



Kiemarme voeding



azdelta

Uw ziekenhuis.

Beste patiënt

In eten zitten altijd bacteriën, schimmels en gisten. Mensen met een normale weerstand worden daar niet ziek van. Als u een verminderde weerstand hebt dan wordt kiemarme voeding voorgeschreven.

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.

Kiemarme voeding is dus eten waarin zo weinig mogelijk ziekteverwekkers voorkomen. Door het grote infectiegevaar moeten hoge eisen gesteld worden aan uw voeding om het risico op contact met bacteriën uit voeding en omgeving te verminderen.

Deze voeding moet gevolgd worden tot het immuunsysteem weer beter werkt. Vraag hiervoor telkens het advies van uw behandeld arts.

De diëtisten

1. Algemene richtlijnen

Hygiëne

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

De volgende hygiënische maatregelen zijn belangrijk.

- 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.

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 plastic, metalen of glazen exemplaar.
- Was af in de vaatwasmachine of gebruik heet water met detergent.
- Gebruik bij elke vaat verse 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).
- Gekochte etenswaren meteen opbergen in koelkast, diepvriezer of kast.
- Geopende verpakkingen en bereide maaltijden moeten in de koelkast bewaard worden en moeten dezelfde dag verbruikt worden. Koel bereide maaltijden zo snel mogelijk af en laat open verpakkingen niet langer dan 2 uur uit de koelkast.
- 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 sausen (ketchup, mayonaises...) in de kleinste verpakking. Zet deze producten zo snel mogelijk terug in de koelkast en gebruik iedere keer schoon bestek.
- 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 netjes, 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.
- Vries ontdooide producten niet opnieuw in.
- Maaltijden of producten die opnieuw opgewarmd worden, moeten tot in de kern verwarmd worden.
- Plaats voedingsmiddelen die in de koelkast horen zo snel mogelijk terug in de koelkast.
- Dek voedsel af, ook in de koelkast. Eet geen restjes.
- Voeding uit blik of bokalen kan veilig gebruikt worden als het blik of glas niet beschadigd is

Bewaartermijnen kiemarme voeding

Algemeen

BEWAARTIJDEN VAN GEOPENDE VERPAKKINGEN OF PRODUCTEN ZONDER	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
Brood (invriezen in dag porties)	/	2 weken

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

2. Een 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

- 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. Geen hout gebruiken.
- Houd rauwe producten gescheiden van bereid voedsel.
- Maak alleen gebruik van voedingsmiddelen uit een onaangebroken en niet beschadigde (mono) verpakking.
- Let goed op de uiterste houdbaarheidsdatum. Verbruik geen voedingsmiddelen waarvan de houdbaarheidsdatum overschreden is.
- De maaltijd moet op de dag van consumptie bereid worden.
- De maaltijd moet thuis bereid worden tot het gaar is. Verdere garing in de microgolfoven mag niet meegerekend worden.
- Alle voedingsmiddelen moeten volledig doorgekookt of doorbakken zijn. Verhit vlees, kip, vis en groenten door en door. De binnenste kern moet 100°C halen. Kruiden moeten tijdens het kookproces toegevoegd worden, nooit na het kookproces in verband met schimmels.

Richtlijnen bij de afkoeling van de warme maaltijd thuis

- De bereide maaltijd moet binnen het uur terug gekoeld worden naar koelkasttemperatuur (tussen 4 en 7°C). U kunt de maaltijd het best meteen in een bak met koud water zetten.
- Dek de maaltijd af in de koelkast.

Vervoeren van de maaltijd naar het ziekenhuis

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

Opwarming van de maaltijd in het ziekenhuis

- De maaltijd verhitten tot kooktemperatuur.
- Na eerste verhitting maaltijd goed omroeren. In een microgolfoven is er sprake van ongelijkmatige verspreiding van de warmte.
- Verhit de omgeroerde maaltijd nogmaals tot kooktemperatuur.
- Na verhitten geen garnering, specerijen of kruiden meer toevoegen. Alleen zout mag nog toegevoegd worden.
- 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...

3. Overzicht van toegelaten en niet toegelaten voeding

Bij veel voedingsmiddelen is aangegeven dat u deze alleen uit een individuele verpakking mag gebruiken. Wilt u toch een grotere verpakking gebruiken, doe dit dan als volgt: open een nieuwe verpakking en haal de hoeveelheid eruit die u meteen wil gebruiken. De rest van de verpakking mag u niet voor eigen gebruik bewaren.

Verhit rauwe producten zoals: vlees, vis, kip, groenten, specerijen en kruiden door en door, door middel van koken, bakken of braden.

- Barbecue is niet toegelaten.
- Vermijd het eten op restaurant.
- Vermijd alle saladbars, alle zelfbedieningsbuffetten, alle meeneemmaaltijden...

Dranken

TOEGELATEN	TE MIJDEN
<ul style="list-style-type: none"> • (mineraal) water uit een fles • minuutsoep (waarbij kokend water wordt opgegoten) • heldere dranken (pils, witte wijn, champagne, cava...) • zelfbereide milkshake (met individueel verpakt roomijs) • vruchtensap • frisdrank met koolzuur • limonade zonder koolzuur • limonadesiroop • thee en koffie per kopje gezet 	<ul style="list-style-type: none"> • leidingwater*, putwater • (mineraal)water uit een kartonnen verpakking • bier met hoge gisting/met bezinksel • dranken op basis van rauwe eieren (advocaat) • rode wijn • losse thee • pompelmoessap • kininehoudende dranken (tonic, bitter lemon...) > bekijk de ingrediëntenlijst.

*Leidingwater kan wel gebruikt worden voor de bereiding van warme dranken (koffie, thee, soep...). Gebruik steeds kleine verpakkingen.

Alle dranken moeten na openen in de koelkast bewaard worden.

Vruchtensap en limonade zonder koolzuur mogen tot max. 3 dagen na openen van de verpakking verbruikt worden.

Frisdrank met koolzuur mag na het openen max. 1 week gebruikt worden.

Limonadesiroop mag na het 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

TOEGELATEN	TE MIJDEN
<ul style="list-style-type: none">• maaltijdsoep• individueel verpakte soep (Minutesoep, Cup-a-soup)• zelfbereide soep, ingevroren per portie	/

Grootverpakkingen poeder voor soepbereiding mogen gedurende 1 maand na opening gebruikt worden. Het poeder moet in een afgesloten bus bewaard worden. Zelfbereide en ingevroren soep, opwarmen tot kooktemperatuur en onmiddellijk gebruiken

Brood en broodvariaties

TOEGELATEN	TE MIJDEN
<ul style="list-style-type: none"> • kleine broden, ook zelfgebakken (wit, bruin, volkoren, ...) • diepgevroren luxekoeken om zelf af te bakken (al dan niet met rozijnen of met pure chocolade) • geroosterd brood, beschuit en individueel verpakte ontbijtkoek • alle voorverpakte granen, uitgezonderd deze met gedroogd fruit en noten • cornflakes, muesli en voorverpakte ontbijtgranen (uitgezonderd deze met gedroogd fruit en noten) 	<ul style="list-style-type: none"> • gebak en luxekoeken bij de bakker • belegde broodjes • cornflakes, muesli en voorverpakte ontbijtgranen met gedroogd fruit en noten

Gebruik enkel brood en broodvariaties uit een nog niet geopende verpakking.

Aardappelen, rijst en pasta

TOEGELATEN	TE MIJDEN
<ul style="list-style-type: none">• gekookte en gebakken aardappelen• aardappelpuree• groenteaardappelen• frieten en aardappelkroketten gebakken in vers frituurvet of -olie (verversen na max. 6 bakbeurten)• rijst en zilvervliesrijst• pasta (macaroni, spaghetti, lasagne...)• pizza (mits de toegestane ingrediënten)	<ul style="list-style-type: none">• commercieel bereide aardappelsalade• commercieel bereide koude pasta's, pastasalade• gekruide aardappelen (peterselie, tijm, basilicum...)

Gebruik geen garnering zoals sla, tomaat, komkommer, ei, citroen, ui, verse kruiden (tenzij deze worden mee verhit).

Groenten

TOEGELATEN	TE MIJDEN
<ul style="list-style-type: none">• alle bereide (gaar gekookte) groenten• gepocheerde, gepelde tomaat• individuele blikgroenten of individuele groenten in glas• rauwe groenten (komkommer, wortelen, tomaat...) indien goed gewassen, onbeschadigd, dik geschild en direct gegeten• gestoofde ajuin/knoflook	<ul style="list-style-type: none">• niet-schilbare rauwe groenten• kant-en-klare salades• rauwe ajuin/knoflook

Fruit

TOEGELATEN	TE MIJDEN
<ul style="list-style-type: none"> • vers fruit als de schil onbeschadigd is, het fruit gewassen en geschild wordt, het klokhuis er ruim uitgesneden wordt (bv. sinaasappel, meloen, banaan, mandarijn, appel, peer, kiwi, ...) • gedroogd fruit dat verwerkt wordt in brood, maaltijden... • individueel blikfruit of individueel fruit in glas of fruit uit een nieuw geopend blik of glas • appelmoes en vruchtenmoes uit een individuele verpakking of nieuw geopende verpakking 	<ul style="list-style-type: none"> • alle fruit dat niet dik geschild kan worden (druiven, aardbeien, bessen, kersen, ...) • fruit met een grote pit of steen (pruimen, mango, nectarines, perziken, ...) • los verpakt gedroogd fruit (krenten, rozijnen, ...) • pompelmoes en pompelmoessap (heeft een negatieve invloed op veel medicijnen) • aangekochte verse fruitsalade en aangekocht geperst fruitsap • fruit met kneuzingen

Vlees, vleeswaren, vis, eieren en vervangproducten

TOEGELATEN	TE MIJDEN
<ul style="list-style-type: none">• alle vlees, vis en gevogelte die goed doorbakken of goed gaar gekookt is• visconserven• vleesvervangers op basis van soja• groenteburgers• voorverpakte toegestane vleeswaren zoals gekookte ham, kipfilet ...• hardgekookte of goed doorbakken eieren, roereieren (de dooier moet helemaal gestold zijn)• individueel verpakte smeerpaté• zelfbereide vleessalades (met toegelaten mayo)• rolmops / haringfilets op azijn verbruikt op de dag dat u de verpakking opent. Vermijd de aanwezige ajuin.	<ul style="list-style-type: none">• 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...• gerookte vis zoals, zalm, heilbot, makreel...• niet-voorverpakte vleeswaren• kant-en-klare gebakken vis of vleesproducten• sushi (rijsthapje met rauwe vis)• quorn, tempeh• rauwe of onvoldoende gekookte eieren• onvoldoende gebakken roerei• producten waaraan rauwe eieren zijn toegevoegd• aangekochte vlees- en vissalades• schaal- en schelpdieren (garnalen, mosselen, scampi's, oesters...)

Melk en melkproducten

TOEGELATEN	TE MIJDEN
<ul style="list-style-type: none"> • gepasteuriseerde (bacteriearm door verhitting tot 70 °C) of gesteriliseerde (bacteriearm door verhitting boven 100 °C) melk, karnemelk, chocomelk, room... • individuele (fruit)yoghurt • individueel verpakt ijscreme • individueel verpakt of eigen bereide pudding 	<ul style="list-style-type: none"> • rauwe, niet gepasteuriseerde melk (paardenmelk) • probiotica (Vifit, Yakult, Actimel, Activia...) • ijscrème uit grootverpakking • softijs of milkshake uit de winkel

Pap mag maar 1 keer verhit worden.

Kaas

TOEGELATEN	TE MIJDEN
<ul style="list-style-type: none"> • voorverpakte harde kazen (cheddar, gouda, emmental...), komijnkaas (komijn = specerij met lichte nootsmaak) • individueel verpakte smeerkaasjes • voorverpakte zachte kazen (platte kaas, roomkaas, ricotta, mozzarella...) 	<ul style="list-style-type: none"> • parmezaanse kaas • Franse kaassoorten (brie, camembert...) • zachte kaassoorten (geitenkaas, monchou...) • kazen van rauwe melk • verse kazen • schimmelkazen (blue, gorgonzola...) • gegiste en gefermenteerde kazen (feta) • niet-voorverpakte kazen

Vetstoffen

TOEGELATEN	TE MIJDEN
<ul style="list-style-type: none">• individueel verpakte vetstoffen, kleine verpakkingen van vetstof (250 g.)	<ul style="list-style-type: none">• grote verpakkingen (vanaf 500 g.)

Overig broodbeleg

TOEGELATEN	TE MIJDEN
<ul style="list-style-type: none">• individueel verpakt zoet beleg (confituur, hagelslag, peperkoek, honing...)• chocopasta (wit, bruin of zwart) type nutella	<ul style="list-style-type: none">• verse honing van bij de imker

Kruiden, specerijen, sauzen en garneringen

TOEGELATEN	TE MIJDEN
<ul style="list-style-type: none"> • alle verse en gedroogde kruiden en specerijen die bij de bereiding meegekookt/verhit zijn. (tenminste 5 minuten voor het einde van het koken bijvoegen) • individueel verpakte sauzen (mayonaise, ketchup, pickles...) of in kleine verpakkingen • zilveruitjes en augurken in kleine verpakkingen • zout • Peper en nootmuskaat (indien verhit tijdens het kookproces) 	<ul style="list-style-type: none"> • ongekookte, verse kruiden... (ook niet individueel verpakt) • zelfbereide koude saus (mayonaise) • onverhitte peper en nootmuskaat

Voeg geen (vers gemalen) peper of nootmuskaat meer toe na de bereiding van gerechten.
 Bewaar individuele verpakkingen van sauzen steeds in de koelkast.

Diversen

TOEGELATEN	TE MIJDEN
<ul style="list-style-type: none">• verpakte snoep en chocolade zonder noten• verpakte, gebrande of geroosterde noten zonder schil• verhitte noten (in koekjes, cake...)• verpakte chips en zoutjes• olijven zonder pit in bokaal• zelfgebakken cake en appeltaart• goed verhitte hapjes (pannenkoek, omelet, kroket...)• individueel verpakte droge koekjes en gebak (speculoos, suikerwafel, cake...)• suiker• diepvriesmaaltijden• vacuümverpakte bereide maaltijden	<ul style="list-style-type: none">• worstenbroodje• hot dog• rauwe, onbewerkte noten• koekjes met room, pudding of chocoladevulling• pralines• popcorn• losse olijven• losse snoep

Verpakte producten mogen na openen maximaal 1 week gebruikt worden. De producten moeten bewaard worden in afgesloten bewaar dozen.

Zelfgebakken cake en appeltaart mogen maximaal 2 tot 3 dagen na bereiding gegeten worden.

Vers ingevroren zelfgebakken cake en appeltaart mag maximaal 1 maand bewaard worden.

Notities

A series of 20 horizontal dotted lines for taking notes.

Handwriting practice area consisting of 20 horizontal dotted lines.

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