



Voedselveiligheid

Afweeronderdrukkende medicijnen zorgen ervoor dat uw afweersysteem minder goed werkt. Hierdoor loopt u meer risico op infecties, dit geldt ook voor voedselinfecties. Een voedselinfectie kan misselijkheid, braken en diarree veroorzaken. Deze klachten gaan meestal vanzelf over, maar kunnen 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.

Kopen



- Let op de houdbaarheidsdatum.
- Eet erg bederfelijke producten voor de TGT-datum (te gebruiken tot).
- Volg de bewaar- en bereidingsadviezen op de verpakking.
- Koop bederfelijke en diepvriesproducten als laatste.
- Zet bederfelijke producten na aankoop zo snel mogelijk in de koelkast of de vriezer.

Wassen



- Was uw handen met zeep onder stromend water en droog af met een schone handdoek of papier.
- Was uw handen altijd
 - voor het bereiden van voedsel;
 - voor het eten;
 - na aanraking van rauw vlees en rauwe groente;
 - na toiletbezoek;
 - na verschonen van luiers, kattenbak etc.;
 - na het aanraken van huisdieren.

- Vervang elke dag het vaatdoekje.
- Was vaatdoekjes, theedoeken en keukendoeken op 60°C in de wasmachine.
- Zorg voor een schoon aanrechtblad en schoon keukengerei.
- Was groente en fruit goed onder stromend water, zeker als u het rauw eet.

Scheiden



- Zorg dat bereid eten niet in contact komt met rauwe producten.
- Gebruik keukengerei (zoals snijplanken, messen of spatels), dat in aanraking is geweest met rauw vlees of vis, niet meer voor andere producten.
- Of was het keukengerei tussendoor af met heet water en afwasmiddel.

Verhitten



- Bereid u een warme maaltijd, zorg ervoor dat u het eten goed verhit. Dit geldt vooral voor vlees, kip, eieren, vis en schaal- en schelpdieren.
- Verhit restjes eten en soep door en door tot stromend heet.
- Schep het eten goed om tijdens het verhitten. Ook bij gebruik van de magnetron.

Bewaren en koelen



- Bewaar bederfelijke producten in de koelkast op 4°C. Haal het pas vlak voor gebruik eruit.
- Gooi bederfelijke producten weg als deze langer dan 2 uur buiten de koelkast hebben gestaan.
- Ontdooi voedsel in de koelkast of in de magnetron op ontdooi-stand.
- Bewaar restjes goed afgesloten in de koelkast en eet het binnen 2 dagen op.



Houdbaarheidsdatum

Op de verpakking staat hoe lang het houdbaar is. Dit geldt zolang de verpakking niet geopend is.

- THT – ten minste houdbaar tot.
Als het product na die datum er nog goed uit ziet, goed ruikt en smaakt, dan kan het gewoon worden gebruikt.
- TGT – te gebruiken tot.
Eet het product niet na de datum. Het product kan wel voor de datum worden ingevroren.

Op de website van het Voedingscentrum leest u meer informatie over hoe u veilig met voedsel om kunt gaan.

Zie www.voedingscentrum.nl/nl/veilig-eten-voedselinfectie-voorkomen/5xveilig.aspx

Risicovolle voedingsmiddelen

Voedingsmiddelen kunnen schadelijke bacteriën, virussen en/of schimmels bevatten. Daarom worden bepaalde risicovolle voedingsmiddelen nadrukkelijk afgeraden als u afweeronderdrukkende medicijnen slikt.

- 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 e, gebakken ei met niet gestolde dooier of gerechten waarin rauw ei is verwerkt.
- Eet geen leverworst, leverpastei en paté (u loopt dan risico op een infectie met hepatitis E-virus).

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 infectie met het hepatitis E-virus)
- 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.