

KIEMARME VOEDING

Voedingsadviezen voor patiënten
met een groot infectierisico

INHOUD

01	Algemene richtlijnen	3
02	Keuze van de voedingsmiddelen	4
03	Aanvullende adviezen	7

01 ALGEMENE RICHTLIJNEN

Vanwege het grote infectiegevaar moet je hoge eisen stellen aan het eten dat je kind krijgt. Kiemarme voeding vermindert het risico op contact met bacteriën. Je kind moet kiemarm eten tot zijn of haar immuunsysteem terug beter werkt. De arts kan op een bepaald moment beslissen om het kiemarme regime te versoepelen.

De volgende hygiënische maatregelen zijn belangrijk:

- ▲ Bewaar en bereid de maaltijden in een hygiënische omgeving.
- ▲ Was je handen grondig voor je kookt en eet. Dit is zeer belangrijk na het aanraken van rauw vlees, kip, eieren en vis. Wastechiek: was de handen met warm water en zeep, droog ze af met keukenpapier.
- ▲ Gebruik enkel ongeschonden, goed onderhouden vaatwerk en keukenmateriaal.
- ▲ Was af in de vaatwasmachine of gebruik heet water met detergent; gebruik bij elke vaat verse vaatdoeken en keukenhanddoeken.
- ▲ Hou de koelkast en de diepvriezer proper, verwijder vervallen producten.
- ▲ Ontdooi diepgevroren voedingsmiddelen in de koelkast of in de microgolfoven; laat ze zeker nooit op kamertemperatuur ontdooien! Gooi het dooivocht weg.
- ▲ Bewaar rauwe producten steeds gescheiden van bereide producten.
- ▲ Laat geen beperkt houdbare producten op kamertemperatuur staan voor langer dan 10 à 15 minuten en eet de maaltijd zo vlug mogelijk na de bereiding.
- ▲ Controleer de temperatuur van de koelkast (streefwaarde 4 °C)
- ▲ Microgolfoven: verhit het product tot in de kern: een eerste maal verhitten, dan omroeren en dan een tweede maal verhitten.
- ▲ Drink niet rechtstreeks uit een fles of een blik maar giet het uit of drink met een rietje.
- ▲ Berg gekochte etenswaren onmiddellijk op in koelkast, diepvriezer of kast.
- ▲ Dek voedsel af ook in de koelkast.

02 KEUZE VAN DE VOEDINGSMIDDELEN

- ▲ Controleer steeds de vervaldatum; gebruik zeker géén voedingsmiddelen met overschreden vervaldatum.
- ▲ Gebruik steeds producten van goede kwaliteit (voedingsmiddelen met schimmel of bedorven delen zeker niet gebruiken).
- ▲ Maak alleen gebruik van voedingsmiddelen uit onaangebroken en niet-beschadigde industriële verpakkingen.
- ▲ Gebruik geen etensresten.
- ▲ Open verpakkingen van bv. melk moeten in de koelkast bewaard worden en moeten dezelfde dag verbruikt worden.
- ▲ Gebruik bij voorkeur kleine (of individuele) verpakte voedingsmiddelen, indien mogelijk kant-en-klare gepasteuriseerde of gesteriliseerde voedingsmiddelen.
- ▲ Bij gebruik van normale verpakkingen zoals choco, confituur, smeerstof: hou deze netjes, neem telkens een portie met proper bestek.

Voedingsmiddelengroep	Toegestane voeding	Niet-toegestane voeding
Dranken	<p>Alle dranken zijn toegestaan behalve de dranken in de rechterkolom.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Gebruik steeds kleine verpakkingen • Max 0.5 l kininehoudende dranken zoals Schweppes, Tonic • Minuutsoep opgieten met kokend water • Heldere dranken: pils, witte wijn, champagne (raadpleeg uw arts) • Milkshakes (o.b.v. individueel verpakt roomijs) • Maak ijsblokjes van flessenwater in wegwerpzakjes en bewaar max. 1 week. 	<ul style="list-style-type: none"> • Leidingwater, putwater • Verse appelwijn • Bieren met hoge gisting • Rode wijn • Losse thee • Pompelmoessap
Vlees, vleesvervangers, vleeswaren, vis, gevogelte en eieren	<ul style="list-style-type: none"> • Gebruik enkel goed doorbakken of goed gaar gekookte producten • Voorverpakte toegestane vleeswaren (ook salami) • Alle goed verhitte vleesvervangers • Hardgekookte of goed doorbakken eieren (bv. omelet) • Industrieel verpakte vlees-vissalades (geen schelp- en schaaldieren) • Visconserven 	<ul style="list-style-type: none"> • Rauw of half doorbakken vlees, vis, gevogelte • Onvoldoende gebakken of gekookte eieren • Sushi en carpaccio • Gerookte vis • Commercieel bereide vlees- en vissalades in bulk • Schaal- en schelpdieren • Niet-voorverpakte vleeswaren • Rauwe ham en droge worst

Voedingsmiddelengroep	Toegestane voeding	Niet-toegestane voeding
Zuivelproducten en vetstoffen	<ul style="list-style-type: none"> • Individuele melk, chocolademelk, melkdrink (UHT of gepasteuriseerd) • Individuele (fruit)yoghurt zonder toevoeging levende fermenten • Individuele of zelfbereide vla • Individueel verpakt roomijs of bevroren yoghurt, zelfbereid ijs • Voorverpakte harde kazen: cheddar, gouda, emmental, parmezaan • Voorverpakte zachte kazen: platte kaas, smeerkaas, roomkaas, verse kaas zonder kruiden, ricotta, mozzarella, feta van gepasteuriseerde melk, ... • Alle boters, margarines en oliën • UHT room, zelfopgeklapte UHT room, slagroom van verse spuitbus 	<ul style="list-style-type: none"> • Rauwe, niet-gepasteuriseerde melk zoals paardenmelk • Zacht geserveerd roomijs • Schepijs, softijs • Schimmelkazen, gegiste en gefermenteerde kazen van rauwe melk: zoals brie, camembert, bleu, gorgonzola, ... • Niet-voorverpakte kaas • Verse kaas met kruiden • Probiotica zoals Actimel, Yakult, Activia, ...
Groenten en fruit	<ul style="list-style-type: none"> • Alle bereide groenten en fruit • Diepgevroren groenten en fruit • Goed gespoelde en dik geschilde groenten zoals: wortel, komkommer, tomaat, knolselder, ajuin • Goed gespoeld en dik geschild fruit zoals: sinaasappel, meloen, banaan, mandarijn, appel, peer, kiwi, ... • Alle groenten en fruit in blik en glas 	<ul style="list-style-type: none"> • Rauwe groenten en salades • Rauwe tuinkruiden • Pompelmoes • Alle fruit dat niet dik geschild kan worden zoals: druiven, aardbeien, bessen, kersen, ... • Verse fruitsla in plastic verpakking • Gedroogd fruit
Kruiden en specerijen	<ul style="list-style-type: none"> • Alle gekookte verse en gedroogde kruiden (tenminste 5 minuten voor het einde van het koken bijvoegen) • Ketchup, mosterd, mayonaise, slasauzen in tubeverpakkingen; zilverui, augurken en pickles in kleine verpakkingen 	<ul style="list-style-type: none"> • Ongekookte kruiden: ná de bereiding mag enkel zout toegevoegd worden • Zelfbereide mayonaise

Voedingsmiddelengroep	Toegestane voeding	Niet-toegestane voeding
Brood, aardappelen, granen, rijst, pasta, bindmiddelen	<ul style="list-style-type: none"> • Alle vers brood van de bakker verpakt onder hygiënische omstandigheden (eventueel invriezen per dagelijkse portie) • Fantasiebrood zoals sandwich, mastel, melkbrood, rozijnenbrood, croissant, boterkoek – al dan niet met rozijnen of met pure chocolade • Geroosterd brood, beschuit • Alle voorverpakte granen (behalve met gedroogd fruit en noten) • Cornflakes en voorverpakte ontbijtgranen (behalve met gedroogd fruit en noten) • Alle soorten rijst, pasta, gekookte meelsoorten • Bloem, aardappelmeel, maïzena, gelatine • Aardappelbereidingen met de toegestane ingrediënten • Frieten gebakken in vers frituurvet of -olie (verversen na maximaal 6 beurten) • Frieten van de frituur 	<ul style="list-style-type: none"> • Fantasiekoeken met slagroom of banketbakkersroom • Commercieel bereide aardappel- of pastasalade
Noten & zoute versnaperingen	<ul style="list-style-type: none"> • Verpakte geroosterde noten • Verhitte noten (in koekjes, cake, enz.) • Olijven in glas, blik of vacuüm verpakt • Chips individueel verpakt • Zelfgemaakte popcorn • Verhitte pitten en zaden 	<ul style="list-style-type: none"> • Rauwe, ongekookte en onbewerkte noten, pitten en zaden • Alle bulkproducten • Cornflakes en voorverpakte ontbijtgranen met gedroogd fruit en/of noten zijn niet toegelaten
Gebak, snoep en zoete toespis	<ul style="list-style-type: none"> • Individueel verpakte droge koekjes en gebak zoals speculaas, peperkoek, suikerwafel, cake, en crackers • Suiker: alle soorten • Chocolade niet gevuld (wit, bruin of zwart) • Confituur, siroop, choco (ook nutella) • Individueel verpakte zure snoepjes, boterkaramellen, kauwgom, nougat, chocoladetoffees en muntjes • Chocoladefiguren industrieel verpakt (Pasen, Sinterklaas) 	<ul style="list-style-type: none"> • Koekjes of gebak met slagroom of banketbakkersroom • Pralines • Popcorn in bulk • Honing • Marsepein
Bereide maaltijden	<ul style="list-style-type: none"> • Diepvriesmaaltijden • Vacuümverpakte, bereide maaltijden • Frieten van de frituur 	<ul style="list-style-type: none"> • Eet niet op restaurant • Vermijd alle saladbars • Vermijd alle zelfbedieningsbuffetten • Eet geen meeneemmaaltijden

03 AANVULLENDE ADVIEZEN

- ▲ Naast de aanpassingen ter preventie van infecties kan je de voeding ook aanpassen aan de toestand van je kind.
- ▲ Vaak treden er klachten op als gevolg van de behandeling zoals gastro-intestinale klachten, mond- en slokdarmklachten, eetlust- en smaakveranderingen, diarree, koorts, ...

Aanbevelingen

- ▲ Drink voldoende water; vooral bij koorts stijgt de behoefte. Onvoldoende vochtinname kan misselijkheid in de hand werken.
- ▲ Eet frequent lichte kleine maaltijden of snacks die voldoende energie leveren; eventueel kan je de energie-inname verhogen door het gebruik van vloeibare bijvoedingen. Deze zijn in verschillende smaken verkrijgbaar bij je apotheker. Vraag inlichtingen aan de diëtist.
- ▲ Goed gekoelde dranken worden in het algemeen goed verdragen.
Je kan vers bereide individuele ijsblokjes gebruiken.
- ▲ Bij misselijkheid kunnen individuele bruisende dranken helpen.
- ▲ Bij algemeen onwel zijn eet je kind het best een lichte, niet pikant gekruide maaltijd. Vaak wordt gestart met beschuitjes en yoghurt.
- ▲ Bij een droge mond (als bijwerking van uw behandeling) kan het toevoegen van margarine, boter, vleessaus of kaas een oplossing zijn.

De noodzakelijke aanpassingen zijn individueel en kunnen afhankelijk van de bloedresultaten van je kind aangepast worden. Bespreek met je arts (aan de hand van de bloeduitslagen en medicatie) de afbouw van deze voedingsvoorschriften. Het is heel belangrijk om het gewicht van je kind te controleren tijdens de behandeling. Meld gewichtsverlies aan je arts.

Als je vragen hebt of als er onduidelijkheden zijn, aarzel dan niet om je verpleegkundige, arts of diëtist te raadplegen.

