

Bacteriearme voeding

Hygiënerichtlijn

Hematologie / Oncologie / Diëtetiek

Inleiding

Door de chemotherapie die u ondergaat, zijn de witte bloedcellen verlaagd. Hierdoor wordt uw weerstand tijdelijk verminderd. Tevens is er sprake van een verminderde barrièrefunctie van de darm. U bent hierdoor erg vatbaar voor onder meer voedselinfecties. Deze folder geeft algemene informatie over de hygiënerichtlijn voor voeding.

Algemene adviezen

Voor mensen met een verminderde weerstand gelden de volgende adviezen:

- was vóór elke handeling met betrekking tot voeding goed uw handen en droog deze met een papieren handdoek;
- maak gebruik van voedingsmiddelen uit onaangebroken pakken, flessen of blikken. Let u op de uiterste consumptiedatum en de houdbaarheidsadviezen die op de verpakking staan;
- laat een aangebroken verpakking van melk of melkdranken, drinkvoeding, toetjes, kaas, vleeswaren of blikjes vis niet langer dan twee uur op kamertemperatuur staan;
- zo lang u bacteriearme voeding moet gebruiken, raden wij u af om door bezoek meegebrachte voedingsmiddelen te gebruiken, met uitzondering van de in deze folder toegestane fabrieksmatig verpakte voedingsmiddelen. Wij adviseren u eenpersoons porties te gebruiken. Bij twijfel kunt u uw diëtist vragen;
- bewaar aangebroken verpakkingen van melk en andere melkproducten niet langer dan 24 uur in de koelkast;
- gooi aangebroken verpakkingen van voedingsmiddelen zoals vleeswaren, kaas, smeerkaas en dergelijke na de maaltijd weg;
- schenk dranken uit een eenpersoons fles of pakje over in een schoon beker. Drink nooit uit het flesje, blik of pakje;
- bewaar warme gerechten niet en warm deze niet op. Gebruik deze gerechten altijd direct;
- ontdooi bevroren vlees in de koelkast of in de magnetron. Spoel het dooivocht weg met heet water. Veeg gemorst dooivocht weg met keukenpapier.
- raadpleeg eventueel de bewaarwijzer van Het Voedingscentrum.

Lijst met toegestane en verboden voedingsmiddelen.

	Toegestaan	Verboden	Uitleg
brood	Alle soorten brood en broodjes; per snee of plak verpakt in plastic. Cruesli (geroosterde muesli), een snede knäckebröd, éénpersoons verpakte beschuit.	Roggebrood, muesli, zemelen, kant en klaar belegde broodjes of brood.	Roggebrood is vochtig, schimmelt snel. Muesli is rauw, kan vervuild zijn. Cruesli is gebakken, mag wel (evt. dicht pak van huis laten meenemen).
beleg	Eenpersoons verpakte (dieet-)margarine, halvarine, kuipjes smeerkaas, pindakaas, chocoladepasta, jam, honing, kleine zakjes vruchten- en chocoladehagel. Eenpersoons verpakte kaas. Harde kazen en ook schimmelkaas alleen die, <i>gemaakt van gepasteuriseerde melk</i> toegestaan, mits bewaard op maximaal 4°C voor maximaal 4 dagen. Vleeswaren die gerookt zijn, maar daarvoor eerst gekookt zijn, mogen wel.	Buitenlandse kaassoorten, schimmelkaas (zoals brie of camembert). Rauwe melk en zachte kaas gemaakt van rauwe melk ('rauwe melk' of 'au lait cru' op de verpakking). Vleeswaren, die geheel of gedeeltelijk rauw of gedroogd zijn (bijvoorbeeld rosbief, carpaccio, filet americain, tartaar, ossenworst, rauwe ham, cervelaatworst, chorizo, salami, boerenmetworst, droge worst of fricandea). Leverworst , leverpastei en paté	In het ziekenhuis is al het beleg per stuk verpak (zie menukeuze)
vis, vlees en kip	Door en door verhit vlees, vis en kip.	Rauw vlees zoals biefstuk fricandea en rosbief Rauwe vis zoals rauwe tonijn, sushi, haring. Voorverpakte gerookte zalm, makreel en paling Rauwe schelpdieren zoals oesters.	
ei- en eiergerechten	Een hard gekookt ei (zie menuvoorstel).	Een zacht gekookt of zacht gebakken ei.	In het ziekenhuis worden eieren hard gekookt.

	Toegestaan	Verboden	Uitleg
melk- en melk producten	<p>Melkproducten, ook gepasteuriseerde melk, uit een pak dat niet langer dan 24 uur geopend is en volgens de geldende hygiëne regels is bewaard.</p> <p>U mag van huis éénpersoons verpakte drink-yoghurt, chocolademelk, vruchtenyoghurt of vruchtenkwark laten meenemen. Pap: zie menukeuze. Cupjes koffiemelk.</p>	<p>Rauwe melk.</p> <p>Probiotica zoals Yakult, Actimel, Probiotica capsules.</p>	<p>Melkproducten bestellen bij roomservice medewerker van de verpleegunit.</p>
kruiden	<p>Peper mag alleen gebruikt worden mits het mee verhit is met de maaltijd.</p>		<p>Peper is een gedroogd kruid en kan schimmels bevatten.</p>
dranken	<p>De koffie en thee bestelt u via de roomservicemedewerker. U mag van huis éénpersoons flesjes, blikjes en pakjes vruchtensap of frisdrank mee laten nemen.</p>	<p>Literflessen en pakken.</p>	<p>Drink nooit zo uit een flesje of blikje, dit is niet hygiënisch. Pas tevens op voor wondjes.</p>
fruit	<p>Uitsluitend fruit dat u kunt bestellen van het menu. Was het fruit met water en schil het dan. Kleine bakjes vruchtencompote (op de verpleegunit aanwezig). Deze kunt u eventueel ook van huis laten meenemen.</p>	<p>Alle andere soorten dan hiernaast genoemd. Gekwetst of beschadigd fruit.</p>	<p>Vers fruit uitsluitend van de centrale keuken.</p>
zoete versnaperingen	<p>Fabrieksmatig verpakte snoepjes en chocolade, biscuits en koekjes uit een nieuw pak.</p> <p>Fabrieksmatig verpakte chocolade en bonbons. Fabrieksmatig verpakt ijs of waterijs. Fabrieksmatig verpakte koek en cake.</p> <p>Slagroom in een spuitbus (vóór ieder gebruik de spuitmond schoonmaken).</p> <p>Bij voorkeur kleine verpakkingen</p>	<p>Niet verpakt snoep.</p> <p>Niet verpakte koekjes.</p> <p>Niet verpakte chocolade en bonbons.</p> <p>Niet verpakt ijs, zoals softijs en schepijs.</p> <p>Gebak met slagroom, vruchten en crème.</p> <p>Slagroom uit andere verpakking dan spuitbus.</p>	<p>Aangebroke zakjes, repen of rolletjes snoep e.d. kunnen langer bewaard worden (hoeven niet binnen 24 uur op). Regel: dichte verpakking meenemen, na openen altijd goed afsluiten. Snoep voor bezoek apart houden.</p>
hartige versnaperingen	<p>Fabrieksmatig verpakte (kleine) zakjes chips, gepelde noten, zoute koekjes.</p> <p>Kleine blikjes of potjes vis-</p>	<p>Gezinsverpakking chips, nootjes en zoutjes.</p> <p>Koude hapjes / snacks zoals gevulde eieren.</p>	<p>Vraag aan de roomservicemedewerker waar U uit kunt kiezen.</p>

	Toegestaan	Verboden	Uitleg
	<p>conserven, zoals haring in tomatensaus, tonijn, zalm e.d.</p> <p>Fabrieksmatig verpakte gekookte en gerookte worstsoorten.</p> <p>Fabrieksmatig verpakte éénpersoons blokjes kaas.</p> <p>Fabrieksmatig verpakte éénpersoons verpakte slaatjes.</p> <p>Bij voorkeur kleine verpakkingen.</p>	<p>Hapjes / snacks uit de automaat, van de snackbar of uit de ziekenhuiswinkel.</p> <p>Zoute haring, verse garnalen en mosselen.</p>	

Goed eten is belangrijk

Om de behandeling goed te kunnen doorstaan, is een goede lichamelijke conditie belangrijk. Goede voeding houdt u in conditie en zorgt dat het lichaam voldoende weerstand heeft. Door de chemotherapie (een behandeling met cytostatica) worden ook gezonde cellen nadelig beïnvloed. Voor het herstel van deze cellen zijn voedingsstoffen nodig. Door goed te eten kan het lichaam zich sneller herstellen en treden minder klachten op tijdens de behandeling. Door de verhoogde afbraak van lichaamscellen moeten de nieren meer afvalstoffen uitscheiden, waardoor er ook een verhoogde behoefte is aan vocht. Probeer anderhalf à twee liter vocht per dag te gebruiken (inclusief soep, vla, yoghurt, etc.).

Wat is een verstandige keuze?

Hoeveel u van ieder levensmiddel nodig heeft, is afhankelijk van de lichaamsbouw en het energieverbruik. Het energieverbruik stijgt o.a. ten gevolge van koorts en infecties.

Een eenvoudige controle om te kijken of u voldoende eet, is het gewicht. Dit zegt echter niet of u voldoende vitamines en mineralen gebruikt.

De onderstaande tabel vermeldt hoeveel voedingsmiddelen een volwassene nodig heeft onder normale omstandigheden en tijdens chemotherapie.

Aanbevolen hoeveelheden voedingsmiddelen per dag

	onder normale omstandigheden	tijdens de behandeling met chemotherapie
brood	5-7 sneden *	minimaal 3 sneden *
aardappelen **	3-5 stuks	minimaal 3 stuks
groente	4 groentelepels	4 groentelepels
fruit	2 stuks	2 stuks
vlees, vis, vleeswaren, kip	100 gram	100 gram
kaas en vleeswaren	2-4 plakken	3-4 plakken
melk en melkproducten	0,5 liter	0,75 liter
(dieet-)margarine, boter	naar behoefte *	naar behoefte *
vocht	1,5 liter (10 kopjes)	1,5 à 2 liter (10-15 kopjes)

* In plaats van 1 sneede brood kunt u ook een beker pap, 2 beschuiten, 2 sneden knäckebröd of een bakje yoghurt met cruesli nemen.

** In plaats van aardappelen kunt u ook aardappelpuree, rijst, macaroni of peulvruchten nemen.

Belangrijke contactgegevens

■ Verpleegunit E6, route E61, telefoon (053) 4 87 24 77.

Tenslotte

U heeft recht op juiste en volledige informatie. Pas als u voldoende inzicht heeft, kunt u weloverwogen toestemming geven voor een bepaalde behandeling of een bepaald onderzoek. Als iets u niet geheel duidelijk is, vraagt u de behandelend arts of verpleegkundige dan om nadere uitleg.