



Hygiënische voedingsrichtlijnen

Voedingsadviezen voor hematologische patiënten die een intensieve behandeling krijgen





ZIEKENHUIS aan
de STROOM

Erkeningsnummer 009: ZAS Cadix, ZAS Elisabeth, ZAS Erasmus, ZAS Hoge Beuken, ZAS Joostens, ZAS Middelheim, ZAS Palfijn, ZAS Paola (Kinderziekenhuis), ZAS UKJA (Universitaire Kinder- en Jeugdpsychiatrie Antwerpen) **Erkeningsnummer 099:** ZAS Augustinus, ZAS Sint-Jozef, ZAS Vincentius **Erkeningsnummer 998:** ZAS PZ Stuivenberg (Psychiatrisch Ziekenhuis) **Erkeningsnummer 039:** ZAS PVT Antwerpen (Psychiatrisch Verzorgingstehuis) **Zijn ook deel van ZAS:** ZAS Medisch Centrum Kaai 142, ZAS Polikliniek Hof ter Schelde, ZAS Polikliniek Regatta, ZAS Plantin, ZAS Magazijn Luchtbal, ZAS Magazijn Terbeke

Algemene richtlijnen

01

Lijst met toegestane en niet-toegestane producten

02

Maaltijden van thuis in het ziekenhuis

03

Algemene richtlijnen

Door je ziekte en behandeling is je immuunsysteem verzwakt. Om infecties te voorkomen, is het belangrijk om extra voorzorgsmaatregelen te nemen. Daarom gebruik je best voedingsmiddelen die voldoen aan hygiënische voedingsrichtlijnen.

In deze brochure vind je richtlijnen en instructies voor het kopen, bereiden en bewaren van voedingsmiddelen. Die zijn bedoeld om het risico op bacteriële besmetting in je voeding zo klein mogelijk te maken.

Je arts bepaalt hoelang je deze richtlijnen moet volgen.

Aankopen en ingrediënten

- Let bij aankoop op de uiterste houdbaarheidsdatum.
 - **TGT** = 'te gebruiken tot': voedingsmiddelen die kort houdbaar zijn.
 - **THT** = 'ten minste houdbaar tot': voedingsmiddelen die niet snel bederven.
 - Respecteer altijd de houdbaarheidsdatum.
- Let erop dat de verpakkingen niet beschadigd zijn.
- Koop ingrediënten van betrouwbare kwaliteit.
- Koop indien mogelijk zo veel mogelijk individueel verpakte voedingsmiddelen.
- Wees voorzichtig met maaltijden van een restaurant, traiteur, slager, speciaalzaak, frituur, pitazaak ... die je afhaalt of thuis laat brengen. Houd er rekening mee dat je niet altijd zeker kan zijn van de bereidingswijze

van die maaltijden. Volg altijd de lijst met toegestane en niet-toegestane producten (zie pagina 8).

- Koop diepvriesproducten en gekoelde producten altijd laatst en gebruik bij voorkeur een koelzak. Houd de transporttijd van het product naar de koelkast of diepvriezer zo kort mogelijk. Zie erop toe dat diepvriesproducten niet ontdooien tijdens het transport.

Bewaren

- Zorg dat de temperatuur in de koelkast lager dan 7°C is.
- Zorg dat de temperatuur van de diepvriezer -18°C of lager is.
- Vermijd contact tussen rauw en bereid voedsel.
- Zet voedingsmiddelen die in de koelkast horen zo snel mogelijk terug in de koelkast.
- Dek voedsel altijd af, ook in de koelkast.
- Zet geopende verpakkingen, vruchtensappen en melkproducten na gebruik meteen terug in de koelkast.
- Gebruik eenmaal ontdooide diepvriesproducten op dezelfde manier als verse producten.
- Vries ontdooide diepvriesproducten niet opnieuw in.
- Eet of drink geen voedingsmiddelen die langer dan een uur warm worden gehouden.
- Bewaar een vooraf bereid gerecht maximaal 2 dagen afgedekt in de koelkast. Koel het gerecht ook zo snel mogelijk af, bijvoorbeeld in een bak met koud water. Doe dat niet in de koelkast, want de omgevingstemperatuur van de koelkast zal dan stijgen.

Bereiden

- Was je handen met water en zeep voor en na contact met voeding. Droog ze met een handdoek die je dagelijks verschoont. Gebruik die handdoek niet voor iets anders.
- Gebruik schoon keukenmateriaal van glas, kunststof of metaal.
- Vermijd houten snijplanken en houten lepels.
- Houd rauwe producten gescheiden van bereid voedsel en vuile producten van schone om kruisbesmetting te vermijden.
- Was gebruikt keukenmateriaal meteen af als het in contact is geweest met rauwe producten.
- Ontdooi bevroren voedingswaren in de koelkast in een schaal of in de microgolfoven. Het dooiwater bevat namelijk veel bacteriën. Vang het daarom in een afzonderlijke schaal op, giet het weg en spoel na.
- Verhit vlees, vis, kip en groenten door en door gaar. De binnenste kern moet minstens 75°C zijn geweest.
- Voeg na het koken of verhitten van het voedsel geen ingrediënten meer toe (bijv. kruiden).
- Volg nauwkeurig de eventuele kookinstructies op het voedingsmiddelenetiket.
- Maak de toppen van alle blikken en flessen proper voordat je ze opent.
- Houd huisdieren en kattenbakken uit de keuken en was altijd je handen na contact met huisdieren of kattenbakken.
- Gebruik geen barbecue.

Reinigen

- Gebruik heet water met afwasmiddel of gebruik een vaatwasser.
- Gebruik voor het drogen dagelijks schone keukenhanddoeken, voor het aanrecht dagelijks een verse schoonmaakdoek en om de handen te drogen dagelijks een aparte propere handdoek.
- Maak de koelkast regelmatig schoon.
- Maak keukenmateriaal dat in contact geweest is met rauwe producten onmiddellijk schoon.

Lijst met toegestane en niet-toegestane producten

Vlees/gevogelte/vis/eieren en vervangproducten

- Gebruik alleen goed doorbakken vleesproducten, vis of vegetarische alternatieven.
- Gebruik geen producten waarin rauw ei werd verwerkt.
- Gebruik liefst industrieel verpakte vleeswaren/belegsoorten, tenzij je weet dat je slager de bereiding de dag zelf heeft gedaan.

Groenten, fruit, noten

- Alle soorten groenten zijn toegestaan, maar was onbereide verse groenten goed onder stromend water. Gebruik rauwkost liefst alleen thuis, dus niet op restaurant.
- Alle fruit is toegestaan, maar was het goed onder stromend water. Het is aan te raden om vers fruit te schillen en te controleren op schimmelvorming (bijv. bij de pit van steenfruit of zacht fruit zoals aardbeien).
- Gebruik geen rauwe, onverhitte noten (bijv. walnoten).
- Industrieel gedroogd fruit is toegestaan.

Zuivelproducten en vetstoffen

- Gebruik geen rauwe, niet-gepasteuriseerde melkproducten of kefir yoghurt, wel U.H.T. en gepasteuriseerde melkproducten (snij de randjes van de kaas). Gebruik ook geen schimmelkazen.
- Gebruik geen pro- en prebiotica zoals Actimel, Yacult of Vifit.

- Kies alleen industrieel verwerkte varianten van schepijs en liefst individuele porties.
- Let er bij desserts op dat er geen rauwe eieren in werden verwerkt (bijv. chocomousse, tiramisu).

Brood, aardappelen, rijst, pasta

- Alle soorten brood, pistolets, sandwiches zijn toegestaan, net als alle aardappelbereidingen, rijst en pasta.
- Cornflakes, muesli en industrieel bereide granola zijn toegelaten, wel zonder rauwe noten of onverhit gedroogd fruit.
- Ververs frituurvet of -olie na maximaal 6 bakbeurten.

Gebak, snoep, zoet beleg en hartige tussendoortjes

- Let op met koffiekoeken en gebak waar banketbakkersroom in werd verwerkt. Vraag aan je bakker of die dezelfde dag bereid werd. Eet geen producten die enkele dagen oud zijn.
- Zoete en hartige tussendoortjes die niet individueel verpakt zijn, zijn toegestaan, maar bewaar ze maximaal 1 week in een afgesloten doos.
- Zoet beleg is toegestaan. Let op: kies voor honing alleen gepasteuriseerde varianten (industrieel bereid).

Kruiden en specerijen

- Voeg kruiden (vers, diepgevroren of gedroogd) bij voorkeur voor het einde van het koken toe.
- Bijkruiden op je bord mag alleen met zout.

Sauzen en conserven

- Gebruik geen verse mayonaise, want daar wordt rauw ei in verwerkt.
- Andere sauzen zijn wel toegestaan.

Dranken

- Drink geen bier met hoge gisting, zoals Duvel, Trappist, Hoegaarden, Leffe ...
- Gebruik van alcohol raden we af. Bespreek dit met je arts.

Met goedkeuring van je behandeld arts kan je maaltijden van thuis laten meebrengen en op de afdeling opwarmen. Respecteer dan wel de volgende richtlijnen:

- Eenpansgerechten kunnen goed gelijkmatig verhit worden, die krijgen de voorkeur.
- Maaltijden die uit verschillende 'componenten' bestaan, zijn ook toegestaan. Let er wel op dat die door en door verhit zijn.
- Eet de maaltijd de dag van de bereiding op.
- Koel de maaltijd na bereiding zo snel mogelijk af.
- De maaltijd moet, nadat ze op voorhand goed gekoeld is, vervoerd worden in een koeltas of tussen koelelementen.
- Voeg na verhitting geen garnering of specerijen meer toe.
- Tegenwoordig is er een breed gamma aan voedzame en smaakvolle kant-en-klare gerechten beschikbaar in supermarkten. Die gerechten voldoen ook aan hygiënische voedingsrichtlijnen, waardoor ze een geschikte optie kunnen zijn om mee te nemen naar het ziekenhuis.

Als je vragen hebt over deze brochure of graag verdere begeleiding wenst voor een adequate voeding, kan je contact opnemen met de diëtist.

ZIEKENHUIS aan de STROOM