

# Richtlijn hygiënische voeding bij een verminderde afweer

U krijgt de richtlijn hygiënische voeding. Dit is belangrijk bij sommige vormen van kanker van het bloed, beenmerg en lymfeklieren, die worden behandeld met intensieve chemotherapie. Door de intensieve chemotherapie worden naast de kankercellen ook de witte bloedcellen stuk gemaakt. Door het lage aantal witte bloedcellen is de afweer tegen infecties minder goed. Deze periode noemen we de neutropene fase ofwel “de dip”.

Als er na de chemotherapie een allogene stamceltransplantatie (met stamcellen van een donor) plaatsvindt, volgt er na “de dip” een periode waarbij afweeronderdrukkende medicijnen worden gebruikt. Ook door afweeronderdrukkende medicijnen is de afweer verlaagd.

Bij een verminderde afweer heb je een grotere kans op een voedselinfectie. Om de kans op een voedselinfectie te verkleinen adviseren wij te eten volgens de richtlijn hygiënische voeding.

## Verminderde afweer

Er is sprake van een verminderde afweer bij:

- “de dip” na intensieve chemotherapie, dat wil zeggen dat de witte bloedlichaampjes (leukocyten) heel laag zijn.
- Het gebruik van afweer onderdrukkende medicijnen na een allogene stamceltransplantatie (met stamcellen van een donor).
- Een verminderde barrièrefunctie van de darm, na intensieve chemotherapie en/of bestraling, of bij omgekeerde afstoting (GVHD) van het maagdarmkanaal.

## Voor wie geldt de richtlijn hygiënische voeding?

De richtlijn hygiënische voeding geldt:

- Als je de volgende medicatie moet gebruiken:
  - Preventieve antibiotica (SDD medicatie), dit is een combinatie van minimaal 2 van de volgende medicijnen: fluconazol, ciprofloxacine, colistine of cotrimoxazol of
  - Afweer onderdrukkende medicatie: ciclosporine, tacrolimus en mycofenolaatmofetil, sirolimus en/of prednison (vanaf 0,5 mg/kg/dag)

## Voedingsadviezen bij een verminderde afweer

### Eet geen:

- (deels) rauw vlees, zoals tartaar, carpaccio, biefstuk, rosbief, fricandeau, rollade. Volledig verhit en gaar kan wel;
- (deels) rauwe, gedroogde en gefermenteerde vleeswaren zoals filet americain, tartaar, theeworst, ossenworst, boerenmetworst, parmaham, rauwe ham, rosbief, chorizo, salami, cervelaat, droge worst, fuet, fricandeau. Volledig verhit kan wel;
- Leverworst, leverpastei, paté;
- Rauwe vis, zoals rauw tonijn, sushi en rauwe schelpdieren zoals oesters. Volledig verhit kan wel;
- Voorverpakte gerookte vis uit de koeling, zoals gerookte zalm, forel, makreel, paling, zowel vacuüm verpakt als andere verpakking. Volledig verhit kan wel;
- Zoute haring (Maatjesharing of Hollandse Nieuwe). Zure haring uit een pot kan wel;
- Zachte kaas van rauwe melk (of au lait cru) en rauwe melk. Schimmelkaas van gepasteuriseerde melk en harde boerenkaas is toegestaan, indien bewaard bij maximaal 4°C, maximaal 4 dagen;
- Rauwe/zacht gekookte eieren, de dooier moet gestold zijn;
- Probiotica zoals Yakult®, Actimel®, Activia® en Vifit® (Vifit Sports is wel toegestaan). Bij probiotica moet de geslachtsnaam, soortnaam én stamnaam van de bacterie op de verpakking vermeld worden. De melkzuurbacteriën Lactobacillus Bulgaricus en Streptococcus thermophilus (in yoghurt) zijn geen probiotica en zijn in yoghurt veilig te gebruiken.

## Hoe ga je hygiënisch met voedsel om?

### Bereiding

- Verschoon dagelijks de thee-, hand- en vaatdoekjes, was deze op minimaal 60 graden;
- Gebruik schoon keukengerei van kunststof, glas of metaal (geen houten planken, pollepels)
- Was voor de bereiding en het eten van de maaltijd de handen;
- Groente en fruit goed wassen onder stromend water, deze dienen vers en onbeschadigd te zijn;
- Verhit vlees, vis, kip en ei volledig;
- Verhit een van tevoren bereid gerecht volledig en maximaal één keer;
- Houd vuile en rauwe producten apart van schone en bereide producten. Voorkom dat bacteriën van rauwe op bereide producten worden overgebracht via handen, snijplank, bord of ander keukengerei;
- Ontdooi bevroren vlees in de koelkast of magnetron. Spoel het dooivocht weg met heet water. Veeg gemorst dooivocht weg met keukenpapier;
- Pel niet zelf noten en doppinda's, vermijd vooral het inademen van deeltjes (schimmelsporen).

### Bewaren

- Zet de koelkast op 4 graden;
- Bewaar bederfelijke producten in de koelkast;
- Laat melkproducten niet langer dan 2 uur buiten de koelkast staan, gooi deze daarna weg;
- Koel een gerecht dat niet direct gegeten wordt snel af, bijvoorbeeld in een bak met water.
- Bewaar een van tevoren bereid gerecht maximaal 2 dagen, afgedekt in de koelkast;
- Gebruik geen producten die langer dan een uur warm gehouden worden, zoals bij buffetten;
- Dek voedsel af, ook in de koelkast.

## Hoe lang kan ik voedingsmiddelen bewaren?

Over het algemeen geldt: hoe korter je eten bewaart, hoe veiliger. Let op de houdbaarheidsdatum en bewaarinstructies op de verpakking.

## Uit eten?

Vraag na bij eten dat door anderen bereid is (bijvoorbeeld in de snackbar, restaurant, broodjeszaak) of het eten voldoet aan de adviezen in deze richtlijn. Afhaalrestaurants houden het eten vaak langer dan een uur warm en dit eten is dan niet geschikt.

## Eten van thuis mee laten nemen tijdens opname?

Je kunt een warme maaltijd van thuis laten meenemen. Zorg dat de maaltijd is bereid volgens bovenstaande adviezen. Neem de maaltijd mee in een koeltas met koelelementen. Verhit de maaltijd in de afdelingskeuken 4½ minuut op 900 W). Roer de maaltijd bij het verwarmen tussentijds door.

## Wat kunt u doen bij vragen?

Wanneer u na het lezen van deze folder nog vragen hebt kunt u contact opnemen met uw diëtist via onderstaand telefoonnummer.

Naam diëtist : .....

Telefoonnummer : .....

Datum : .....

Deze richtlijn is ontwikkeld door het Landelijk Overleg Diëtisten Hematologie en Stamceltransplantatie (LODHS), in samenwerking met diëtisten, artsen en verpleegkundigen van de afdeling Hematologie van Amsterdam UMC