

Hygiëenadvies voeding thuis

Hematologie & Oncologie

Inleiding

Door de chemotherapie die u heeft ondergaan, is uw weerstand tijdelijk verminderd. Tevens is er sprake van een verminderde barrièrefunctie van de darm. U bent hierdoor erg vatbaar voor voedselinfecties. Deze folder geeft algemene informatie en richtlijnen voor gebruik van voeding in de thuissituatie.

Ingrediënten

Let bij het gebruik van voeding thuis op de volgende zaken:

- gebruik ingrediënten van goede kwaliteit: gaaf fruit, verse groente;
- ga uit van de uiterste consumptiedatum en de houdbaarheidsadviezen die op de verpakking staan;
- gebruik gepasteuriseerde of gesteriliseerde melk- en melkproducten.

Bereiden van voedsel

Bij het bereiden van voedsel moet u op het volgende opmerkzaam zijn:

- was de handen met water en zeep vóór en na contact met voedsel;
- verschoon dagelijks de vaatdoek en handdoek;
- gebruik schoon keukenmateriaal;
- reinig keukenmateriaal altijd direct als u het heeft gebruikt voor rauw vlees, vis of kip;
- houd rauwe producten gescheiden van reeds bereid voedsel;
- verhit vlees, vis en kip goed door en door; ook de binnenste kern moet 100 °C zijn geweest.

Bewaren van voedsel

Voor het bewaren van voedsel geven wij u de volgende richtlijnen:

- zet voedingsmiddelen die in de koelkast horen zo snel mogelijk weer terug in de koelkast;
- dek voedsel af, ook in de koelkast;
- zie bewaarlijst verderop in de folder;
- gebruik bij voorkeur geen opgewarmde restjes;
- u kunt op een verantwoorde manier ook een volgende dag nog genieten van een gerecht. Koel het bereide gerecht binnen één uur af (bijv. in een bak koud water) en zet het afgedekt in de koelkast of vries het in. Bewaar het gerecht niet langer dan twee dagen in de koelkast of drie maanden in de vriezer. Breng het gerecht snel op temperatuur en verwarm het door en door;
- diepvriesproducten zijn niet 'schoner' dan verse producten. Behandel ze dan ook met dezelfde zorg, let er op dat ze ook tot in de kern 100 °C zijn geweest;
- ontdooi bevroren vlees, vis en kip in een schaal in de koelkast. Het dooiwater bevat veel bacteriën, vang het daarom op in een schaal en spoel het weg met heet water. Was de schaal met heet water met afwasmiddel.

Afwassen

Was af in heet water met afwasmiddel of gebruik een vaatwasmachine. Gebruik voor het drogen dagelijks schone theedoeken.

Kant-en-klaar voedsel

Richtlijnen voor kant-en-klaar voedsel zijn:

- gebruik geen producten uit snackbar, cafetaria, automatiek of Chinese restaurants;
- gebruik geen kant en klaar gerechten van de slager of uit de supermarkt;
- wij raden u af softijs te gebruiken;
- eet u buitenshuis, in restaurant of bij familie of kennissen, verlies dan dit hygiëenadvies niet uit het oog.

Wat is een verstandige keuze?

In onderstaande overzicht vindt u verstandige en minder verstandige keuzes voor voedsel.

	toegestaan	niet toegestaan	uitleg
Brood- maaltijd	alle soorten brood, broodjes, beschuit, knäckebröd, crackers, rijstewafels, ontbijtkoek, krenten- en rozijnenbrood, roggebrood, cruesli, cornflakes, andere geroosterde graanproducten	kant en klaar belegde broodjes, worst- of saucijzenbroodje, muesli, zemelen, haver-vlokken en andere niet geroosterde graanproducten	<i>Bij kant-en-klaar belegde broodjes is niet bekend hoe vers het beleg is. Saucijzen- en worstbroodjes worden lang warm gehouden.</i>
beleg	Hollandse harde kazen, smeerkaas, geraspte kaas (mits verpakt) alle vleeswaren, uitgezonderd de hiernaast genoemde en vis uit blik alle soorten zoet beleg eieren gekookt of gebakken (dooier niet te zacht), een roerei of omelet	kaas van rauwe melk, boerenkaas, schimmelkazen, zoals brie en andere Franse schimmelkazen Vleeswaren, die geheel of gedeeltelijk rauw of gedroogd zijn (bijvoorbeeld rosbeef, carpaccio, filet americain, tartaar, ossenworst, rauwe ham, cervelaatworst, chorizo, salami, boerenmetworst, droge worst of fricandeau). Leverworst , leverpastei en paté rauwe eieren	<i>Stuk kaas gesneden met kaasschaaf mag wel.</i>
melk en melk- producten	alle soorten gepasteuriseerde of gesteriliseerde melk en melkproducten, o.a. melk, karnemelk, yoghurt, vla, pudding en pap koffiemelk of koffieroom, slagroom (mits vers geklopt of uit een spuitbus (let op een schone spuitmond))	rauwe melk of room van de boer geen probiotica zoals Yakult, Actimel, Fifityoghurt geen probiotica capsules	<i>Let bij literverpakking goed op de houdbaarheidsdatum.</i>
dranken	thee, koffie alle soorten frisdrank, vruchtensappen en limonade, mineraal- of bronwater, alcoholische dranken (in overleg met uw arts)		<i>Thee en koffie met apparaat dat u thuis heeft. Frisdranken mogen per literverpakking.</i>

	toegestaan	niet toegestaan	uitleg
warme maaltijd	<p>alle soorten soep, zelfbereid of uit blik of van een pakje (mits goed verhit)</p> <p>alle soorten vlees, vis, wild of gevogelte (mits goed doorbakken of gekookt)</p> <p>alle soorten jus en saus, zelfbereid, uit pakje of uit pot (mits goed verhit), fabrieksmatig verpakte koude sauzen en slaatjes</p> <p>alle soorten gekookte groente uit blik, pot of diepvries (bereid deze volgens de voorschriften op de verpakking), rauwe groente (mits zelf vers bereid), vlak voor gebruik groente goed wassen bereide rauwkost niet bewaren</p> <p>alle soorten aardappelgerechten (mits goed gebakken, gekookt of gefrituurd), zelfgemaakte aardappelsalade (uitgaande van dagverse ingrediënten en hygiënisch bereid of kant-en-klaar fabrieksmatig verpakt)</p> <p>rijst, macaroni, spaghetti, peulvruchten, zelfgemaakte nasi, bami en andere gerechten (eventueel uit blik of pot)</p>	<p>vlees, vis, wild of gevogelte, vlees- en vissoorten die (half)rauw gegeten worden, zoals filet americain, tartaar, biefstuk, rosbief, lever, fricandeau,</p> <p>zoute haring, garnalen rauwe tonijn, sushi</p> <p>niet fabrieksmatig verpakte sauzen, slaatjes gebraden vlees, vis of kip, kant-en-klaar maaltijden, nasi, bami e.d. van de slager, restaurant of snackbar</p>	<p><i>Maaltijden bereid door anderen, zoals in restaurant of maaltijden van de slager zijn lastig. U mag er van uitgaan dat ook zij zich aan hygiëneregels houden.</i></p> <p><i>Vertrouwt u het niet, koop het dan niet of ga niet uit eten.</i></p> <p><i>Meest veilige keuze in restaurants:</i></p> <p><i>neem geen koud voorgerecht;</i></p> <p><i>neem gebakken aardappelen of frites; neem gekookte groenten; neem gaar, goed doorbakken vlees, vis of kip;</i></p> <p><i>pizza kan goed;</i></p> <p><i>Chinees eten is twijfelachtig.</i></p> <p><i>Fabrieksmatig verpakte sauzen en slaatjes mag, let goed op de houdbaarheid.</i></p> <p><i>Geen rauwkost kant-en-klaar met saus.</i></p> <p><i>Sla (naturel) in zak mag wel.</i></p>
nagerechten	vla, pudding, pap, yoghurt, kwark, alle soorten verpakt ijs en schepijs	softijs, eigengemaakte bavaois	<i>Eigengemaakte bavaois bevat rauwe eieren.</i>

	toegestaan	niet toegestaan	uitleg
fruit	alle soorten vers gaaf fruit (mits goed gewassen), alle soorten fruit uit blik of pot, zelfgemaakte appelmoes of andere zelfgemaakte compote	aangetast of beschimmeld fruit	<i>Fruit mag met schil (mits goed gewassen). Gedroogd fruit goed wassen.</i>
snoep	alle soorten		
snacks	gefrituurde gerechten zelfbereide vlees- of kipvarianties (goed door en door verwarmen), zoals gehaktbal of drumstick fabrieksmatig verpakte kant-en klare maaltijden, slaatjes en sauzen, vlees, vis en ragout uit blik of pot alle soorten verpakte chips, zoutjes, borrelnootjes of noten	niet fabrieksmatig verpakte maaltijden, slaatjes, sauzen van slager of supermarkt	
diversen	zoetzure augurken, uitjes of rauwkost uit blik of pot sambal, mosterd fritessaus, mayonaise en andere sauzen uit pot of blik alle kruiden en specerijen (mits deze meegekookt of gebakken worden)	zelfgemaakte mayonaise, kant-en-klare sauzen die los verkocht worden (niet voorverpakt)	<i>Zelfgemaakte mayonaise bevat rauwe eieren.</i>

Bewaartijden van geopende verpakkingen of producten zonder houdbaarheidsdatum in de thuissituatie

	In de koelkast (max 7°C)	In de diepvries (max -18°C)
Gesneden en gewassen groenten (ook ongeopend)	1-2 dagen	3 maanden (eerst blancheren)
Bladgroenten (sla, andijvie, spinazie)	2 dagen	-
Zacht fruit, zoals aardbeien, bessen, bramen, frambozen en kersen	1-3 dagen	8-12 maanden
Hard fruit, zoals appels en peren	2 tot 4 weken	-
Geopende melkproducten	3-5 dagen	-
Geopende vruchtensappen	3-7 dagen	-
Rauw vlees (rund, kip)	2 dagen	3 maanden
Rauw varkensvlees	2 dagen	1 tot 3 maanden
Rauw bewerkt vlees (gehakt, hamburger, slavink)	1 dag	1 tot 3 maanden
Vleeswaren (alleen toegestane soorten)	3-5 dagen	3 maanden
Rauwe magere vis, rauwe garnalen	1 dag	6 maanden
Rauwe vette vis	2 dagen	3 maanden
Rauwe mosselen	1 dag	-
Gebakken vis, gekookte garnalen, gekookte mosselen	2 dagen	3 maanden
Rauw ei	4 weken	
Gekookt ei	1 week	
Stuk kaas,	1 week	2-4 maanden
Plakken kaas, geraspte kaas	2 maanden	3 tot 4 maanden
Smeerkaas	1 week	-
Brood	2-4 dagen	1 maand
Broodsalades zoals huzarensalade, eiersalade (fabrieksmatig verpakt)	3-5 dagen	-
Bereide soep	2 dagen	3 maanden
Groenten uit blik of glazen pot	2 dagen	3 maanden
Restjes	2 dagen	
Gebak met slagroom	1 dag	1 maand
Gebak zonder slagroom	3 dagen	3 maanden

Gebaseerd op de Bewaarwijzer van het Voedingscentrum (2018).

Eten bij derden

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

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 specialist, verpleegkundig specialist of verpleegkundige dan om nadere uitleg.