



Voedselveiligheid

Een verminderde weerstand verhoogt de kans op infecties. Dit geldt ook voor voedselinfecties. Een voedselinfectie kan misselijkheid, braken en diarree veroorzaken. Deze klachten gaan voor het overgrote deel vanzelf over, maar kan in een enkel geval tot ernstige complicaties leiden.

Na transplantatie krijgt u afweeeronderdrukkende medicijnen (immunosuppressiva) voorgeschreven. Ook bij een nefrotisch syndroom kunnen medicijnen worden voorgeschreven die invloed hebben op uw weerstand. Het is dan extra belangrijk te letten op voedselveiligheid. Zie info 2.51 'Prednison', 2.52 'Afweeeronderdrukkende medicijnen' en/of 2.53 'Medicijnen bij nefrotisch syndroom'.

Voedselveiligheid begint bij het doen van de boodschappen en eindigt pas nadat het voedsel is gegeten. In de folder 'Veilig eten' van het Voedingscentrum leest u alles over hoe u veilig met voedsel om kunt gaan. U kunt deze gratis downloaden: <https://webshop.voedingscentrum.nl/infectieziekten.html>

Risicovolle voedingsmiddelen

Voedingsmiddelen kunnen schadelijke bacteriën, virussen en/of schimmels bevatten. Als u afweeeronderdrukkende medicijnen slikt worden bepaalde risicovolle voedingsmiddelen daarom nadrukkelijk afgeraden. Zie info 2.5 'Nefrotisch syndroom of info 4.39 info 'Voeding na niertransplantatie'.

Vakantie

Gaat u op vakantie naar het buitenland, dan gelden aanvullende maatregelen. Hoe eenvoudiger de omstandigheden en hoe warmer het klimaat, hoe groter de kans is dat u een voedselinfectie oploopt.



Volg de reisinstructies op en let goed op de hygiëne regels.

- Drink in warme landen geen water uit de kraan, maar koop flessen water. Bestel alleen flessen water; let op dat de fles nog dicht is als deze wordt geserveerd. Gebruik geen ijsklontjes, deze zijn vaak van kraanwater gemaakt.
- Eet geen onverpakt ijs of milkshake.
- Eet geen rauw of halfrauw vlees of rauwe schelpdieren.
- Eet geen gerechten waarin rauwe eieren zijn verwerkt. Een ei moet hard gekookt of helemaal doorbakken zijn.
- Koop in warme landen nooit meer voedsel dan nodig is voor één dag.
- Eet geen voedingsmiddelen waarvan u niet zeker bent dat deze hygiënisch zijn bewaard en bereid. Denk aan kraampjes op een markt of braderie.
- Was groente en fruit in schoon water, evt. uit een fles. Schil bij voorkeur het fruit.
- Bewaar bederfelijke producten in de koelkast. Een koeltas of koelbox koelt onvoldoende!
- Dek het eten af zodat het beschermd is tegen vliegen.
- Gebruik als er geen water en zeep is om uw handen te wassen, een desinfecterende handgel of spray. Dit is te koop bij de drogist.

Krijgt u toch diarree

Probeer in ieder geval voldoende vocht binnen te krijgen. Drink bij voorkeur water, in kleine hoeveelheden tegelijk en niet te koud. U kunt dit afwisselen met thee, ontvette bouillon en rehydratievloeistof. Zie info 2.12 'Diarree'.