

Voeding bij sterk verminderde afweer

Tijdens en na intensieve chemotherapie of stamceltransplantatie

Naar het ziekenhuis? Lees eerst de informatie op www.asz.nl/brmo.

**albert
schweitzer**

Inleiding

U heeft een sterk verminderde afweer door intensieve chemotherapie of een stamceltransplantatie. Hierdoor heeft u een verhoogde kans op een voedselinfectie. In deze folder leest u meer over:

- Welke voeding u beter niet kunt eten.
- Hoe u met uw voedsel omgaat.
- Hoe lang u uw voedsel kunt bewaren.

Als u de adviezen opvolgt, is de kans zo klein mogelijk dat u een voedselinfectie krijgt.

Een sterk verminderde afweer

Bij een sterk verminderde afweer heeft u minder witte bloedcellen. Dit noemen we de 'dip'. Uw lichaam kan u minder goed beschermen tegen ziekteverwekkers in voedsel. Hierdoor kunt u sneller een voedselinfectie krijgen.

Wat is een voedselinfectie?

Een infectie door eten of drinken heet een voedselinfectie. Dat is een ontsteking van uw maag en darmen. Als u iets eet of drinkt dat besmet is met een ziekmakende bacterie, virus of parasiet, kunt u last krijgen van:

- Buikpijn.
- Misselijkheid.
- Overgeven.
- Diarree.
- Koorts.

Veilig eten en drinken

De adviezen moet u blijven volgen:

- Tussen twee kuren..
- Tussen een kuur en een stamceltransplantatie.
- U moet na ontslag van een autologe stamceltransplantatie de adviezen nog volgen tot de eerste afspraak op de polikliniek bij de hematoloog. Dit is omdat u nog geen normaal aantal witte bloedcellen in uw bloed heeft.

Voor patiënten in het ambulante traject betekent dit dat u de adviezen de gehele periode moet blijven opvolgen.

Waar moet u op letten?

U moet niet alleen letten op wat u eet, maar ook hoe u de voeding:

- Koopt.
- Bewaart.
- En klaarmaakt.

Als voedingsmiddelen niet goed bewaard of bereid worden, is het risico op een voedselinfectie groter

Kopen en bereiden

Houdbaarheidsdatum

Let op de houdbaarheidsdatum en de bewaarinstructies op de verpakking.

Op verpakkingen kunnen twee soorten houdbaarheidsdata staan: een 'ten minste houdbaar tot' -datum (THT) of een 'te gebruiken tot' -datum (TGT).

- Ten minste houdbaar tot- datum (THT): Deze datum zegt iets over de kwaliteit van het product. Het staat op voedingsmiddelen zoals melk, rijst en groente uit pot. Voor deze producten geldt gooi ze niet zomaar weg na deze datum maar kijk, ruik en proef of het nog goed is. Na deze datum kan smaak, geur of kleur iets achteruitgaan. U kunt het vaak nog wel veilig eten.

- Te gebruiken tot -datum: Deze datum zegt iets over de veiligheid. Het staat op producten zoals vlees, vis of voorgesneden groente. Deze datum geeft aan dat het product tot en met deze datum veilig te gebruiken is.

Kopen

- Gebruik een koeltas of koelbox om bederfelijke en diepvriesproducten te vervoeren.
- Koop geen producten waarvan de verpakking kapot of beschadigd is.
- Koop groente en fruit vers en onbeschadigd.
- Koop kleine porties van producten die u weinig gebruikt.
- Berg de producten thuis zo snel mogelijk op in de koelkast of vriezer.

Bewaren

Over het algemeen geldt, hoe korter voeding bewaard wordt, hoe veiliger.

- Let op de bewaaradviezen op verpakkingen. Vooral als u de verpakkingen al heeft opengemaakt
- Houd warme gerechten niet langer dan 1 uur warm.
- Dek voedsel goed af. Ook in de koelkast.
- Restjes van maaltijden moeten zo snel mogelijk worden gekoeld in de koelkast. Eet u deze de volgende dag? Dan is bewaren in de koelkast voldoende. Wilt u deze later nog eten? Bewaar de maaltijd dan in de vriezer.

Het Voedingscentrum heeft een handige bewaarwijzer gemaakt. Hierin kunt u opzoeken hoe lang een product bewaard kan worden.

U vindt de bewaarwijzer hier:

<https://www.voedingscentrum.nl/nl/thema/kopen-koken-bewaren/eten-bewaren.aspx>

U kunt ook deze QR-code te scannen met de QR-lezer van uw telefoon:



Wassen

Was uw handen altijd met water en zeep:

- Voor het bereiden van voedsel.
- Voor het eten.
- Na het aanraken van rauw vlees en rauwe groente.
- Na een toiletbezoek.
- Na het verschonen van baby's.
- Na het aanraken van (huis)dieren.

Was groente en fruit onder stromend water, zeker als u ze rauw eet.

Hygiëne in de keuken

- Zorg dat klaargemaakt eten niet in contact komt met producten die nog rauw zijn. Let ook op bij gourmet of barbecue dat u gare en rauwe producten gescheiden houdt.
- Nadat snijplanken, messen of spatels in aanraking zijn geweest met rauw vlees, kip of vis, wast u ze eerst af met heet water en afwasmiddel. Daarna kunt u het gebruiken voor andere producten.
- Maak de koelkast 1 keer per maand goed schoon.
- Ontdooi de vriezer 1 keer per 3 maanden en maak deze goed schoon.
- Neem elke dag een schone vaatdoek, keukenhanddoek en theedoek. Was deze doeken op minimaal 60°C.
- Ontdooi vlees/vis op een afgedekt bord in de koelkast. Heeft u dooivocht gemorst? Hier kunnen bacteriën in zitten. Maak de plek waar u heeft gemorst goed schoon.

Verhitten

Bij temperaturen boven de 75°C gaan bacteriën dood.

- Verhit vlees, vis, kip en eieren door en door tot het product volledig gaar is.
- Wanneer u eten opwarmt, verhit het dan door en door tot het stomend heet is.
- Schep het eten goed om tijdens het verhitten. Ook bij het opwarmen in de magnetron.
- Dompel kiemgroente zoals alfalfa en taugé onder in kokend water voor gebruik of verhit ze mee.

Koelen

- Zet de temperatuur van de koelkast op maximaal 4 graden Celsius.
- Zet de temperatuur van de vriezer op -18°C.

Bewaren

In onderstaande tabel leest u de bewaartijden van geopende verpakkingen of van producten zonder houdbaarheidsdatum.

Staat er op de verpakking een andere bewaartijd dan in onderstaande tabel? Houd dan de bewaartijd van de verpakking aan.

Bewaartijd van producten die niet in de tabel staan kunt u opzoeken in de bewaarwijzer van het Voedingscentrum:

<https://www.voedingscentrum.nl/nl/thema/kopen-koken-bewaren/eten-bewaren.aspx>

Product	In de koelkast (4°C)	In de diepvries (max. -18°C)
Gesneden en gewassen groente (ook ongeopend)	2 dagen	3 maanden (eerst blancheren)
Bladgroenten (andijvie, spinazie)	2 dagen	12 maanden
Zacht fruit zoals bessen, druiven, kersen	1-3 dagen	8-12 maanden
Hard fruit zoals appels, peren	2-4 weken	8-12 maanden
Geopende melkproducten	4-6 dagen	2 maanden
Geopende vruchtensappen	4 dagen	3 maanden

Rauw vlees (rund, kip, varken)	2 dagen	3 maanden
Rauw bewerkt vlees (gehakt, hamburger, slavink)	1 dag	1 maand
Vleeswaren (alleen toegestane soorten)	3-5 dagen	3 maanden
Rauwe vis, schaal-en schelpdieren	1 dag	3 maanden
Gebakken of gerookte vis, gekookte garnalen, gekookte mosselen	2 dagen	3 maanden
Rauw ei	4 weken	3 maanden (losgeklopt)
Gekookt ei	1 week	-
Stuk jonge kaas, smeerkaas, geraspte kaas	1 week	2-4 maanden
Stuk oude kaas	2 weken	2-4 maanden
Plakken kaas, zachte kaas	4 dagen	-
Brood	2-4 dagen	1-3 maanden
Broodsalades zoals huzarensalade, eiersalade	3 dagen	-
Bereide soep	2 dagen	3 maanden
Groenten uit blik of glazen pot	2 dagen	3 maanden
Restjes	2 dagen	3 maanden
Gebak met slagroom	1 dag	1 maand
Gebak zonder slagroom	3 dagen	3 maanden

Meenemen van maaltijden naar het ziekenhuis

U mag een warme maaltijd meenemen naar het ziekenhuis. Er moet wel aan de volgende voorwaarden worden voldaan:

- De warme maaltijd is vers bereid op de dag van gebruik. Hierbij zijn de hygiënevoorschriften bij bereiding van maaltijden gevolgd.
- De warme maaltijd wordt na bereiding zo snel mogelijk afgekoeld. Bijvoorbeeld in een bak met koud water.
- De afgekoelde maaltijd (kamertemperatuur) wordt direct in een magnetronbakje met afgesloten deksel in de koelkast bewaard. Bij voorkeur een wegwerpbakje.
- Bij het vervoer wordt een koelbox met koelelementen gebruikt. Het vervoer mag maximaal een uur duren.
- Na het vervoer moet de maaltijd onmiddellijk in de patiëntenkoelkast op de afdeling geplaatst te worden (keukentje voedingsassistent).
- Maaltijden moeten binnen 24 uur na bereiding worden gebruikt.
- De voedingsassistent warmt de maaltijd op.
- De afwas van het ziekenhuis wordt centraal geregeld om deze reden kan het bakje niet afgewassen worden. Dit moet uw familielid of naaste zelf doen.

Let op: Maak altijd gebruik van een verpakking die in de magnetron kan.

Eten buitenshuis

- Kies een restaurant waar u goede ervaringen mee heeft, of bekijk recensies op internet. Let goed op de hygiëne in een restaurant. Geef in een restaurant door dat u alleen producten mag eten die:
 - Vers bereid zijn.
 - Goed gaar zijn.
 - Of door en door verhit zijn.
- Eet geen eten uit buffetten als dat kan. Moet u toch van een buffet eten?
 - Schep dan als eerste op.
 - Of vraag of er in de keuken apart voor u kan worden opgeschept.
- Bestel liever geen thuisbezorgd maaltijden. Of bestel een maaltijd die u thuis (opnieuw) kunt opwarmen.
- Wees voorzichtig met afhaalmaaltijden. Zorg dat de maaltijd altijd goed heet is, als u deze ophaalt. Twijfelt u? Warm het dan thuis extra op.
- Gaat u barbecueën of gourmetten?
 - Bewaar vlees of vis in de koelkast. Pak alleen de porties die u meteen verhit.
 - Gebruik apart bestek en servies voor rauwe producten.
 - Gebruik eventueel voorgegaard vlees.
 - Zorg ervoor dat alle voedingsmiddelen (ook sauzen en salades) niet in de zon staan.

Meer informatie over veilig eten en drinken kunt u vinden op de website van het Voedingscentrum:

<https://www.voedingscentrum.nl/nl/veilig-eten-voedselinfectie-voorkomen.aspx>

U kunt ook deze QR-code te scannen met de QR-lezer van uw telefoon:



	Wel eten	Niet eten
Kaas	<p>Harde en zachte kazen gemaakt van gepasteuriseerde (=verhitte) melk.</p> <p>Voorbeelden hiervan zijn: mozzarella, brie, feta, zachte geitenkaas, alle smeer- en roomkazen, alle buitenlandse kazen van gepasteuriseerde melk.</p>	<p>Kaas gemaakt van rauwe melk. Op de verpakking staat 'au lait cru' of 'gemaakt van rauwe melk'.</p> <p>Bij onverpakte kaas; vraag uw kaasboer of de kaas wel/niet van rauwe melk gemaakt is.</p> <p>Uitzondering: harde (boeren)kazen gemaakt van rauwe melk (bacteriën kunnen hierin niet groeien).</p>
Eieren	<p>Verhit eieren goed voor u ze eet.</p> <p>Voor bakken geldt: Eet het ei alleen als het helemaal is gestold. Bij koken: Kook eieren 10 minuten.</p>	<p>Rauwe eieren, eieren waarvan het eigeel of eiwit niet geheel gestold (nog zacht) is.</p> <p>Producten bereid met rauwe eieren, zoals zelfgemaakte mayonaise, bavarois, mousse of tiramisu.</p> <p>NB: uit de supermarkt zijn deze producten wel veilig.</p> <p>Tip: in de supermarkt is gepasteuriseerd ei te koop.</p>

Melk	Melk(producten) uit de supermarkt zijn gepasteuriseerd = verhit en veilig.	Rauwe melk of producten waarin rauwe melk verwerkt is. Dit is melk die u bij de boer kunt kopen.
Probiotica		Er is onvoldoende informatie of Probiotica (zoals Yakult®, Activia®, Actimel® en Vifit® veilig gebruikt kan worden. *Vifit goedemorgen drink bevat geen probiotica dus mag wel.
Vlees, kip of gevogelte	Goed gegaard vlees, kip en gevogelte. Van binnen en van buiten mag het vlees niet meer rood of roze kleuren. Vlees moet boven de 75 graden verhit zijn.	Rauw of onvoldoende verhit vlees, kip of gevogelte: zoals tartaar, carpaccio, half doorbakken biefstuk of half doorbakken varkenshaas.
Vleeswaren	Verhitte vleeswaren en worstsoorten. Voorbeelden hiervan zijn: beenham, schouderham, yorkham, gegrilde ham, casselerrib, achterham, boterhamworst, gebraden gehakt, corned beef, kipfilet en kalkoenfilet	Rauwe of gedroogde vleeswaren. Voorbeelden hiervan zijn: filet américain, ossenworst, theeworst, carpaccio, rookvlees, rosbeef, chorizo, rauwe ham, parmaham, coburger ham, serranoham, salami, chorizo, fuet, bloedworst, (boeren)metworst, cervelaatworst, bacon, gerookte spek, paté en leverworst. Varkenslever en varkensleverproducten zoals paté, leverworst, balkenbrij,

		<p>likkepot, leverkaas en gebakken pastei.</p> <p>NB: gebakken of gekookt mogen deze producten wel gegeten worden. Niet alle producten zijn geschikt om te verhitten; deze mogen dus NIET gebruikt worden.</p>
Vis, schaal- en schelpdieren	<p>Verhitte vis: alle gebakken, gekookte of gefrituurde vissoorten.</p> <p>Gekookte of gebakken schaal- en schelpdieren.</p> <p>Mosselen (als de schelp voor het koken dicht was en na het koken goed geopend is).</p> <p>Vis uit blik of glas.</p>	<p>Rauwe vis zoals haring en sushi met rauwe vis.</p> <p>Gerookte vis uit de koeling of vriezer zoals gerookte zalm, paling en makreel.</p> <p>Rauwe schaal- en schelpdieren zoals kreeft, garnalen, krab, mosselen, oesters, coquilles en kokkels.</p> <p>NB: gebakken of gekookt mogen deze producten wel gegeten worden.</p>
Fruit	<p>Vers onbeschadigd en gewassen fruit.</p> <p>Fruit in blik.</p> <p>Kant-en-klare fruitsalade, let hierbij op de houdbaarheidsdatum en hoe het fruit eruitziet.</p>	<p>Grapefruit en verwante producten zoals pomelo, minneola, sweetie, ugli.</p> <p>Eventuele andere kruisingen met grapefruit.</p> <p>Producten waar grapefruit(sap) in verwerkt kan zijn zoals vruchtensap, bitter lemon. (Voor meer informatie zie tekst onder deze tabel).</p>

Groente	Verse, onbeschadigde en gewassen groente, rauwkost en verse kruiden. Zakjes gewassen groente en sla uit de supermarkt. Kant-en-klare salade. Let hierbij op de houdbaarheidsdatum en hoe de salade eruit ziet.	Kiemgroenten zoals taugé en alfalfa NB: gebakken of gekookt mag dit wel gegeten worden.
Noten en pinda's	Gepelde noten en pinda's.	Ongepelde noten en pinda's kunnen schimmelsporen bevatten die bij het pellen ingeademd kunnen worden.
IJs	Alle soorten fabrieksmatig verpakt ijs. Kant- en- klare milkshake uit de supermarkt.	Onverpakt ijs: zoals schepijs, softijs of verse milkshake.
Alcoholische dranken	Alcohol vrije varianten. (Bespreek dit met uw arts of diëtist).	Alle soorten alcoholische dranken.

Grapefruit en producten die er op lijken

Eet geen grapefruit of producten met grapefruit, zoals grapefruitsap. Deze producten zorgen ervoor dat bepaalde medicijnen minder goed worden afgebroken in uw lichaam. Daardoor komt er te veel van het medicijn in uw bloed. Dit kan meer bijwerkingen veroorzaken. Dit geldt bijvoorbeeld voor de medicijnen Prograft® (tacrolimus) en Neoral® (ciclosporine).

U mag ook geen kruisingen met grapefruit of aan grapefruit verwante producten eten. Deze hebben dezelfde werking en hetzelfde effect.

Andere citrusvruchten, zoals citroen, limoen, mandarijn en sinaasappel, mag u wél eten.

Kruiden en supplementen

Sommige kruidensupplementen en grote hoeveelheden kruiden kunnen invloed hebben op de werking van uw medicijnen. Wilt u een kruidensupplement gebruiken? Overleg dan altijd eerst met uw arts of apotheker.

Gebruik geen Sint-janskruid. Dit kruid verstoort de werking van medicijnen. Sint-janskruid zit soms ook in pillen, kruidenthee of andere middelen. Lees dus altijd goed wat erin zit.

Meer informatie

Meer informatie over de voeding, de zorg en de ziektebeelden kunt u vinden op onderstaande websites.

www.beleefjesmaak.nl

www.wkof.nl

www.oncoline.nl

www.hematologienederland.nl

www.hematon.nl

Tot slot

Heeft u na het lezen van deze folder nog vragen? Belt u dan gerust de diëtist.

Zij zijn bereikbaar van maandag t/m vrijdag tussen 08.30-12.00 uur en tussen 13.00-16.00 uur

- Michèle van Huizen, tel. (078) 654 13 04.
- Roos van den Wittenboer, tel. (078) 654 29 36.

Geef hier uw mening over deze folder: www.asz.nl/foldertest/

De tekst in deze folder is gebaseerd op de folder 'Voeding bij sterk verminderde afweer' van het Erasmus Medisch Centrum, Rotterdam. Waar nodig is de tekst aangepast aan de situatie in het Albert Schweitzer ziekenhuis.

Albert Schweitzer ziekenhuis
maart 2026
pavo 1097