

Richtlijn hygiënische voeding bij een verminderde afweer bij kanker van bloed, lymfe en beenmerg

De richtlijn hygiënische voeding wordt geadviseerd bij sommige behandelingen bij kanker van het bloed, beenmerg en lymfeklieren, bijvoorbeeld bij leukemie. Het gaat dan om behandelingen van intensieve chemotherapie die altijd klinisch, dus tijdens een opname, worden gegeven. Door intensieve (beenmerg dodende) chemotherapie worden naast de kankercellen ook de witte bloedcellen vernietigd tot ze ontelbaar laag zijn. Door het lage aantal witte bloedcellen daalt ook de afweer. Deze periode noemen we de neutropene fase ofwel “de dip”. Als er na de chemotherapie een allogene stamceltransplantatie (stamcellen van een donor) plaats vindt volgt er na de dip periode een periode waarbij afweeronderdrukkende medicijnen worden gebruikt. Ook door afweeronderdrukkende medicijnen is de afweer verlaagd.

Bij een verminderde afweer is er een grotere kans op een voedselinfectie. Om de kans op een voedselinfectie te verkleinen wordt de hygiënische voedingsrichtlijn geadviseerd.

Samengevat is sprake van een verminderde afweer bij:

- “de dip” na intensieve chemotherapie, dat wil zeggen als de witte bloedcellen (leukocyten) ontelbaar laag zijn;
- Het gebruik van afweer onderdrukkende medicatie na een allogene stamceltransplantatie;
- Verminderde barrièrefunctie van de darm, na intensieve chemotherapie of bij omgekeerde afstoting (GVHD) van het maagdarmkanaal;
- Te weinig T-cellen na een allogene stamceltransplantatie waarbij een deel van de donor lymfocyten voor de transplantatie is verwijderd (T-cel depletie).

Voor wie geldt de Hygiënische voedingsrichtlijn?

De hygiënische voedingsrichtlijn geldt indien:

- U de volgende medicatie moet gebruiken:
 - Preventieve antibiotica (SDD medicatie), dit is een combinatie van minimaal 2 van de volgende medicijnen: fluconazol®, ciproxine®, colistine® of cotrimoxazol® of
 - Afweeronderdrukkende medicatie: Neoral®, Prograft® en Cellcept®, en/of prednison® (vanaf 0,5 mg/kg/dag)
- Of wanneer u een transplantatie hebt gehad waarbij een deel van de donor lymfocyten voor transplantatie verwijderd is (T-cel depletie). Dit geldt tot 6 weken na het donor lymfocyten infuus (DLI).

Wat zijn de voedingsadviezen bij een verminderde weerstand?

Gebruik geen:

- (deels) rauw vlees zoals tartaar, carpaccio, biefstuk, rosbief, fricandeau, rollade. Door en door verhit 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. Door en door verhit kan wel;
- Leverworst, leverpastei, paté;
- Rauwe vis, zoals rauw tonijn, sushi en rauwe schelpdieren zoals oesters. Door en door verhit kan wel;
- Voorverpakte gerookte vis uit de koeling, zoals gerookte zalm, forel, makreel, paling, zowel vacuüm verpakt als andere verpakking. Door en door 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;
- Rauwe kiemgroenten zoals taugé, tuinkers en alfalfa. Ondergedompeld in kokend water of door en door verhit kan wel;
- 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 gaat u hygiënisch met voedsel om?

Bereiden

- Groente en fruit goed wassen onder stromend water, deze dienen vers en onbeschadigd te zijn;

- Verhit vlees, vis, kip en ei door en door;
- Verhit een van te voren bereid gerecht door en door en maximaal één keer;
- Was voor de bereiding en het eten van de maaltijd de handen;
- 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);
- 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;
- Strooi niet zelf met peper, vermijd vooral het inademen van deeltjes (schimmelsporen);
- Pel niet zelf noten en doppinda's, vermijd vooral het inademen van deeltjes (schimmelsporen).

Bewaren:

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

Hoe lang kunt u voedingsmiddelen bewaren?

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

Let op de houdbaarheidsdatum en bewaarinstructies op de verpakking.

Indien op de verpakking een kortere bewaartermijn wordt aangegeven dan in onderstaande tabel dan dient de termijn op de verpakking te worden aangehouden.

Bewaartijden van geopende verpakkingen of producten zonder houdbaarheidsdatum	In de koelkast (4°C) Aantal dagen	In de diepvries (max -18°C)
Rauwe bladgroenten (sla, andijvie, spinazie)	2	1 jaar (geblancheerd)
Roerbakgroente (rauw), soepgroente (rauw)	2	-
Verse kruiden als basilicum, peterselie, koriander, tijm	4	
Rauwkost, in de vorm van gesneden groente (zonder dressing)	1	3 maanden
Aardbeien, bessen, bramen, frambozen, kersen	1	8 maanden
Kiwi, perzik, nectarine, pruimen, druiven	3	-
Vruchtensalade, voorgesneden fruit, (aan)gesneden meloen	2	-
Fruit uit blik/glas	7	-
Melk, pap (niet langer dan 2 uur buiten de koelkast)	3	-
Vla, karnemelk, kefir, slagroom (niet langer dan 2 uur buiten de koelkast)	4	-
Yoghurt, kwark, koffiemelk (niet langer dan 2 uur buiten de koelkast)	5	-
Rauw vlees (rund, varken, kip) (voor eten wel verhitten)	2	4 maanden
Rauw bewerkt vlees (gehakt, hamburger, slavink)(voor eten wel verhitten)	1	2 maanden
Vleeswaren (alleen toegestane soorten)	3	1 maand
Rauwe vis, rauwe garnalen (voor eten wel verhitten)	1	3 maanden
Rauwe mosselen (voor eten wel verhitten)	1	-
Gebakken of bereide vis, gekookte garnalen, gekookte mosselen	2	3 maanden
Gerookte vis (niet voorverpakt)	2	3 maanden
Hollandse kaas	14	2 maanden
Smeerkaas	7	
Geraspte Hollandse kaas	2	
Schimmelkazen van gepasteuriseerde melk (b.v brie, camembert), harde boerenkaas, port salut, roomkaas, feta, mozzarella	4	3 maanden

De tabel is gebaseerd op de bewaarwijzer van het voedingscentrum maart 2020.

Voor andere producten kunt de bewaarwijzer raadplegen op <https://www.voedingscentrum.nl/nl/thema/kopen-koken-bewaren/eten-bewaren.aspx>
Als er een marge wordt aangegeven, houd dan de kortste bewaartijd aan.

Kunt u uit eten gaan?

Vraag na bij eten wat door anderen bereid is (snackbar, restaurant, broodjeszaak) of de voeding voldoet aan deze hygiënische voedingsrichtlijnen. Afhaal restaurants houden de voeding doorgaans langer dan een uur warm en zijn dan niet geschikt.

Kunt u eten van thuis mee laten nemen tijdens opname?

U 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. In de afdelingskeuken maaltijd verhitten. (4½min op 900 W). Roer tussentijds door.

Voor meer informatie over voedselveiligheid

www.voedingscentrum.nl (zoekterm veilig eten, bewaarwijzer)

Deze richtlijn is ontwikkeld door het Landelijk Overleg Diëtisten Hematologie en Stamceltransplantatie (LODHS).