http://www.voedingenkankerinfo.nl)

[www.oncoline.nl](http://www.oncoline.nl)

[www.hematologienederland.nl](http://www.hematologienederland.nl)

[www.hematon.nl](http://www.hematon.nl)

## Contactinformatie

Heeft u naar aanleiding van deze folder nog vragen, dan kunt u contact opnemen met de diëtist:

Telefonisch via 088-125 00 00 op werkdagen tussen 08.00 uur en 13.00 uur. U kunt ook een e-mail sturen naar

[dietetiek@adrz.nl](mailto:dietetiek@adrz.nl) of gebruikmaken van het contactformulier op onze website [www.adrz.nl](http://www.adrz.nl).