



Voedselveiligheid

Afweeronderdrukkende medicijnen remmen uw afweersysteem, waardoor u meer risico loopt 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.

Het is daarom extra belangrijk te letten op voedselveiligheid als u afweeronderdrukkende medicijnen gebruikt. Zie info 2.52 'Afweeronderdrukkende medicijnen'.

Voedselveiligheid begint bij het doen van de boodschappen en eindigt pas nadat het voedsel is gegeten. In de folder 'Veilig eten. Voorkom ene voedselinfectie' 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 afweeronderdrukkende medicijnen slikt worden bepaalde risicovolle voedingsmiddelen daarom nadrukkelijk afgeraden.

- eet bij voorkeur geen producten die schadelijke bacteriën en/of schimmels kunnen bevatten, zoals rauw vlees, voorverpakte gerookte vis, rauwe vis (sushi, oesters) en zacht gekookt ei.
- eet geen leverworst, leverpastei en paté (u loopt dan risico op een hepatitis E infectie)

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'.

Adviezen na transplantatie

Na een niertransplantatie worden vaak hoge doseringen afweeronderdrukkende medicijnen voorgeschreven. Hierdoor is het risico op een voedselinfectie extra hoog. Extra adviezen zijn dan nodig.



We adviseren u onderstaande producten niet te gebruiken:

- rauw vlees, zoals biefstuk, rosbief, carpaccio en tartaar. Alle soorten vlees, wild, kip en gevogelte moeten door en door gaar zijn.
- rauwe of gedroogde vleeswaren, zoals filet americain, rosbief, rauw ham, parmaham, ossenworst, theeworst, boerenmetworst, chorizo, salami, cervelaat, Franse droge worst. Goed verhit zijn deze producten wel toegestaan.
- leverworst, leverpastei en paté (u loopt dan risico op een hepatitis E infectie)
- voorverpakte gerookte vis, zoals gerookte zalm, gerookte / gestoomde makreel en gerookte paling
- rauwe vis, zoals tonijn en sushi. Haring dagvers en tonijn uit blik zijn wel toegestaan.
- rauwe schaal- en schelpdieren, zoals oesters
- rauwe melk (rechtstreeks van het dier)
- zachte rauwmelkse kaas (op de verpakking staat: au lait cru of bereid van rauwe melk). Boerenkaas en schimmelkaas van gepasteuriseerde melk is wel toegestaan.
- rauwe / zacht gekookte eieren, gebakken ei waarbij de dooier en het wit niet helemaal gestold zijn en gerechten waarin rauwe eieren zijn verwerkt en daarna niet zijn verhit. De dooier moet altijd gestold zijn.