

Voedingsrichtlijn verminderde afweer bij een hematologische patiënt

Door uw ziekte en behandeling kan uw afweer langdurig verminderd zijn (meer dan 7 dagen). Om de kans op infecties vanuit het maag-darmkanaal zo klein mogelijk te maken, moet uw voeding daarom aan bepaalde eisen voldoen.

Bij een verminderde afweer, daalt het aantal witte bloedcellen (leukocyten) fors. Dit noemen we een 'dip' of neutropene fase. U bent dan vatbaarder voor een voedselinfectie door bacteriën, schimmels of gisten.

Deze voedingsrichtlijn is van toepassing zolang u in de dip bent. U start bij aanvang van de kuur, tegelijk met de preventieve antibiotica (SDD-medicatie). Zodra u uit de dip bent, kunt u weer een normale voeding gebruiken.

Allogene stamceltransplantatie

Als u een allogene stamceltransplantatie hebt ondergaan, moet u de richtlijn langer volgen. Uw arts of diëtist vertelt u hoe lang dat noodzakelijk is.

Hygiënisch omgaan met voedsel

- Was uw handen met zeep en droog ze goed af met een papieren handdoek. Doe dit voor de bereiding, het opdienen en het nuttigen van de maaltijd.
- Gebruik geen eten dat buiten het ziekenhuis bereid is, zoals uit een restaurant, snackbar of automaat.
- Gebruik alleen niet beschadigde, fabrieksmatig verpakte voedingsmiddelen.
- Was rauwe groente zoals sla en fruit onder stromend water. Deze producten moeten vers en onbeschadigd zijn.
- Over het algemeen geldt, hoe korter u de voeding bewaart, hoe veiliger het is. Gebruik daarom bij voorkeur eenpersoonsverpakkingen.
- Let goed op de uiterste houdbaarheidsdatum.
- Als u iets bewaart, noteer dan op het product uw naam en het moment van openen.
- Frisdranken met koolzuur en limonadesiroop kunt u tot 1 week na openen gebruiken.
- Dranken als vruchtensap, limonade en (mineraal)water zijn na opening 12 uur buiten de koelkast houdbaar.
- Melkproducten en drinkvoeding zijn na opening 2 uur houdbaar buiten de koelkast.
- Mits gekoeld bewaard, zijn alle geopende dranken 3 dagen te gebruiken.
- Drink niet direct uit de verpakking. Gebruik een rietje of schenk het uit in een glas.
- Voor het drinken van kraanwater laat u de kraan eerst 10 seconden doorstromen.

- Zoete en hartige tussendoortjes die niet per portie verpakt zijn, mag u maximaal 1 week gebruiken mits u deze bewaart in een afgesloten trommel.
- Bewaar kaas en vleeswaren niet langer dan 4 dagen in de koelkast.
- Boter, zoet beleg en kant-en-klaar koude sauzen als ketchup en mayonaise mag u uit grootverpakking gebruiken mits u iedere keer schoon bestek gebruikt.
- Warme gerechten moeten door en door verhit en goed gaar zijn.
- Eet geen opgewarmde restjes.
- Dek voedsel af, ook in de koelkast.
- Zet voedingsmiddelen die in de koelkast horen zo snel mogelijk weer in de koelkast terug.
- Gebruik geen blikopener, maar gebruik blikjes met treksluiting.
- De houdbaarheidsdatum op de verpakking is de datum die u moet aanhouden. Ook als deze korter is dan wat in deze richtlijn wordt aangegeven.
- Strooi niet zelf met peper, vermijd vooral het inademen van deeltjes (schimmelsporen).
- Pel niet zelf noten en doppinda's, vermijd vooral het inademen van deeltjes (schimmelsporen).

Alles wat fabrieksmatig gesteriliseerd of gepasteuriseerd is, is in principe toegestaan. Neem bij vragen of twijfel contact op met uw diëtist.

Voedingsadviezen bij een verminderde afweer

Niet gebruiken

- Rauw vlees, zoals biefstuk, rosbief, carpaccio, tartaar.
- Rauwe of gedroogde vleeswaren, zoals filet americain, rosbief, rauwe ham, parmaham, ossenworst, theeworst, leverworst, leverpastei, paté, boerenmetworst, chorizo, salami, cervelaat, Franse droge worst. Goed verhit zijn deze producten wel toegestaan.
- Rauwe vis zoals haring, rauwe tonijn en sushi en schaal- en schelpdieren zoals oesters, garnalen en mosselen.
- Voorverpakte gerookte vis zoals gerookte zalm, makreel en paling.
- Zachte rauwmelkse kaas (*au lait cru*), boerenkaas, schimmelkazen als brie en camembert.
- Rauwe (niet gepasteuriseerde) melk, schep- en softijs.
- Probiotica zoals Vifit, Activia, Yakult en Actimel.
- Rauwe/zachtgekookte eieren; dooier moet gestold zijn.

Eten van thuis tijdens opname

Gedurende uw verblijf in het ziekenhuis, raden wij het gebruik van voeding af dat door anderen is bereid (zoals snackbar, restaurant of broodjeszaak).

Uw naasten mogen een maaltijd voor u bereiden, als zij de volgende richtlijnen volgen.

- Was alle materialen die u gaat gebruiken van tevoren zo heet mogelijk (in de vaatwasser) zoals pan, garde, niet-houten snijplank en het verpakkingsmateriaal tijdens het vervoer.
- Zorg dat rauwe producten niet in aanraking komt met bereid voedsel. Dit geldt ook voor keukenmateriaal dat met rauw voedsel in aanraking is gekomen.
- Na het bereiden van de maaltijd moet u deze af laten koelen. Portioneer de maaltijd en laat deze afkoelen op koelelementen.

- De maaltijd moet gekoeld vervoerd worden bijvoorbeeld in een koeltas of tussen koelelementen. Als dat niet lukt, moet de maaltijd binnen een uur na de bereiding worden opgegeten.
- De gekoelde maaltijd moet in de afdelingskeuken gedurende 4 minuten verhit worden in de magnetron op vol vermogen. Verhit soep 2 minuten. Roer het voedsel halverwege een keer goed om.
- De maaltijd moet gebruikt worden op de dag dat deze klaargemaakt is.

Thuis

In principe hoeft u de richtlijn thuis niet te volgen. Als dit nog wel nodig is, bespreekt de zorgverlener dat met u. De volgende adviezen zijn dan van belang.

- Voor het bereiden, opdienen en nuttigen van de maaltijd moet u altijd uw handen wassen en goed afdrogen.
- Zorg dat servies, bestek en keukenmateriaal schoon is (geen houten materiaal).
- Gebruik iedere dag een schone thee-, hand- en vaatdoek.
- Maak de koelkast regelmatig (1x per maand) schoon.
- De temperatuur in de koelkast moet tussen de 2 en 4 graden Celsius liggen.
- Houd rauwe producten gescheiden van bereid voedsel.
- Was bij voorkeur af in de vaatwasser en gebruik anders sop en heet water. Was keukenmateriaal meteen af als het in contact is geweest met rauwe producten.
- Verhit rauwe producten als vlees, vis, kip, groenten en kruiden door en door het te van braden, bakken of koken.
- Wij raden het af om te barbecueën zolang u een verlaagde afweer hebt.
- Houdt u zich aan de bewaartijden in onderstaande tabel.

Bewaartijden van geopende verpakkingen of producten zonder houdbaarheidsdatum

	In koelkast (max 7°C)	In vriezer (max -18°C)
Gesneden en gewassen groenten/ rauwkost	1 dag	12 maanden (eerst blancheren)
Aardbeien, bessen, bramen, frambozen, kersen	3 dagen	12 maanden
Appels, peren	1 maand	-
Geopende melkproducten	4 dagen	-
Geopende vruchtensappen	4 dagen	-
Rauw vlees (alleen consumeren indien verhit)	2 dagen	4 maanden
Rauw bewerkt vlees als gehakt, hamburger, slavink (alleen consumeren indien verhit)	1 dag	3 maanden
Vleeswaren (alleen toegestane soorten)	4 dagen	3 maanden
Rauwe vis (alleen consumeren indien verhit)	2 dagen	3 maanden
Rauwe mosselen	1 dag	-
Gebakken vis	1 dag	3 maanden
Gerookte vis (niet voorverpakt)	2 dagen	3 maanden
Stuk kaas, smeerkaas	7 dagen	3 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
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

Houd de houdbaarheidsdatum op de verpakking aan, ook als deze korter is dan wat in de tabel wordt aangegeven!

Deze informatie is gebaseerd op de Bewaarwijzer van het Voedingscentrum

Als eten en drinken moeilijk gaat

Door ziekte en de behandeling kan u soms last krijgen van een slechte eetlust, misselijkheid, diarree en een vol gevoel. Uw smaak kan veranderen en de voeding kan gaan tegenstaan. Het risico is dan dat u minder kunt eten, waardoor u ongewenst gewicht verliest. Dit komt regelmatig voor. Tijdens uw verblijf informeert een diëtist u 1 à 2 per week hoe het met eten en drinken gaat. Zo nodig wordt in overleg met u de voeding aangepast.

Vragen?

Stel uw vraag via MijnOLVG

U kunt ons altijd bereiken via [MijnOLVG](#). Heeft u een algemene vraag over vergoeding of betaling? Neem dan contact op met uw zorgverzekeraar of kijk op www.olvg.nl/zorgnota. Meer informatie over bijvoorbeeld kosten, bereikbaarheid, onderzoeken en behandelingen staat op www.olvg.nl maar u kunt ons natuurlijk ook bellen.

Meer informatie online

- www.olvg.nl/dietetiek

Contact

afdeling Diëtetiek, locatie Oost

T 020 599 34 72 (werkdagen 8.30 – 16.00 uur)

E dietetiek-oost@olvg.nl

afdeling Diëtetiek, locatie West

T 020 510 85 04 (werkdagen 8.30-16.00 uur)

E diëtetiek-west@olvg.nl

Oost
Oosterpark 9
1091 AC Amsterdam

West
Jan Tooropstraat 164
1061 AE Amsterdam

Spuistraat
Spuistraat 239 A
1012 VP Amsterdam

Onze Algemene Voorwaarden zijn van toepassing: www.olvg.nl/algemene-behandelvoorwaarden

Aanmelden MijnOLVG via www.mijnolvg.nl | Klacht of opmerking: www.olvg.nl/klacht

Redactie en uitgave: Marketing en Communicatie, 17 november 2021, foldernr.3345