

Hygiënische voedingsrichtlijn Hematologie

Algemeen

Hematologische aandoeningen (bloedziekten) worden met hoog gedoseerde chemotherapie en/of bestraling behandeld. Hierdoor daalt het aantal witte bloedlichamen (de dip). Uw afweer is verminderd en het risico op een voedselinfectie is verhoogd. Hierbij kan ernstige slijmvlieschade (mucositis) ontstaan. Daarom heeft u het advies gekregen om de hygiënische voedingsrichtlijn te volgen. In deze folder leest u welke voedingsmiddelen afgeraden worden om voedingsinfectie te voorkomen. Daarnaast vindt u informatie over het hygiënisch bereiden en bewaren van voeding.

Tijdens de ziekenhuisopname wordt volgens de onderstaande richtlijn gekookt. In de afdelingskeuken wordt volgens deze richtlijn gehandeld. Bij bepaalde behandelingen of inname van medicijnen kan het nodig zijn de hygiënische richtlijn thuis te gebruiken.

Af te raden voedingsmiddelen

In onderstaande tabel ziet u welke voedingsmiddelen wij u afraden te gebruiken. In de rechterkolom staan de uitzonderingen. Deze uitzonderingen mag u dus wel nuttigen.

Soort	Af te raden voedingsmiddelen	Toegestane uitzonderingen
Rauw vlees/ vleeswaren	Zoals biefstuk, rosbief, carpaccio, filet americain, rauwe ham, parmaham, fricandeau, tartaar, ossenworst, boerenmetworst, chorizo, salami, Franse droge worst, leverworst, leverpastei, paté, natriumarm rookvlees.	-
Rauwe vis	Zoals rauwe tonijn, sushi, haring. Voorverpakte gerookte vis; zoals gerookte zalm, makreel en paling. Rauwe schelpdieren zoals oester.	-
Rauwe melk	Zachte rauwmelkse kaas (au lait cru) en rauwe melk.	Boerenkaas en schimmelkaas van gepasteuriseerde melk.
Rauwe eieren	Rauwe / zachtgekookte eieren	Ei waarvan de dooier gestold is.
Probiotica	Zoals Yakult, Vifit, Actimel, Activia	-

Hygiënisch voedsel bereiden

Om te voorkomen dat bacteriën zich verspreiden, is het van belang op een zorgvuldige manier uw voedsel te bereiden.

Handen

- Was voor de bereiding en het eten van de maaltijd de handen.
- Verschoon dagelijks de thee-, hand- en vaatdoeken.

Keukengerei

- Gebruik schoon keukengerei (planken, pollepels) van kunststof, glas of metaal.

Kruisbesmetting

- Voorkom kruisbesmetting: zorg dat bacteriën niet van rauwe op bereide producten worden overgebracht. Houd vuile en rauwe producten apart van schone en bereide producten.

Ontdooien

- Ontdooi bevroren vlees in de koelkast of in de magnetron.
- Spoel het dooivocht weg met heet water.
- Veeg gemorst dooivocht weg met keukenpapier.

Verhitten

- Verhit vlees, vis, kip en ei door en door. Verhit van tevoren bereide gerechten door en door en maximaal 1 keer.

Groente/fruit

- Groente en fruit dienen vers en onbeschadigd te zijn.
- Was deze goed onder stromend water.
- Was voorverpakte groenten nogmaals.
- Dompel kiemgroenten (taugé, tuinkers en alfalfa) voor gebruik onder in kokend water.

Peper

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

Pinda's/noten

- Pel zelf geen pinda's.
- Kraak zelf geen noten.
- Vermijd vooral het inademen van deeltjes (schimmelsporen).

Bewaartermijn van voedingsmiddelen

Over het algemeen geldt, hoe korter voeding bewaard wordt hoe veiliger. Let op de houdbaarheidsdatum en bewaarinstructies op de verpakking. Indien op de verpakking een kortere bewaartermijn wordt aangegeven dan op de website van het Voedingscentrum, dan dient u de termijn op de verpakking aan te houden.

Heeft u vragen over het bewaren van voedingsmiddelen? Kijk dan op de website van het Voedingscentrum: www.voedingscentrum.nl.

Hygiënisch bewaren van voedingsmiddelen

Hieronder geven wij u adviezen om voedingsmiddelen op een hygiënische manier te bewaren.

- Bewaar bederfelijke producten in de koelkast. Zet de koelkast op 4 graden. Het eten is dan langer houdbaar.
- Dek voedsel af, ook in de koelkast.
- Laat melkproducten niet langer dan 2 uur buiten de koelkast staan. Gooi deze daarna weg.
- Koel een gerecht dat niet direct gegeten wordt snel af, bijvoorbeeld in een bak met koud water.
- Bewaar een van tevoren bereid gerecht maximaal 2 dagen afgedekt in de koelkast.
- Gebruik geen producten die langer dan een uur warm gehouden worden.

Uit eten

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

Meer informatie

De website van Het Voedingscentrum (www.voedingscentrum.nl) geeft veel informatie over voedselveiligheid. Ook kunt u bij vragen contact opnemen met de diëtist. De diëtist is op werkdagen tussen 08.00 en 09.00 uur en tussen 16.00 en 16.30 uur bereikbaar op telefoonnummer (0314) 32 99 60. Op andere tijden kunt u het antwoordapparaat inspreken. U wordt dan zo spoedig mogelijk teruggebeld.

Deze richtlijn is ontwikkeld door het Landelijk Overleg Diëtisten Hematologie en Stamceltransplantatie (LODHS).