

## Voedingsadviezen voor hematologische patiënten met een lage weerstand

*De voedingsadviezen zijn bedoeld voor hematologische patiënten die uit voorzorg antibiotica gebruiken en/of medicijnen die de weerstand verlagen. Dit komt doordat het aantal witte bloedcellen (leucocyten) laag is na chemotherapie. Hierdoor ervaart u “de dip” na chemotherapie.*

Na chemotherapie, bestraling of afstoting (GvHD) kan een verminderde barrièrefunctie van de darm ontstaan. Het kan ook zijn dat u medicijnen gebruikt die uw weerstand verlagen.

### Bij welke antibiotica en medicijnen geldt dit?

- SDD medicatie/selectieve darm decontaminatie medicatie is een combinatie van minimaal twee van de volgende medicijnen: fluconazol<sup>®</sup>, ciproxine<sup>®</sup>, colistine<sup>®</sup> of cotrimoxazol<sup>®</sup>
- Medicijnen die de weerstand verlagen: Neoral<sup>®</sup>, Prograft<sup>®</sup>, Cellcept<sup>®</sup>, en/of prednison<sup>®</sup> (vanaf 0,5 mg/kg/dag)

### Voedingsadviezen

Hiermee kunt u een voedselinfectie voorkomen. Gebruik:

- geen rauw vlees(waren) zoals biefstuk, rosbeef, filet americain, fricandeau, tartaar, ossenworst,
- geen leverpaté of smeerleverworst,
- geen cervelaat, chorizo, salami: deze zijn wel toegestaan na verhitting of na twee dagen invriezen,
- geen rauwe vis, zoals rauwe tonijn en sushi. Dagverse haring is toegestaan,
- geen voorverpakte gerookte vis, zoals gerookte zalm, makreel en paling,
- geen rauwe schelpdieren, zoals oester,
- geen zachte rauwmelkse kaas (au lait cru) en rauwe melk. Boerenkaas en schimmelkaas van gepasteuriseerde melk mogen wel,
- geen rauwe of zacht gekookte eieren: dooier moet gestold zijn,
- geen probiotica, zoals Yakult, Vifit, Actimel, Activia.

### Hoe gaat u hygiënisch met voedsel om?

#### Bereiden

- Was voor het bereiden van voedsel de handen met water en zeep. Spoel goed af onder stromend water en droog de handen af met een schone handdoek.
- Verschoon dagelijks de thee-, hand- en vaatdoekjes.
- Verhit van te voren bereide gerechten door en door en maximaal één keer.
- Was groente en fruit goed onder stromend water (groente en fruit moet vers en onbeschadigd zijn). Was voorverpakte en gewassen groenten nog een keer.
- Gebruikt u rauwe kiemgroenten, zoals taugé, tuinkers en alfalfa? Dompel deze eerst in kokend water voor gebruik.
- Verhit vlees, vis, kip en ei door en door.

#### Bezoekadressen:

Meander Medisch Centrum  
Maatweg 3  
3813 TZ Amersfoort

Locatie Baarn  
Molenweg 2  
3743 CM Baarn

Locatie Barneveld  
(Medisch Centrum de Burgt)  
Nederwoudseweg 17  
3772 TD Barneveld

Locatie Leusden  
(Medisch Centrum de Mulderij)  
De Mulderij 2  
3831 NV Leusden

Locatie Nijkerk  
(De Nije Veste)  
Oranjelaan 104  
3862 CX Nijkerk

#### Postadres:

Postbus 1502  
3800 BM Amersfoort

#### Telefoonnummers:

Algemeen: 033 – 850 50 50  
Afspraken: 033 – 850 60 70

#### KvK Gooi en Eemland:

32082917

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

- Gebruik schoon keukengerei van kunststof, glas of metaal (planken, pollepels).
- Houd vuile en rauwe producten apart van schone en bereide producten. Zo voorkomt u 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.
- Strooi niet zelf met peper. Vermijd vooral het inademen van deeltjes (schimmelsporen).
- Pel niet zelf noten. Vermijd vooral het inademen van deeltjes (schimmelsporen).

### Bewaren

- Laat melkproducten niet langer dan twee uur buiten de koelkast staan. Gooi deze daarna weg.
- Bewaar bederfelijke producten in de koelkast.
- Koel een gerecht dat niet direct gegeten wordt snel af, bijvoorbeeld in een bak met water.
- Gebruik geen producten die langer dan een uur warm gehouden worden.
- Bewaar een van te voren bereid gerecht maximaal twee dagen, afgedekt in de koelkast.
- Dek voedsel af, ook in de koelkast

### Hoe lang kunt u eten bewaren?

Voeding moet zo kort mogelijk worden bewaard. Let altijd op de houdbaarheidsdatum en bewaarinstructies op de verpakking.

In de tabel hieronder staan bewaartijden van geopende verpakkingen en producten zonder houdbaarheidsdatum. Staat op de verpakking een kortere bewaartermijn aangegeven dan hieronder? Houd dan de houdbaarheidsdatum op de verpakking aan.

<b>Bewaartijden van geopende verpakkingen of producten zonder houdbaarheidsdatum</b>	In de koelkast (max 7°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	-
Zacht fruit zoals aardbeien, bessen, bramen, frambozen, kersen	3 dagen	12 maanden
Hard fruit zoals appels, peren	1 maand	-
Geopende melkproducten	4 dagen	-
Geopende vruchtensappen	4 dagen	-
Rauw vlees (rund, kip)	2 dagen	9 maanden
Rauw varkensvlees	1 dag	4 maanden
Rauw bewerkt vlees (gehakt, hamburger, slavink)	1 dag	3 maanden
Vleeswaren (alleen toegestane soorten)	4 dagen	3 maand
Rauwe magere vis, rauwe garnalen	2 dagen	6 maanden
Rauwe vette vis	2 dagen	3 maanden
Rauwe mosselen	1 dag	-
Gebakken vis, gekookte garnalen, gekookte mosselen	1 dag	3 maanden
Zoute haring	1 dag	-
Gerookte vis (niet voorverpakt)	2 dagen	3 maanden
Rauw ei	4 weken	-
Gekookte ei	1 week	-
Stuk jonge kaas, smeerkaas	1 week	2 maanden

Stuk oude kaas	2 weken	2 maanden
Plakken kaas, geraspte kaas, zachte kaas	4 dagen	-
Brood	4 dagen	4 weken
Salades zoals huzarensalade, eiersalade	3 dagen	-
Bereide soep	2 dagen	3 maanden
Groenten uit blik of glazen pot	2 dagen	3 maanden
Restjes	2 dagen	-
Gebak met slagroom	1 dag	1 maand
Gebak zonder slagroom	3 dagen	3 maanden

Gebaseerd op de Bewaarwijzer van het Voedingscentrum 2015

### Buiten de deur eten

Is het eten door anderen bereid, bijvoorbeeld in een snackbar, restaurant of broodjeszaak? Vraag dan of de voeding voldoet aan deze hygiënische voedingsadviezen. Afhaalrestaurants houden het eten meestal langer dan een uur warm. Dit voedsel kunt u beter niet eten.

### Eten van thuis meenemen

Bij Meander Medisch Centrum is het niet toegestaan eten van thuis op te laten warmen. Voedingsmiddelen die koud worden gegeten, kunnen in de koelkast op de gang bewaard worden. Meer informatie vindt u bij de service-assistent van de afdeling.

### Meer informatie over voedsel

Op de website van het Voedingscentrum staat veel informatie over voedsel en veiligheid:  
[www.voedingscentrum.nl](http://www.voedingscentrum.nl)

### Heeft u nog vragen?

Heeft u nog vragen hebben over de voeding, neem dan contact op met de diëtist. Bel met het algemene nummer van Meander Medisch Centrum, 033 - 850 50 50 en vraag naar uw diëtist.

### Afdeling diëtetiek

Algemeen telefoonnummer: 033 - 850 50 50

Dieet voor: \_\_\_\_\_

Datum: \_\_\_\_\_

Diëtist: \_\_\_\_\_

Specialist: \_\_\_\_\_

Deze richtlijn is ontwikkeld door het Landelijk Overleg Diëtisten Hematologie en Stamceltransplantatie (LODHS), herzien versie maart 2016.

*Deze folder is ontwikkeld voor hematologische patiënten met een lage weerstand. Bij een lage weerstand heeft u een grotere kans op een voedselinfectie. Daarom is het belangrijk om hygiënisch met etenswaren om te gaan.*