

# Milde kiemarme voeding



**azdelta**

Uw ziekenhuis.

## Beste patiënt

In eten zitten altijd bacteriën, schimmels en gisten. Personen met een normale weerstand worden daar niet ziek van. Kiemarme voeding is eten waarin zo min mogelijk ziekteverwekkers voorkomen. Deze voeding wordt voorgeschreven als u een verminderde weerstand heeft. Door het grote infectiegevaar moeten hoge eisen gesteld worden aan uw voeding. Het doel van een kiemarme voeding is het risico verminderen op contact met bacteriën uit voeding en omgeving. Deze voeding moet gevolgd worden tot het immuunsysteem terug beter werkt. In deze brochure geven we u meer informatie. Als u nog vragen hebt, aarzel niet om ze ons te stellen.

Het team hematologie en de dieetafdeling

# 1

## Waarom kiemarme voeding?

Stamceltransplantaties en bepaalde chemokuren verlagen de weerstand. Dit komt doordat het aantal witte bloedcellen (leukocyten) sterk daalt: we noemen dit de 'dip'. De dip kan leiden tot darmwandbeschadiging, waardoor bacteriën makkelijker in het bloed terechtkomen. Het doel van kiemarme voeding bestaat erin dat u niet ziek wordt van voedsel.

# 2

## Algemene richtlijnen

### Hygiëne

Het is belangrijk om hygiënisch te werk te gaan. Op die manier voorkomt u dat u onnodig ziekteverwekkers binnen krijgt. Volgende hygiënische maatregelen kunnen worden toegepast.

- Bereid de maaltijden in een hygiënische omgeving.
- Was uw handen grondig voor het bereiden en het eten van voedsel. Dit is zeer belangrijk na het aanraken van rauw vlees, kip, eieren en vis.

Wastechniek: was de handen met warm water en zeep, droog ze af met keukenpapier.

- Keukenmateriaal dat in contact is geweest met rauw vlees, kip, vis of eieren moet meteen worden schoongemaakt.
- Gebruik enkel ongeschonden, goed onderhouden vaatwerk en keukenmateriaal.
- Gebruik schoon bestek.
- Gebruik geen houten snijplank of houten lepels, maar kies voor een plastieken, metalen of glazen exemplaar.
- Was af in de vaatwasmachine of gebruik heet water met detergent.
- Gebruik bij elke vaat propere vaatdoeken en keukenhanddoeken.
- Gebruik de maaltijd zo vlug mogelijk na de bereiding.
- Eet geen restjes.

## Bewaren van voeding

- Controleer steeds de vervaldatum. Gebruik geen voedingsmiddelen waarvan de vervaldatum is verstreken.
- Gebruik steeds producten van goede kwaliteit (voedingsmiddelen met schimmel of bedorven gedeelten zeker niet gebruiken). Berg gekochte etenswaren meteen op in de koelkast, diepvriezer of kast.
- Bewaar geopende verpakkingen en bereide maaltijden in de koelkast en verbruik ze zo snel mogelijk. Laat bereide maaltijden snel afkoelen en laat open verpakkingen niet lang in de koelkast staan (zie Bewaartermijnen kiemarme voeding hieronder).
- Rauwe producten en bereide maaltijden moeten gescheiden bewaard worden.
- Noteer de datum op de verpakking zodra u ze opent.
- Houd de koelkast en de diepvries proper, verwijder vervallen producten.
- De temperatuur in de koelkast moet tussen 4°C en 7°C bedragen.
- Ontdooi diepgevroren voedingsmiddelen in de koelkast of in de microgolfoven; laat ze nooit op kamertemperatuur ontdooien. Het ontdooide water moet opgevangen en

weggegoten worden omdat het veel bacteriën bevat.

- Maaltijden of producten die opnieuw opgewarmd worden, moeten tot in de kern verwarmd worden.
- Voeding uit blik of bokalen kan veilig gebruikt worden als het blik of glas niet beschadigd is.

## Bewaartermijnen kiemarme voeding

### Algemeen

- Plaats voedingsmiddelen die in de koelkast horen zo snel mogelijk terug in de koelkast.
- Dek voedsel af, ook in de koelkast.
- Eet geen opgewarmde restjes.
- Vries ontdooide producten niet opnieuw in.

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

| <b>Bewaartijden van geopende verpakkingen of producten zonder houdbaarheidsdatum</b>       | <b>In de koelkast (4°C, max. 7°C)</b> | <b>In de diepvries (min. -18°C)</b> |
|--|---------------------------------------|-------------------------------------|
| 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<br>→ Voor gebruik de soep of saus minstens 5 minuten laten doorkoken. | 2 dagen                               | 3 maanden                           |

- Zoete en hartige tussendoortjes die niet per portie verpakt zijn, mag u maximaal 1 week bewaren in een afgesloten trommel.
- Kies voor boter, zoet beleg, kant-en-klare sauzen (ketchup, mayonaise...),... de kleinste verbruiksverpakking. Leg deze producten zo snel mogelijk weer in de koelkast en gebruik iedere keer schoon bestek.
- Bewaar brood niet langer dan 2 weken in de diepvries.

# 3

## Maaltijd van thuis naar het ziekenhuis

### De bereiding, afkoeling, transport en opwarming van de voeding dient volgens de HACCP – richtlijnen te gebeuren!!

(HACCP: Hazard Analysis Critical Control Points; hygiënische eisen gesteld aan het klaarmaken, serveren en aanbieden van voedselproducten)

### Richtlijnen bij de bereiding van de warme maaltijd thuis.

#### 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 van glas, kunststof of metaal. Gebruik geen hout.
- Houd rauwe producten gescheiden van bereid voedsel.
- Gebruik bij voorkeur voedingsmiddelen uit een onaangeboden en niet-beschadigde verpakking.
- Let goed op de uiterste houdbaarheidsdatum. Verbruik geen voedingsmiddelen waarvan de houdbaarheidsdatum overschreden is.

## De bereiding

- De maaltijd moet op de dag van consumptie bereid worden.
- De maaltijd dient thuis gaar bereid te zijn. Verdere garing in de microgolfoven mag niet meegerekend worden.
- Alle voedingsmiddelen moeten volledig doorkookt of doorbakken zijn. Verhit vlees, kip, vis en groenten door en door. De binnenste kern moet 100°C zijn geweest.

## Richtlijnen bij de afkoeling van de warme maaltijd thuis

- De bereide maaltijd moet binnen het uur weer gekoeld worden naar koelkasttemperatuur (tussen 4 en 7°C), bv. door de maaltijd in een bak met koud water te zetten.
- 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 maaltijd in het ziekenhuis.

- Verhit de maaltijd tot kooktemperatuur.
- Roer goed om na eerste verhitting 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...

# 4

## Toegelaten en niet toegelaten voeding

Een milde kiemarme voeding stelt minder zware eisen dan een strenge kiemarme voeding. Het blijft een noodzaak om vlees, gevogelte en vis door en door te bakken. Het is ook belangrijk om fruit en groenten zonder kneuzingen te consumeren. Ze worden het best goed gewassen en eventueel dik geschild. Bij voorkeur worden kruiden voordien toegevoegd aan een gerecht en mee opgewarmd. Daarnaast is het belangrijk om te kiezen voor recente verpakkingen en producten niet te lang te bewaren. Onderstaande algemene richtlijnen geven de belangrijkste aandachtspunten weer voor een milde kiemarme voeding.

### Algemeen

- Vermijd pompelmoessap en kininehoudende dranken (tonic, bitter lemon...).
- Vermijd rauwe eieren.
- Vermijd schimmelkazen.
- Verhit rauwe producten zoals vlees, vis en kip door en door, door te koken, bakken of braden. Barbecue is toegelaten met de nodige aandacht voor doorbakken vlees, gevogelte en vis.
- Geef de voorkeur aan gepasteuriseerde melk.
- Wees alert voor hygiëne bij saladbars, zelfbedieningsbuffetten, meeneemaaltijden...

## Dranken

| Toegelaten  | Niet toegelaten   |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"><li>• (Mineraal)water uit een fles, leidingwater (*)</li><li>• Minuutsoep (waarbij kokend water wordt opgegoten)</li><li>• Pils, witte wijn, rode wijn, champagne, cava...</li><li>• Bier</li><li>• Milkshake</li><li>• Vruchtensap</li><li>• Frisdrank</li><li>• Limonadesiroop</li><li>• Thee, koffie</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Putwater</li><li>• Dranken op basis van rauwe eieren (advocaat)</li><li>• Pompelmoessap</li><li>• Kininehoudende dranken (tonic, bitter lemon...) =&gt; bekijk de ingrediëntenlijst</li></ul> |

- (\*) Leidingwater bij voorkeur gebruiken voor de bereiding van warme dranken (koffie, thee, soep...).
- Gebruik bij voorkeur kleine verpakkingen.
- Alle dranken moeten na openen in de koelkast bewaard worden.
- Vruchtensap en limonade mogen tot max. 3 dagen na openen van de verpakking verbruikt worden. Frisdrank mag na openen max. 1 week gebruikt worden.
- Limonadesiroop mag na openen max. 1 maand gebruikt worden.
- Ijsblokjes mogen enkel in wegwerpzakjes gemaakt worden. De ijsblokjes mogen max. 1 week in de diepvries bewaard worden.



## Soep

| <b>Toegelaten</b>   |
|---|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Individueel verpakte soep (minutesoep, cup-a-soup)</li> <li>• Zelfbereide soep per portie te gebruiken of onmiddellijk alles consumeren.</li> <li>• Kruiden</li> </ul> |

- Grootverpakkingen poeder voor soepbereiding mogen gedurende 1 maand na opening gebruikt worden. De poeder moet in een afgesloten bus bewaard worden.

## Brood en broodvariëties

| <b>Toegelaten</b>  | <b>Niet toegelaten</b>   |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kleine broden, ook zelfgebakken (wit, bruin, volkoren...)</li> <li>• Gebak en luxekoeken</li> <li>• Geroosterd brood, beschuit ontbijtkoek</li> <li>• Alle voorverpakte granen</li> <li>• Cornflakes, muesli en voorverpakte ontbijtgranen</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Belegde broodjes met rauw of half doorbakken vlees (américain, gehakt, bereid gehakt...)</li> </ul> |

## Aardappelen, rijst en pasta

### Toegelaten

- Gekookte en gebakken aardappelen
- Aardappelpuree
- Gekruide aardappelen (peterselie, tijm, basilicum...)
- Groenteaardappelen
- Frieten en aardappelkroketten gebakken in vers frituurvet of -olie (verversen na max. 6 bakbeurten.)
- Rijst en zilervliesrijst
- Pasta (macaroni, spaghetti, lasagne...)
- Pizza

## Groenten

### Toegelaten

- Alle bereide (gaar gekookte) groenten
- Gepocheerde, gepelde tomaat
- Individuele blikgroenten of individuele groenten in glas
- Rauwe groenten (komkommer, wortelen, tomaat, sla...) indien goed gewassen en/of dik geschild
- Ajuin/knoflook (bij voorkeur gestoofd)

## Fruit

| <b>Toegelaten</b>  | <b>Niet toegelaten</b>  |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"><li>• Vers fruit mits: het fruit gewassen en/of geschild wordt</li><li>• Fruit met een grote pit of steen: ruim uitsnijden</li><li>• Aangekochte verse fruitsalade en aangekocht geperst fruitsap</li><li>• Gedroogd fruit (krenten, rozijnen...)</li><li>• Blikfruit of fruit in glas</li><li>• Appelmoes en vruchtenmoes</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Pompelmoes en pompelmoessap (heeft een negatieve invloed op veel medicijnen)</li><li>• Fruit met kneuzingen</li></ul> |

## Vlees, vleeswaren, vis, eieren en vervangproducten

| Toegelaten  | Niet toegelaten  |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"><li>• Alle vlees, vis en gevogelte die goed doorbakken of goed gaar gekookt is</li><li>• Vleesvervangers op basis van soja</li><li>• Groenteburgers</li><li>• Vleeswaren zoals gekookte ham, kipfilet, smeerpaté...</li><li>• Hard gekookte of goed doorbakken eieren, roereieren (de dooier moet helemaal gestold zijn)</li><li>• Vlees en -vissalades (met toegelaten mayo)</li><li>• Visconserven</li><li>• Vis op azijn</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Rauw of half doorbakken vlees, gevogelte en vis...</li><li>• (Half)rauwe of gerookte vleeswaren zoals, rosbief, fricandeau, lever, ossenworst, filet americain, rauwe (gerookte) ham, droge worst, salami...</li><li>• Gerookte vis zoals, zalm, heilbot, makreel...</li><li>• Sushi (rijsthapje met rauwe vis)</li><li>• Rauwe of onvoldoende gekookte eieren</li><li>• Onvoldoende gebakken roerei</li><li>• Producten waaraan rauwe eieren zijn toegevoegd</li><li>• Quorn, tempé</li><li>• Schaal- en schelpdieren in rauwe vorm en bereide vorm (zoals oesters, scheermesjes, mosselen, garnalen, scampi's)</li></ul> |

## Melk en melkproducten

| Toegelaten  | Niet toegelaten  |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Gepasteuriseerde (bacterie – arm door verhitting tot 70 °C) of gesteriliseerde (bacterie – arm door verhitting boven 100 °C) melk, karnemelk, chocomelk, room</li> <li>• (fruit)yoghurt</li> <li>• Ijscrème</li> <li>• Pudding en pap</li> <li>• Softijs, milkshake</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Rauwe, niet gepasteuriseerde melk (verse melk, paardenmelk...)</li> <li>• Probiotica (Vifit, Yakult, Actimel, Activia,...)</li> </ul> |

## Kaas

| Toegelaten  | Niet toegelaten   |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Harde kazen (cheddar, gouda, parmezaan, feta, emmental...), komijnkaas (komijn = specerij met lichte nootsmaak)</li> <li>• Smeerkaas</li> <li>• Verse kazen</li> <li>• Zachte kazen (platte kaas, roomkaas, ricotta, mozzarella, geitenkaas...)</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Rauwmelkse kazen: zie de verpakking ‘au lait cru’ of ‘gemaakt van rauwe melk’.</li> <li>• Franse kaassoorten (brie, camembert...)</li> <li>• Schimmelkazen (blue, gorgonzola, roquefort...)</li> </ul> |

## Vetstoffen

| Toegelaten   |
|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Alle vetstoffen met voorkeur van kleine verpakkingen (250 g)</li> <li>• Alle oliesoorten</li> </ul> |

## Overig broodbeleg

| Toegelaten   | Niet toegelaten   |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Zoet beleg (confituur, hagelslag, peperkoek, honing...)</li> <li>• Chocopasta (wit, bruin of zwart) type Nutella</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Verse honing van bij de imker</li> </ul> |

## Kruiden, specerijen, sauzen en garneringen

| Toegelaten  | Niet toegelaten   |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Alle verse en gedroogde kruiden en specerijen</li> <li>• Bij voorkeur bij de bereiding meekoken/verhitten</li> <li>• Sauzen (ketchup, pickles, mosterd...)</li> <li>• Kant-en-klare mayonaise</li> <li>• Zilveruitjes, augurken...</li> <li>• Peper, zout of nootmuskaat (liefst mee verhitten)</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Zelfbereide koude saus op basis van rauwe eieren (bijvoorbeeld mayonaise)</li> </ul> |

## Diversen

Volgende voedingsmiddelen zijn toegelaten in een milde kiemarme voeding op voorwaarde dat de voedingsmiddelen recent zijn en niet te lang bewaard worden.

| <b>Toegelaten</b>  |
|--|
| <ul style="list-style-type: none"><li>• Snoep, chocolade</li><li>• Noten</li><li>• Verpakte chips en zoutjes</li><li>• Olijven.</li><li>• Cake en taart</li><li>• Goed verhitte hapjes (pannenkoek, omelet, kroket...).</li><li>• Verpakte droge koekjes en gebak (speculaas, suikerwafel, cake...)</li><li>• Koekjes met room, pudding of chocoladevulling</li><li>• Suiker, popcorn, pralines(*)</li><li>• Diepvriesmaaltijden</li></ul> |



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

# Contact

## **Dieetafdeling**

### **CAMPUS RUMBEKE**

**e** [dietisten.rumbeke@azdelta.be](mailto:dietisten.rumbeke@azdelta.be)

### **CAMPUS MENEN**

**e** [dietisten.menen@azdelta.be](mailto:dietisten.menen@azdelta.be)

### **CAMPUS TORHOUT**

**e** [dietisten.torhout@azdelta.be](mailto:dietisten.torhout@azdelta.be)

[www.azdelta.be](http://www.azdelta.be)

*Bron: info dieetafdeling*