Voeding bij hematologische aandoeningen

azdelta
Uw ziekenhuis.

Beste patiënt

In voeding zitten altijd bacteriën, schimmels en gisten. Personen met een normale weerstand worden daar niet ziek van. Aangepaste voeding wordt wel voorgeschreven als u een verminderde weerstand hebt.

In deze brochure geven we u meer informatie. Indien u nog vragen hebt, aarzel niet ze ons te stellen.

Het team hematologie

1. Waarom aangepaste voeding?

Bepaalde behandelingen verlagen de weerstand of beschadigen de darmwand, waardoor ziekteverwekkers uit de voeding gemakkelijker in het bloed terecht komen. Het doel van de aangepaste voeding bestaat erin dat u niet ziek wordt van voedsel.

- De **voedingsaanpassing** is bij volgende behandelingen **verplicht** te volgen:
  - **stamceltransplantatie**
  - **CAR-T behandeling**
  - **therapie Daratumumab (Darzalex) of Isatuximab**: aanhouden tot/met 3 maanden na stop therapie.
- Bij andere therapieën wordt de aangepaste voeding **aanbevolen.**

2. Algemene richtlijnen



Hygiëne

Het is belangrijk om hygiënisch te werk te gaan. Op die manier voorkomt u dat u onnodig ziekteverwekkers binnen krijgt.

Algemene richtlijnen

- Was de handen voor elke handeling met voedsel.
- Maak de handen goed droog met een handdoek die dagelijks verschoond wordt of gebruik papieren wegwerpdoekjes.
- Gebruik schoon keukenmateriaal.
- Houd rauwe producten gescheiden van bereid voedsel.
- Gebruik bij voorkeur voedingsmiddelen uit een onaangebroken en niet-beschadigde verpakking.
- Let goed op de uiterste houdbaarheidsdatum. Gebruik geen voedingsmiddelen waarvan de houdbaarheidsdatum overschreden is.
- Houd de koelkast en de diepvries proper. De temperatuur in de koelkast moet tussen 4°C en 6°C bedragen.
- Ontdooi diepgevroren voedingsmiddelen in de koelkast of in de microgolfoven, laat ze nooit op kamertemperatuur ontdooien. Het ontdooide water moet opgevangen worden en weggegoten worden omdat het veel bacteriën bevat.
- Voeding uit blik of bokalen kan veilig gebruikt worden als het blik of glas niet beschadigd is.

De bereiding

- De maaltijd moet op de dag van consumptie bereid worden.
- De maaltijd dient thuis gaar bereid te zijn.
- Alle voedingsmiddelen moeten volledig doorkookt of doorbakken zijn. Verhit vlees, vis, ei, schaal- en schelpdieren door en door.

Richtlijnen bij de afkoeling van de warme maaltijd thuis

- De bereide maaltijd moet binnen de 2 uur weer gekoeld worden naar koelkasttemperatuur (tussen 4 en 6°C).
- Dek de maaltijd af in de koelkast.

Transport van de maaltijd naar het ziekenhuis

- De maaltijd moet gekoeld getransporteerd worden, bv. in een koeltas of tussen koelelementen.
- In het ziekenhuis moet de maaltijd onmiddellijk in de koelkast geplaatst worden.

Opwarming van de maaltijden in het ziekenhuis

- Verhit de maaltijd tot kooktemperatuur.
- Roer goed om na eerste verhitting van de maaltijd. In een microgolfoven is er sprake van ongelijkmatige verspreiding van de warmte.
- Verhit de omgeroerde maaltijd nogmaals tot kooktemperatuur.
- De maaltijd zo snel mogelijk na verhitting consumeren.

De tijd en de temperatuur waarop de maaltijd moet opgewarmd worden is afhankelijk van het vermogen van de microgolfoven, het volume van de maaltijd...

Bewaartermijnen

- Plaats voedingsmiddelen die in de koelkast horen zo snel mogelijk terug in de koelkast.
- Dek voedsel af, ook in de koelkast.
- Vries ontdooide producten niet opnieuw in.
- Bewaar brood niet langer dan 2 weken in de diepvries.

BEWAARTIJDEN VAN GEOPENDE VERPAKKINGEN OF PRODUCTEN ZONDER HOUDBAARHEIDS-DATUM	IN DE KOELKAST (4°C, MAX. 7°C)	IN DE DIEPVRIES (MIN. - 18°C)
geopende melkproducten	3 dagen	/
geopende vruchtensappen	3 dagen	/
geopende frisdranken	1 week	/
stuk kaas, smeerkaas	7 dagen	2 maanden
plakken kaas, geraspte kaas	3 dagen	/
vleeswaren (de toegestane soorten)	3 dagen	1 maand
bereide soep en saus (Voor gebruik de soep of saus minstens 5 minuten laten doorkoken)	2 dagen	3 maanden

Algemene regel: hoe korter voeding bewaard wordt, hoe veiliger!

3. Toegelaten en niet toegelaten voeding

Dranken

TOEGELATEN	NIET TOEGELATEN
• water uit een fles, leidingswater • pils, witte wijn, rode wijn, champagne, cava... • fruitsmoothies • vruchtensap • frisdrank • limonadesiroop • thee, koffie • bier	• putwater • dranken op basis van rauwe eieren (bv. advocaat) • pompelmoessap of dranken waarin pompelmoes werd toegevoegd

Soep

TOEGELATEN	NIET TOEGELATEN
• individueel verpakte soep (Minutesoep, Cup-a-soup) • zelfbereide soep, per portie te gebruiken of onmiddellijk alles consumeren	/

Aardappelen, rijst en pasta

TOEGELATEN	NIET TOEGELATEN
• gekookte en gebakken aardappelen • aardappelpuree zonder eidooier • gekruide aardappelen (peterselie, tijm, basilicum ...) • groenteaardappelen • frieten en kroketten • rijst en zilvervliesrijst • pasta (macaroni, lasagne, spaghetti...) • pizza	• aardappelpuree met eidooier

Groenten

TOEGELATEN	NIET TOEGELATEN
• alle bereide (gaar gekookte) groenten • individuele blikgroenten of individuele groenten in glas • rauwe groenten (komkommer, wortelen, tomaat, sla...) indien goed gewassen en/of dik geschild • voorverpakte sla goed wassen voor gebruik	/

Fruit

TOEGELATEN	NIET TOEGELATEN
• vers fruit (zonder kneuzingen): het fruit wassen • gedroogd fruit (krenten, rozijnen...) • blikfruit of fruit in glas • appelmoes en vruchtenmoes	• pompelmoes • fruit met kneuzingen

Brood en broodvariaties

TOEGELATEN	NIET TOEGELATEN
• kleine broden, ook zelfgebakken (wit, bruin, volkoren...) • gebak en luxekoeken • geroosterd brood, beschuit, ontbijtkoek • alle voorverpakte granen • cornflakes, muesli en voorverpakte ontbijtgranen	• belegde broodjes met rauw of half doorbakken vlees (américain, gehakt, bereid gehakt...)

Vlees, vleeswaren, vis, eieren en vervangproducten

TOEGELATEN	NIET TOEGELATEN
• alle vlees, vis en gevogelte die goed doorbakken of goed gaar gekookt is • vleesvervangers op basis van soja • groenteburgers • quorn, tempé • voorverpakte vleeswaren zoals gekookte ham, kipfilet, smeerpaté... • hard gekookte of goed doorbakken eieren, roereieren (de dooier moet helemaal gestold zijn) • vlees- en vissalades (met toegelaten mayo) • visconserven • vis op azijn • schaal- en schelpdieren goed verhit	• rauw of half doorbakken vlees, gevogelte en vis... • (half) rauwe of gerookte vleeswaren zoals, rosbief, fricandeau, lever, ossenworst, filet americain, rauwe (gerookte) ham, droge worst, salami... • rauwe, gerookte vis zoals zalm, heilbot, makreel... • sushi (rijsthapje met rauwe vis) • rauwe of onvoldoende gekookte eieren • onvoldoende gebakken roerei, omelet • producten waaraan rauwe eieren zijn toegevoegd • schaal- en schelpdieren in rauwe vorm zoals oesters, scheermesjes, mosselen, garnalen, scampi

Melk en melkproducten

TOEGELATEN	NIET TOEGELATEN
• gepasteuriseerde (bacteriearm door verhitting tot 70 °C) of gesteriliseerde (bacteriearm door verhitting boven 100 °C) melk, karnemelk, chocomelk, room, ijs • (fruit)yoghurt • pudding en pap • softijs, milkshake	• rauwe, niet gepasteuriseerde melk (verse melk, paardenmelk ...) • probiotica (Vifit, Yakult, Actimel, Activia...) • ijs gemaakt van rauwe melk

Kaas

TOEGELATEN	NIET TOEGELATEN
• harde kazen: Cheddar, Gouda, Feta, Emmental... komijnekaas (komijn = specerij met lichte nootsmaak) • smeerkaas • parmezaanse kaas • zachte kazen: platte kaas, roomkaas, Ricotta, Mozzarella, geitenkaas... • schimmelkazen: Brie, Camembert, Bleu, Gorgonzola, Roquefort... (*)	• rauwmelkse kazen: zie verpakking 'au lait cru' of 'gemaakt van rauwe melk'

(*) Kazen moeten afkomstig zijn van gepasteuriseerde of UHT melk.

Vetstoffen

TOEGELATEN	NIET TOEGELATEN
• alle vetstoffen • alle oliesoorten	/

Overig broodbeleg

TOEGELATEN	NIET TOEGELATEN
• confituur, hagelslag, peperkoek, honing, appel- of perensiroop, choco	/

Kruiden, specerijen, sauzen en garneringen

TOEGELATEN	NIET TOEGELATEN
• alle verse en gedroogde kruiden en specerijen, behalve sint-janskruid • sauzen (ketchup, pickles, mosterd...) • kant-en-klare mayonaise • zilveruitjes en augurken	• zelfbereide koude saus op basis van rauwe eieren (bv. mayonaise) • sint-janskruid

Diversen

TOEGELATEN	NIET TOEGELATEN
• snoep, chocolade • noten • verpakte chips en zoutjes • olijven • gebak en taart • goed verhitte hapjes (pannenkoek, kroket...) • verpakte droge koekjes (speculaas, suikerwafel, cake...) • koekjes met room, pudding of chocoladevulling • suiker, popcorn • pralines (*)	/

(*) Uitgezonderd pralines met crèmevulling in functie van mogelijke aanwezigheid van rauwe eieren.

4. Gezonde voeding en ultrabewerkte voeding

Basistips gezonde voeding

- Varieer voldoende in voeding, zowel bij de hoofdmaaltijden als bij tussendoortjes.
- Kies zoveel mogelijk voor verse, onbewerkte producten.
- Zorg voor een regelmatig voedingspatroon.
- Eet bewust.

Voor meer info i.v.m. gezonde voeding verwijzen we graag door naar volgende link:

- www.gezondleven.be/themas/voeding/voedingsdriehoek/gezond-leven-tips-bij-de-voedingsdriehoek

(website Gezond Leven)

Ultrabewerkte voeding

Het merendeel van onze voeding is bewerkt. Hoe passen die bewerkte voedingsmiddelen in een gezond en milieuverantwoord voedingspatroon? En wat met ultrabewerkte voeding?

De term ultrabewerkte voeding verwijst naar alle voedingsmiddelen die complexe industriële processen ondergingen, processen die je niet zomaar thuis kan uitvoeren. Ultrabewerkte voeding kan je herkennen aan hun etiket. Vaak hebben ze een lange lijst van bekende en onbekende ingrediënten en additieven. Veel gebruikte ingrediënten zijn onder meer suiker, geraffineerde bloem, palmolie en zout.

Door deze vergaande bewerkingen en toevoegingen ontstaan energierijke voedingsmiddelen met een hoog gehalte aan suiker, (verzadigd) vet en/of zout en een laag gehalte aan eiwitten, voedingsvezels, vitaminen en/of mineralen.

Voor meer info ivm ultrabewerkte voeding verwijzen we graag door naar volgende link:

- www.gezondleven.be/themas/voeding/ultrabewerkte-voeding

(website Gezond Leven)

Contact

DIEETAFDELING

Campus Rumbeke
e dietisten.rumbeke@azdelta.be

Campus Brugsesteenweg
e dietisten.brug@azdelta.be

Campus Menen
e dietisten.menen@azdelta.be

Campus Torhout
e dietisten.torhout@azdelta.be

www.azdelta.be

Bron: dieetafdeling

AZ Delta Deltalaan 1, 8800 Roeselare **t** 051 23 71 11 **e** info@azdelta.be **w** www.azdelta.be
0520 2731-NL **Deze brochure is laatst aangepast op 25/08/2025**