

Voeding bij beschermende isolatie

Voor hematologische patiënten met een verminderde afweer

Inleiding

Deze folder geeft informatie over voeding bij beschermende isolatie in het Medisch Centrum Leeuwarden (MCL). 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 maagdarmkanaal zo klein mogelijk te maken, moet uw voeding aan bepaalde eisen voldoen. In deze folder kunt u lezen welke dat zijn. De richtlijn hygiënische voeding geldt voor iedereen met een verminderde afweer, onder andere als u preventieve antibiotica (SDD-medicatie) krijgt. Heeft u na het lezen van deze informatie nog vragen, dan kunt u terecht bij de diëtist.

Voedingsadviezen bij een verminderde weerstand

Gebruik:

- Geen rauw vlees, zoals biefstuk, rosbief, filet americain en tartaar.
- Geen rauwe of gedroogde vleeswaren, zoals rosbief, filet americain, fricandeau, ossenworst, cervelaat, chorizo of salami, boerenmetworst, rauwe ham, parmaham en droge worst. Dit in verband met mogelijke besmetting met Trichinellose. Deze voedingsmiddelen zijn wel toegestaan na verhitting of na twee dagen invriezen.
- Geen leverworst, paté of leverpastei.
- Geen rauwe vis, zoals rauwe tonijn, sushi. Geen voorgepakte gerookte vis, zoals gerookte zalm, gerookte forel, makreel en paling. Geen rauwe schelpdieren zoals oesters. Zoute haring, dagvers, is wel toegestaan. NB: Zoute haring is na de vangst minimaal 24 uur bij -20°C ingevroren, de eventueel aanwezige haringworm overleeft dit invriezen niet.
- Geen zachte rauwmelkse kaas (au lait cru) en rauwe melk. Boerenkaas en schimmelkaas van gepasteuriseerde melk mag u wel eten.
- Geen rauwe/zacht gekookte eieren. Gekookte eieren met een gestolde dooier (hardgekookt) mag u wel eten. Gebruik ook geen voedingsmiddelen waarin rauwe eieren verwerkt zijn.
- Geen probiotica zoals Yakult, Vifit, Actimel, Activia.
- 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).

Er wordt veel onderzoek gedaan naar voedselveiligheid. Hierdoor kan het voorkomen dat producten die niet veilig te gebruiken zijn, niet op de hiervoor genoemde lijst staan. 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 maagdarmkanaal tijdelijk zeer kwetsbaar zijn. Bovendien is er tijdens 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 voor het bereiden van eten thuis

Een warme maaltijd thuis bereiden mag, als deze bereid is volgens onderstaande adviezen. De maaltijd vervoert u in een schone koeltas met koelelementen. De maaltijd kunt u in de afdelingskeuken verhitten (vier minuten op 1000 W, programma negen volgens de magnetron in keuken Z1). U moet regelmatig roeren tijdens het opwarmen. Dat zorgt ervoor dat de gehele maaltijd goed verwarmd is.

Algemene richtlijnen

- Vóórdat u begint met het bereiden van voeding, moet u de handen goed wassen en drogen of uw handen desinfecteren met handalcohol.
- U kunt het normale (in de afwasmachine gereinigde) serviesgoed en bestek gebruiken, mits goed schoon en droog.
- Pas op met blikopeners, sinaasappelpers, mixer e.d. Deze apparaten moet u voor en na gebruik grondig afwassen, naspoelen met heet water en goed drogen.
- Bewaar geen levensmiddelen en/of dranken op de patiëntenkamer, maar in de afdelingskeuken/-koelkast. Een kleine hoeveelheid verpakte, houdbare levensmiddelen mag wel op de kamer worden bewaard.

Bereiding

- Was groente en fruit goed onder stromend water. Groente en fruit moet vers en onbeschadigd zijn. Let er goed op dat gewassen voorverpakte groenten er vers uitzien. Was de groenten nogmaals voor gebruik. Gebruikt u kiemgroenten rauw, zoals taugé, tuinkers en alfalfa, dan moet u deze groenten minimaal één minuut onderdompelen in kokend water.
- Verhit vlees, vis, kip en ei door en door zodat het goed gaar is.
- Verhit een van te voren bereid gerecht door en door en maximaal één keer.
- Verschoon dagelijks de thee-, hand- en vaatdoekjes.
- Gebruik geen houten keukengerei als snijplanken of pollepels. Schoon keukengerei van glas, kunststof of metaal is prima.
- 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, u mag niet zelf met peper strooien in verband met het inademen van deeltjes (schimmelsporen).
- U mag niet zelf noten pellen, in verband met het inademen van deeltjes (schimmelsporen).
- Gebruik geen koektrommel of snoeppot waar meerdere mensen in 'graaien'. Bewaar koek(jes) daarom in de oorspronkelijke verpakking in een afgesloten trommel.

Bewaren

- Laat melkproducten niet langer dan twee uur buiten de koelkast staan, gooi deze daarna weg.
- Bewaar bederfelijke producten in de koelkast of vriezer (zie voor bewaartermijn aan de voedingsmiddelen onderstaande tabel).
- Wordt een gerecht niet direct gegeten, koel het dan snel af (bijvoorbeeld in een bak met water).
- Gebruik geen producten die langer dan één uur warm gehouden zijn.
- Bewaar een van tevoren bereid gerecht niet langer dan twee dagen afgedekt in de koelkast.
- Dek voedsel af, ook in de koelkast.

Hoe lang kunt u voedingsmiddelen bewaren?

Over het algemeen geldt, hoe korter u de voeding bewaart, hoe veiliger.

Let op de houdbaarheidsdatum (THT) en bewaarinstructies op de verpakking. Staat op de verpakking een kortere bewaartermijn dan in onderstaande tabel? Houd 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	-
Aardbeien, bessen, bramen, frambozen, kersen	1-3 dagen	8-12 maanden
Appels, peren	1 maand	-
Geopende melkproducten	3 dagen	-
Geopende vruchtensappen	3-7 dagen	-
Geopende frisdrankflessen	3-7 dagen	-
Limonadesiroop	1 maand	
Rauw vlees (rund, varken, kip)	2 dagen	4 maanden
Rauw bewerkt vlees (gehakt, hamburger, slavink)	1 dag	3 maanden
Vleeswaren (alleen toegestane soorten)	4 dagen	3 maanden
Rauwe vis, rauwe garnalen	1 dag	3 maanden
Rauwe mosselen	1 dag	-
Gebakken vis, gekookte garnalen, gekookte mosselen	1 dag	3 maanden
Zoute haring	Na ontdooien max. 1 dag	-
Stuk kaas, smeerkaas	7 dagen	3 maanden
Plakken kaas, geraspte kaas, zachte kaas	4 dagen	-
Brood (in keukenkast)	2-4 dagen	1 maand
Salades zoals huzarensalade, eiersalade	3 dagen	-
Bereide soep	2 dagen	3 maanden
Vlees, vis, groenten uit blik of glazen pot	2 dagen	3 maanden
Gebak met slagroom	1 dag	1 maand
Gebak zonder slagroom	3 dagen	3 maanden

Gebaseerd op de bewaarwijzer van het Voedingscentrum

Eten en drinken van anderen (dan uzelf)

Gebruik geen voeding die door anderen is bereid, zoals voeding van snackbar, (afhaal)restaurant of broodjeszaak. Is het eten door anderen dan uzelf klaargemaakt? Vraag dan of de voeding voldoet aan deze hygiënische voedingsrichtlijn.

Voor meer informatie

Veel informatie over voedselveiligheid vindt u op de website van het Voedingscentrum:

www.voedingscentrum.nl en van het RIVM: www.rivm.nl

(zoektermen: veilig eten, voedingsinfectie, hygiëne bij voedselbereiding)

Vragen?

Heeft u vragen over deze voedingsrichtlijn? De diëtisten van het MCL zijn tijdens kantoortijden telefonisch bereikbaar via telefoonnummer 058 – 286 10 18.

www.mcl.nl

Afdeling diëtetiek

058 – 286 10 18

©MCL oktober 2024

Docnr. 27741 (7)