

# Hygiënische voedingsrichtlijn bij verminderde afweer

**U heeft het advies gekregen om de hygiënische voedingsrichtlijn te volgen. Deze brochure informeert u over welke voedingsmiddelen worden afgeraden om voedingsinfectie te voorkomen. En over het hygiënisch bereiden en bewaren van voeding.**

### **Waarom een hygiënische voedingsrichtlijn?**

Door chemotherapie en/of bestraling daalt het aantal witte bloedlichamen in het bloed (de dip). Hierbij kan ernstige schade aan de slijmvliezen (mucositis) ontstaan. Dit geldt ook voor de darmwand die hierdoor meer bacteriën doorlaat. Door bovengenoemde factoren is de afweer verminderd en is het risico op een voedselinfectie verhoogd. Door het volgen van de hygiënische voedingsrichtlijn verkleint u de kans op het krijgen van een voedselinfectie.

Tijdens de ziekenhuisopname wordt in de centrale patiëntenkeuken volgens de onderstaande richtlijn gekookt. Op de verpleegafdeling wordt volgens dezelfde richtlijn gehandeld.

### **Welke voedingsmiddelen worden afgeraden bij een verminderde afweer?**

<b>Afgeraden voedingsmiddelen</b>	<b>Toegestane uitzonderingen</b>
Rauw vlees zoals biefstuk, rosbief, carpaccio en tartaar.  Rauwe of gedroogde vleeswaren zoals filet americain, rosbief, rauwe ham, parmaham, ossenworst, theeworst, boerenmetworst, chorizo, salami, cervelaat, Franse droge worst.  Leverworst, leverpastei en paté.	Goed verhit zijn deze producten wel toegestaan
Rauwe vis zoals rauwe tonijn, sushi.  Voorverpakte gerookte vis zoals gerookte zalm, makreel en paling.  Rauwe schelpdieren zoals oester.	Haring dagvers

Afgesloten voedingsmiddelen	Toegestane uitzonderingen
Rauwe melk, zachte rauwmelkse kaas (au lait cru).	Boerenkaas en schimmelkaas van gepasteuriseerde melk
Rauwe eieren, zachtgekookte eieren.	Eieren waarvan de dooier gestold is
Probiotica zoals Yakult, Vifit, Actimel, Activia en poedervormige probiotica in capsule of zakje.	

## Hoe gaat u hygiënisch met voedsel om?

### *Handen*

- Was vóór de bereiding van de maaltijd en vóór het eten van de maaltijd uw handen.
- Gebruik iedere dag schone thee-, hand- en vaatdoeken.

### *Keukengerei*

- Gebruik schoon keukengerei (zoals planken, pollepels) van kunststof, glas of metaal.

### *Voorkom kruisbesmetting*

- Zorg dat bacteriën niet van rauwe op bereide producten worden overgebracht bijvoorbeeld via handen, snijplank, bord, bestek of ander keukengerei.
- Houd vuile en rauwe producten gescheiden van schone en bereide producten.

### *Ontdooien*

- Ontdooi bevroren vlees, vis en gevogelte in de koelkast of in magnetron. Laat deze dus niet buiten de koelkast ontdooien, bijvoorbeeld op het aanrecht.
- Spoel het dooivocht weg met heet water.
- Veeg gemorst dooivocht weg met keukenpapier.

### *Verhitten*

- Verhit vlees, vis, kip en ei door en door tot het gaar is.
- Verhit van te voren bereide gerechten door en door tot het gaar is en verhit deze maximaal één keer. Zie ook [www.voedingscentrum.nl](http://www.voedingscentrum.nl) en zoek op veilig-koken/verhitten

### *Melkproducten*

- Laat melkproducten niet langer dan twee uur buiten de koelkast staan, gooi het daarna weg.

### *Groente / fruit*

- Gebruik verse en onbeschadigde groenten en fruit.
- Was deze goed onder stromend water.
- Was voorverpakte groenten nogmaals.
- Dompel kiemgroenten (taugé, tuinkers en alfalfa) voor gebruik onder in kokend water.

### *Peper*

- Strooi niet zelf met peper.
- Vermijd vooral het inademen van deeltjes in verband met schimmelsporen.

### *Pinda's / noten*

- Pel niet zelf pinda's.
- Kraak niet zelf noten.
- Vermijd vooral het inademen van deeltjes in verband met schimmelsporen.

## **Hoe lang kunt u voedingsmiddelen bewaren?**

- Over het algemeen geldt: hoe korter voeding bewaard wordt, hoe veiliger.
- Let op de houdbaarheidsdatum en bewaarinstructies op de verpakking.
- Indien op de verpakking een kortere bewaartermijn staat aangegeven dan in de afbeelding hiernaast houd dan de termijn op de verpakking aan.

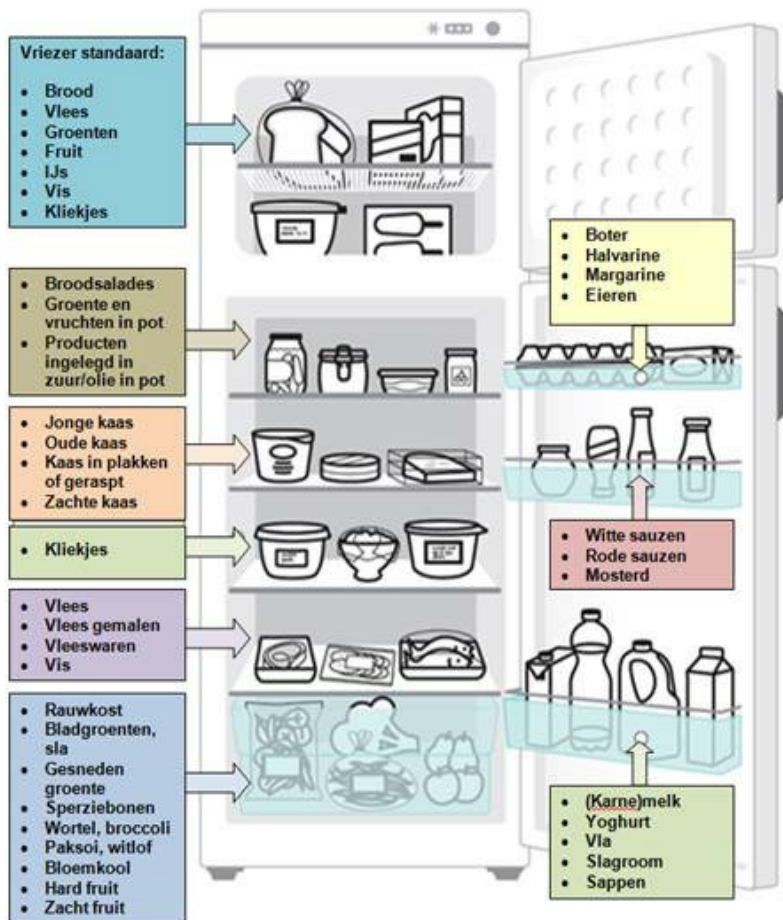
## Bewaartijden van geopende verpakkingen of producten zonder houdbaarheidsdatum

Product	In de koelkast (max. 7°C)	In de vriezer (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	3 dagen	12 maanden
Appels, peren	1 maand	
Geopende melkproducten	4 dagen	
Geopende vruchtensappen	4 dagen	
Rauw vlees (rund, kip)	2 dagen	9 maanden
Rauw vlees (varken)	2 dagen	4 maanden
Rauw bewerkt vlees (gehakt, hamburger, slavink)	1 dag	3 maanden
Vleeswaren (alleen toegestane soorten)	4 dagen	3 maanden
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	3 maanden
Gerookte vis (niet voorverpakt)	2 dagen	3 maanden
Rauw ei	4 weken	
Gekookt ei	1 week	
Stuk jonge kaas, smeerkaas, geraspte kaas	1 week	3 maanden
Stuk oude kaas	2 weken	3 maanden
Plakken kaas, zachte kaas	4 dagen	
Brood	4 dagen	4 weken
Salade (voor op brood) zoals huzarensalade, eiersalade	3 dagen	
Bereide soep	2 dagen	3 maanden
Groenten blik of glazen pot	2 dagen	3 maanden
Restjes	2 dagen	3 maanden
Gebak met slagroom	1 dag	1 maand
Gebak zonder slagroom	3 dagen	3 maanden

Bron: © Voedingscentrum

## Richt uw koelkast als volgt in:

Temperatuur koelkast 4°C, vriezer max. -18°C.



Bron: © Voedingscentrum

## Hoe kunt u voedsel hygiënisch bewaren?

- Bewaar producten die snel bederven in de koelkast.
- Dek voedsel af, ook in de koelkast.
- Koel een gerecht dat niet direct gegeten wordt snel af, bijvoorbeeld in een bak met koud water.
- Bewaar een van te voren bereid gerecht maximaal twee dagen afgedekt in de koelkast.
- Gebruik geen producten die langer dan een uur warm gehouden zijn.

## Eten van thuis tijdens opname

U kunt een warme maaltijd van thuis laten meenemen. Zorg dat de maaltijd is bereid volgens bovenstaande adviezen. Neem de maaltijd mee in een koeltas met koelelementen. In de afdelingskeuken kan de maaltijd verhit worden (4½ minuut op 900 W, roer tussentijds door).

## Uit eten en meegebracht eten

Vraag na bij eten wat door anderen bereid is (snackbar, restaurant, broodjeszaak of familie/vrienden) of de voeding voldoet aan deze hygiënische voedingsrichtlijn. Afhaalrestaurants houden de voeding doorgaans langer dan een uur warm en zijn dus niet geschikt.

## Voor meer informatie over voedselveiligheid

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

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

Zoekterm: veilig eten, voedselinfectie, hygiëne bij voedselbereiding.

## Vragen

Heeft u vragen over de voedselveiligheid? Neem dan contact op met de diëtist via (0318) 43 54 67. Zij zijn bereikbaar tussen 09.00 en 16.30 uur, maar we vragen u bij voorkeur te bellen tussen 09.00 en 13.00 uur. U kunt u vraag ook per e-mail stellen: [dietetiek@zgv.nl](mailto:dietetiek@zgv.nl). Wij streven ernaar uw vraag binnen twee werkdagen te beantwoorden.

*Deze richtlijn (versie juni 2016) is gebaseerd op de richtlijn Algemene Voedings- en dieetbehandeling van het Landelijk Overleg Diëtisten Hematologie en Stamceltransplantatie (LODHS). Deze is te vinden op de website [www.oncoline.nl](http://www.oncoline.nl).*