



Alimentation pauvre en germes

Cher patient,

Les aliments contiennent des bactéries, des moisissures et des levures. Ces micro-organismes sont inoffensifs pour les personnes à immunité normale.

Une alimentation pauvre en germes est conseillée si vous présentez une immunité réduite.

Cette immunité peut être affaiblie à la suite de transplantations de cellules souches et de certaines chimiothérapies. La raison : le nombre de globules blancs (leucocytes) baisse drastiquement. Cette baisse peut endommager la paroi intestinale en permettant ainsi aux bactéries de pénétrer plus facilement dans la circulation sanguine.

Une alimentation pauvre en germes contient un minimum d'agents pathogènes. Au vu du taux d'infection élevé, il convient d'être particulièrement exigeant par rapport à votre alimentation afin de réduire le risque de contact avec des bactéries alimentaires et environnementales.

Ce régime alimentaire doit être suivi jusqu'à ce que vous constatiez une amélioration de votre système immunitaire.

L'équipe de diététiciens

1. Consignes générales

Hygiène

Il est essentiel d'agir en respectant les consignes d'hygiène de manière à éviter l'intrusion inutile d'organismes pathogènes.

Il est important de suivre les mesures d'hygiène suivantes.

- Préparez les repas dans un environnement hygiénique.
- Lavez-vous soigneusement les mains lorsque vous préparez de la nourriture et avant de manger. C'est tout particulièrement important après avoir touché de la viande crue, de la volaille, des œufs et du poisson.

Lavez-vous les mains à l'eau chaude et au savon et séchez-les avec de l'essuie-tout.

- Les ustensiles de cuisine qui sont entrés en contact avec de la viande crue, de la volaille, du poisson ou des œufs doivent être immédiatement nettoyés.
- N'utilisez que des récipients et des ustensiles de cuisine impeccables et bien entretenus.
- Utilisez des couverts propres.
- N'utilisez pas de planche à découper ni de cuillères en bois, privilégiez plutôt les modèles en plastique, en métal ou en verre.
- Lavez-les au lave-vaisselle ou à l'eau chaude avec du détergent.
- Utilisez pour chaque vaisselle, un essuie ainsi que des serviettes de cuisine propres.
- Une fois le repas prêt, consommez-le dès que possible.
- Ne mangez pas les restes.

Conservation de la nourriture

- Vérifiez toujours la date de péremption. N'utilisez pas de denrées alimentaires dont la date de péremption a expiré.
- Utilisez toujours des produits de bonne qualité (évités à tout prix les aliments moisissus ou dont certaines parties sont avariées).
- Rangez immédiatement vos courses alimentaires au réfrigérateur, au congélateur ou dans l'armoire.
- Conservez les emballages ouverts et les repas préparés au réfrigérateur et consommez-les le jour même. Laissez refroidir au plus vite les repas préparés et ne laissez pas les emballages ouverts pendant plus de deux heures hors du réfrigérateur.
- Les produits crus et les repas déjà préparés doivent être conservés séparément.
- Notez immédiatement sur l'emballage la date à laquelle vous l'avez ouvert.
- Veillez à ce que le réfrigérateur et le congélateur restent propres, jetez les produits périmés.
- La température du réfrigérateur doit être comprise entre 4°C et 7°C.
- Décongelez les aliments congelés au réfrigérateur ou au four à micro-ondes ; ne les laissez jamais dégeler à température ambiante. L'eau issue de la décongélation doit être recueillie et jetée car elle contient énormément de bactéries.
- Les repas ou produits réchauffés doivent l'être à cœur.
- Conservez de préférence de petites quantités de nourriture ou emballées individuellement.
- Recouvrez les aliments, même au réfrigérateur.
- La nourriture en conserve ou en bocal peut être utilisée en toute sécurité si la boîte ou le verre n'est pas endommagé(e).

Délais de conservation des aliments pauvres en germes

Informations générales

DÉLAIS DE CONSERVATION DES EMBALLAGES OUVERTS OU DES PRODUITS SANS DATE LIMITE DE CONSERVATION.	AU	AU
Produits laitiers ouverts	3 jours	/
Jus de fruits ouverts	3 jours	/
Boissons rafraîchissantes ouvertes	1 semaine	/
Bloc de fromage, fromage à tartiner	7 jours	2 mois
Fromage en tranches, fromage râpé	3 jours	/
Viande (types autorisés)	3 jours	1 mois
Potages et sauces préparés Portez le potage ou la sauce à ébullition pendant au moins 5 minutes avant de le/la consommer.	2 jours	3 mois

Règle générale : plus vous consommez rapidement un aliment, mieux c'est !

- Remettez les aliments à réfrigérer le plus rapidement possible au réfrigérateur.
- Recouvrez les aliments, même au réfrigérateur.

- Ne mangez pas les restes.
- Ne recongelez pas les produits qui ont été décongelés.
- Les en-cas sucrés et épicés qui ne sont pas emballés en portions individuelles peuvent être conservés au maximum 1 semaine dans une boîte hermétique.
- Pour le beurre, les garnitures tartinables, les sauces prêtes à l'emploi (ketchup, mayonnaise, et cetera), choisissez toujours le plus petit conditionnement possible. Remettez ces produits le plus rapidement possible au réfrigérateur et utilisez à chaque fois des couverts propres.
- Congelez le nombre nécessaire de tranches de pain par jour et décongelez quotidiennement une portion. Ne conservez pas le pain pendant plus de deux semaines au congélateur.

2. Emporter un repas préparé à domicile à l'hôpital

La préparation, le refroidissement, le transport et le réchauffement des aliments doivent se faire conformément aux directives HACCP !

(HACCP : Hazard Analysis Critical Control Points : exigences fixées en matière d'hygiène pour la préparation, le service et la mise à disposition de produits alimentaires).

Consignes de préparation des repas chauds à domicile

- Lavez-vous les mains systématiquement avant de manipuler de la nourriture.
- Séchez-vous convenablement les mains à l'aide d'un essuie que vous remplacez quotidiennement ou à l'aide de serviettes jetables en papier.
- Utilisez des ustensiles de cuisine propres, en verre, en plastique ou en métal. N'utilisez pas d'ustensiles en bois.
- Veillez à séparer les produits crus et la nourriture préparée.
- Utilisez uniquement des aliments provenant d'un emballage (individuel) intact et non endommagé.

- Contrôlez la date de conservabilité ultime. Ne consommez pas d'aliments dont la date de conservabilité est dépassée.
- Le repas doit être préparé le jour de sa consommation.
- Le repas doit être bien cuit à domicile. Il est exclu d'envisager de terminer la cuisson au four à micro-ondes.
- Tous les aliments doivent être cuits pendant suffisamment longtemps. Veillez en particulier à ce que la viande, la volaille, le poisson et les légumes soient cuits à cœur. La température au cœur de l'aliment doit avoir atteint 100°C. Les épices doivent être ajoutées pendant la préparation, jamais après le processus de cuisson pour éviter les moisissures.

Consignes de refroidissement du repas chaud à domicile

- Le repas préparé doit être refroidi dans l'heure jusqu'à atteindre la température de réfrigération (entre 4 et 7°C), par exemple en plongeant le repas dans un bac d'eau froide.
- Couvrez le repas placé au réfrigérateur.

Transport du repas à l'hôpital

- Le repas doit être réfrigéré pendant son transport, par exemple être placé dans un sac isotherme ou entre des blocs de réfrigération.
- Une fois à l'hôpital, le repas doit être placé immédiatement au réfrigérateur.

Réchauffement du repas à l'hôpital

- Réchauffez le repas jusqu'à atteindre la température de cuisson.
- Mélangez correctement les aliments après le réchauffement initial. Au micro-ondes, la chaleur ne se répartit pas uniformément.
- Réchauffez à nouveau les aliments remués jusqu'à atteindre la température de cuisson.
- N'ajoutez aucune garniture, ni épices ou aromates après

avoir réchauffé les aliments. Vous ne pouvez rajouter que du sel.

- Consommez le repas le plus rapidement possible après l'avoir réchauffé.

La durée et la température de réchauffement dépendent de la puissance du micro-ondes, de la quantité de nourriture, et cetera.

3. Les aliments (non) autorisés ?

Dans la plupart des cas, nous vous conseillons d'opter pour des aliments conditionnés dans des emballages individuels. Si vous optez quand même pour un emballage plus volumineux, veillez à respecter les consignes suivantes : ouvrez le nouvel emballage et prenez la quantité que vous souhaitez consommer immédiatement. Ne consommez plus personnellement le restant des aliments présents dans cet emballage.

Veillez à ce que les produits crus comme la viande, le poisson, la volaille, les légumes, les épices et les aromates soient chauffés à cœur, par le biais d'une cuisson à l'eau bouillante, d'une friture ou d'une cuisson au grill.

- La cuisson au barbecue est interdite.
- Évitez de manger au restaurant.
- Évitez les bars à salades, les buffets à volonté ou encore les plats à emporter.

Boissons

AUTORISÉES	NON AUTORISÉES
<ul style="list-style-type: none">• Eau (minérale) en bouteille• Potage instantané (avec ajout d'eau bouillante)• Pils, vin blanc, champagne, cava, et cetera• Milkshake fait maison (à base de crème glacée emballée individuellement)• Jus de fruits• Boisson rafraîchissante pétillante• Limonade non pétillante• Limonade à base de sirop• Thé et café (tasse)	<ul style="list-style-type: none">• Eau du robinet*, eau de puits• Eau (minérale) en brique en carton• Bière à fermentation haute/sur lie• Boisson à base d'œufs crus (avocat)• Vin rouge• Thé en vrac• Jus de pamplemousse• Boisson à base de quinine (tonic, bitter lemon, et cetera) > vérifiez la liste des ingrédients.

*L'eau du robinet peut être utilisée pour la préparation de boissons chaudes (café, thé, potage, et cetera). Utilisez toujours des petits conditionnements.

Une fois ouvertes, toutes les boissons doivent être conservées au réfrigérateur.

Les jus de fruits et la limonade non pétillante peuvent être consommés au plus tard jusqu'à trois jours après leur ouverture.

Les boissons rafraîchissantes pétillantes peuvent être consommées jusqu'à une semaine après leur ouverture.

La limonade à base de sirop peut être consommée jusqu'à un mois après son ouverture.

Seuls les sachets jetables sont autorisés pour la fabrication de glaçons. Les glaçons peuvent être conservés au maximum 1 semaine au congélateur.

Potage

AUTORISÉS	NON AUTORISÉS
<ul style="list-style-type: none"> • Potage-repas • Potage conditionné en portions individuelles (MinuteSoupe, Cup-a-Soup) • Les potages faits maison doivent être congelés en portion 	/

Les grands emballages de soupe en poudre peuvent être utilisés jusqu'à un mois après leur ouverture. La poudre doit être conservée dans une boîte hermétique. Les potages faits maison et congelés, doivent être réchauffés jusqu'à atteindre la température de cuisson et être consommés immédiatement.

Pain et variantes

AUTORISÉS	NON AUTORISÉS
<ul style="list-style-type: none">• Petits pains, y compris ceux faits maison (pain blanc, pain gris, pain complet, et cetera)• Viennoiseries congelées à cuire soi-même (éventuellement avec des raisins secs ou du chocolat pur)• Pain grillé, biscotte et biscuit de petit-déjeuner emballés individuellement• Toutes les céréales préemballées, exception faite de celles accompagnées de fruits secs et de noix• Cornflakes, muesli et céréales pour petit-déjeuner préemballées (exception faite de celles accompagnées de fruits secs et de noix)	<ul style="list-style-type: none">• Pâtisserie et viennoiseries du boulanger• Petits pains garnis• Cornflakes, muesli et céréales pour petit-déjeuner préemballées avec fruits secs et noix

N'utilisez que du pain et des variantes issus d'un emballage fermé

Pommes de terre, riz et pâtes

AUTORISÉS	NON AUTORISÉS
<ul style="list-style-type: none"> • Pommes de terre bouillies et frites • Purée de pommes de terre • Pommes de terre aux légumes • Frites et croquettes de pommes de terre frites dans de l'huile ou de la graisse de friture fraîche (à remplacer après au maximum 6 cycles) • Riz et riz complet • Pâtes (macaroni, spaghetti, lasagne, et cetera) • Pizza (accompagnée des ingrédients autorisés) 	<ul style="list-style-type: none"> • Salades de pommes de terre industrielles • Pâtes et salades de pâtes froides industrielles • Pommes de terre épicées (persil, thym, basilic, et cetera)

N'utilisez pas de garnitures telles que de la salade, des tomates, du concombre, des œufs, du citron, de l'oignon, des épices fraîches (sauf si vous les cuisez dans le repas).

Légumes

AUTORISÉS	NON AUTORISÉS
<ul style="list-style-type: none">• Tous les légumes (cuits) préparés• Tomates pochées, pelées• Légumes en conserves ou en bocaux individuels• Légumes crus intacts (concombre, carotte, tomate, et cetera) pour autant qu'ils aient été soigneusement lavés et/ou pelés et consommés directement• Oignons/ail mijotés	<ul style="list-style-type: none">• Légumes non pelables crus• Salades prêtes à l'emploi• Oignon/ail cru

Fruits

AUTORISÉS	NON AUTORISÉS
<ul style="list-style-type: none"> • Fruits frais pour autant que la pelure soit intacte, qu'ils soient lavés et pelés, que le trognon soit retiré (par exemple, orange, melon, banane, mandarine, pomme, poire, kiwi (gold), et cetera) • Fruits secs préparés dans du pain, un repas, et cetera • Conserves ou bocaux de fruits individuels ou fruits d'un nouveau bocal ou conserve • Compote de pommes et de fruits conditionnée dans un emballage individuel ou neuf 	<ul style="list-style-type: none"> • Tous les fruits non pelables (raisins, fraises, baies, cerises, et cetera) • Fruits à gros noyau (prune, mangue, nectarine, pêche, et cetera) • Fruits secs en vrac (raisins secs, et cetera) • Pamplemousse et jus de pamplemousse (influence négativement les effets de bon nombre de médicaments) • Salade de fruits frais industrielle et jus de fruits pressé industriel • Fruits abîmés

Viande, charcuterie, poisson, œufs et produits de substitution

AUTORISÉS	NON AUTORISÉS
<ul style="list-style-type: none"> • Tous les poissons, les viandes et les volailles bien cuit(e)s à cœur • Conserves de poisson • Substituts de viande à base de soja • Burgers végétariens • Charcuterie autorisée préemballée telle que le jambon cuit, le filet de poulet, et cetera • Œufs durs ou bien cuits, œufs brouillés (le jaune doit être entièrement coagulé) • Pâté crème emballé individuellement • Salades de viande faites maison (à base de mayonnaise autorisée) • Rollmops/filets de hareng au vinaigre à consommer le jour de l'ouverture de l'emballage. Évitez de manger les oignons qui les accompagnent 	<ul style="list-style-type: none"> • Viande, volaille et poisson crus ou demi-cuits • Produits (demi-)crus ou fumés à base de viande tels que rosbif, fricandeau, foie, saucisson de bœuf cru, filet américain, jambon cru (fumé), saucisse sèche, salami, et cetera • Poisson fumé, notamment saumon, elbot, maquereau, et cetera • Charcuterie non préemballée • Poissons et produits viandeux cuits et prêts à l'emploi • Sushis (roulades de riz au poisson cru) • Quorn, tempe • Œufs crus ou insuffisamment cuits • Œufs brouillés insuffisamment cuits • Produits auxquels ont été ajoutés des œufs crus • Salades de viandes ou de poissons industrielles • Coquillages et crustacés (crevettes, moules, scampis, huîtres, et cetera)

Lait et produits laitiers

AUTORISÉS	NON AUTORISÉS
<ul style="list-style-type: none"> • Lait pasteurisé (destruction des bactéries par chauffage à 70°C) ou stérilisé (destruction des bactéries par chauffage au-delà de 100°C), babeurre, lait chocolaté, crème, et cetera • Yaourt (aux fruits) emballé individuellement • Crème glacée emballée individuellement • Pudding emballé individuellement ou fait maison 	<ul style="list-style-type: none"> • Lait cru, non pasteurisé (lait de jument) • Probiotiques (Vifit, Yakult, Actimel, Activia) • Crème glacée issue d'un emballage volumétrique • Glace à l'italienne ou milkshake industriel

La bouillie ne peut être réchauffée qu'une seule fois.

Fromages

AUTORISÉS	NON AUTORISÉS
<ul style="list-style-type: none">• Fromages à pâte dure préemballés (cheddar, gouda, emmental, et cetera), fromages au cumin (cumin = épice au léger goût de noix)• Fromages à tartiner emballés individuellement• Fromages à pâte molle préemballés (fromage blanc, fromage à la crème, ricotta, mozzarella, et cetera)	<ul style="list-style-type: none">• Parmesan• Variétés de fromages français (brie, camembert, et cetera)• Variétés de fromages doux (fromage de chèvre, monchou, et cetera)• Fromages au lait cru• Fromages frais• Fromages à pâte persillée (bleu, gorgonzola, et cetera)• Fromages fermentés (feta)• Fromages non préemballés

Matières grasses

AUTORISÉES	NON AUTORISÉES
<ul style="list-style-type: none"> Matières grasses emballées individuellement, en petits conditionnements (250 g) 	<ul style="list-style-type: none"> Grands emballages (de plus de 500 g)

Autres produits à tartiner

AUTORISÉS	NON AUTORISÉS
<ul style="list-style-type: none"> Garnitures sucrées emballées individuellement (confiture, granulés de chocolat, pain d'épice, miel, et cetera) Chocolat à tartiner (blanc, brun ou noir) type Nutella 	<ul style="list-style-type: none"> Miel frais en provenance directe de l'apiculteur

Aromates, épices, sauces et garnitures

AUTORISÉS	NON AUTORISÉS
<ul style="list-style-type: none">• Tous les aromates et épices frais et séchés cuits dans la préparation (les ajouter au moins 5 minutes avant la fin de la cuisson)• Sauces en portion individuelle (mayonnaise, ketchup, pickles, et cetera) ou dans de petits emballages• Petits oignons et cornichons dans de petits conditionnements• Sel	<ul style="list-style-type: none">• Herbes fraîches, non cuites (même celles emballées individuellement)• Sauce froide faite maison (mayonnaise)• Poivre

N'ajoutez plus de poivre ni de noix de muscade (fraîchement moulu(e)) une fois le repas prêt.

Conservez les portions individuelles de sauce au réfrigérateur

Divers

AUTORISÉS	NON AUTORISÉS
<ul style="list-style-type: none">• Bonbons emballés et chocolat sans noix• Noix emballés, cuites ou grillées sans coque• Noix cuites (dans des biscuits, cakes, et cetera)• Chips et biscuits salés en paquets• Olives sans noyau en bocal• Cake et tarte aux pommes faits maison• En-cas bien chauds (crêpes, omelette, croquettes, et cetera)• Biscuits secs et pâtisseries emballés individuellement (spéculoos, gaufre de Liège, cake)• Sucre• Repas congelés• Repas préparés emballés sous vide	<ul style="list-style-type: none">• Pain saucisse• Hot-dog• Noix crues non transformées• Biscuits à base de crème, de pudding ou de chocolat• Pralines• Pop-corn• Olives en vrac• Bonbons en vrac

Les produits emballés peuvent être consommés jusqu'à une semaine après leur ouverture. Les produits doivent être conservés dans des boîtes hermétiques.

Les cake et tarte aux pommes faits maison peuvent être consommés jusque maximum 2 à 3 jours après leur préparation.

Les cake et tarte aux pommes faits maison et congelés peuvent être conservés jusqu'à un mois.

Notes

A series of 20 horizontal dotted lines for taking notes.

A series of 20 horizontal dotted lines for writing.

Handwriting practice area consisting of 20 horizontal dotted lines.

Contact

DÉPARTEMENT DE DIÉTÉTIQUE

Campus Brugsesteenweg

e dietisten.brug@azdelta.be

Campus Rumbeke

e dietisten.rumbeke@azdelta.be

Campus de Menin

e dietisten.menen@azdelta.be

Campus de Torhout

e dietisten.torhout@azdelta.be

www.azdelta.be

Source : information département de diététique