

Voedingsadviezen voor patiënten met een verhoogd infectierisico

Algemene hygiëne

- Was altijd je handen volgens de hieronder beschreven *wastechniek*.
 - alvorens voeding te bereiden.
 - na contact met rauwe voedingsmiddelen.
 - na elk toiletbezoek.
 - voor het eten van voeding.

Wastechniek: was de handen met warm water en zeep, eerst maak je de handen nat onder lopend water, vervolgens wrijf je je handen minstens 20 seconden door elkaar met zeep, je spoelt je handen af onder lopende water en droogt ze bij voorkeur af met keukenpapier of een propere pas gewassen keukenhanddoek.

- Hou huisdieren uit de keuken.
- Zorg voor propere schoteldoeken, sponsen en keukenhanddoeken.
- Bewaar en bereid de maaltijden in een hygiënische omgeving (propere keuken met gereinigde kookoppervlakken, keukenkasten, koelkast, diepvriezer,...)
- Drink niet rechtstreeks van de fles of blik maar giet de drank uit of gebruik een (recycleerbaar) wegwerpletje.

Voeding aankopen

- Koop geen geschonden voedingsmiddelen of beschadigde verpakkingen.
- Koop geen grote verpakkingen die je lang geopend moet bewaren.
- Gebruik steeds producten van goede kwaliteit (beschimmelde of bedorven voedingsmiddelen zeker niet gebruiken)
- Neem de koelkast/diepvries voedingsmiddelen op het einde van uw winkelbezoek; gebruik hiervoor eventueel een koeltas als je wat langer onderweg bent; gebruik een extra koelelement indien nodig.
- Respecteer de vervaldata.
- Koop bij voorkeur voorverpakte voedingswaren.

Voeding opslaan

In de koelkast

- Hou de koelkast proper en op een temperatuur max 4°C, laat de koelkast niet te lang openstaan.
- Bewaar bereide voeding maximum 24u afgedekt en boven in de koelkast.
- Bewaar rauwe voeding of voeding die ontdooit wordt afgedekt en onderaan in de koelkast.
- Bewaar rauwe producten steeds gescheiden van bereide producten.
- Bewaar de eieren in voorbestemde propere eierhouder in de koelkast of in de originele verpakking in de koelkast.
- Sorteert de voeding volgens datum en verwijder regelmatig vervallen producten.
- Geopende koele verpakkingen zoals vleeswaren of kaas kunnen afgedekt 48u bewaard worden in de koelkast.
- Voeding kan je afdekken met bij voorkeur deksel, kan ook met huishoudfolie of aluminiumpapier.
- Voeding afkoelen om in koelkast/diepvriezer te bewaren: snel afkoelen (idealiter binnen de 2h) kan door de kookpot in koud water zetten en/of (vervolgens) verdelen in kleinere porties.
- Bewaar geopende sauzen, confituur... in de koelkast en respecteer de vervaldatum geopende verpakking.
- Bewaar rauw vlees tot max 2 dagen voor de bereiding ervan.

In de diepvriezer

- Hou de vriezer proper en op een temperatuur van max - 18 ° C, een vriesvakje in de koelkast is enkel geschikt om kortstondig (max. 1 week) ingevroren voeding te bewaren.
- De bewaartijd van het diepgevroren product is afhankelijk van het aantal sterren van je diepvriezer.
- Diepvriesproducten zijn niet kant en klaar; deze producten moeten nog verhit worden.

Ontdooien van voeding

- Ontdooi de voeding overnacht in de koelkast (koelkast met temperatuur max. 4°C) en gooi het dooivocht weg of gebruik het ontdooiprogramma van de microgolfoven.
- Om veiligheidsredenen en om verspilling te verminderen, mag u alleen datgene uit de vriezer halen dat u binnen 24 uur wilt bereiden en consumeren.
- Soms mag diepvriesvoeding ook onmiddellijk uit de vriezer in de kookpot, oven, of friteuse geplaatst worden (zie verder bij opwarmen).

Bereiden van voeding

- Maak eerder gebruik van materiaal in plastic of glas i.p.v. hout, is beter afwasbaar.
- Gebruik enkel ongeschonden goed onderhouden vaatwerk en keukenmateriaal.
- Als je meer dan 1 x proeft moet je proeven met 2 lepels: je neemt de voeding met lepel 1, brengt het over in lepel 2 en dan proeven. Indien terug proeven, dan zelfde handeling uitvoeren. Dus nooit met lepel 2 terug in de kookpot!

Eten van de voeding

- Laat beperkt houdbare producten (vb. vleeswaren, kaas,...) niet langer dan 20-30 minuten op kamertemperatuur staan (maar zeker niet in de volle zon) en eet de maaltijd zo vlug mogelijk na bereiding op.
- In geval van smeerbaar beleg of vetstof zoals choco, confituur, margarine: gebruik normale verpakkingen maar hou deze netjes, neem telkens een portie met proper bestek.
- Bij het eten van de maaltijd mag men de voeding nog op smaak brengen door toevoeging van zout en eventueel industriële sauzen onder de vorm van knijpflessen.
- (mosterd, ketchup, mayonaise,...)

Afwassen

- Handwas: was af met warm water, detergent en verse schoteldoek of wasbare spons.
- Vaatwasmachine: gebruik het programma dat minstens 60°C bereikt (de intensieve stand 70°C is aanbevolen, de eco-stand is af te raden).
- De vaat na afwas meteen afdrogen met een verse keukenhanddoek.
- Keukenhanddoeken na gebruik wassen op 60°C.

Opwarmen van voeding

- Een handige tool is de voedingsthermometer; is een kleine investering om de voeding veilig op te warmen.
- Microgolf: verhit de voeding tot in de kern; verwarm een eerste maal, roer om en verwarm een tweede keer tot een kerntemperatuur van 70°C, zodat het overal dampend heet is.
- Kookpan: zorg er bij het opwarmen van voedsel voor dat het gedurende twee minuten wordt verwarmd tot een kerntemperatuur van 70°C, zodat het overal dampend heet is.
- Ontdooid voedsel mag slechts één keer worden opgewarmd, want hoe vaker u voedsel afkoelt en opwarmt, hoe groter het risico op voedselvergiftiging.

Afhaal

- Enkel frietjes (industriële sauzen en vleesporties voorziet u van thuis).
- Vleesporties van de frituur: enkel als deze vanuit de diepvries rechtstreeks in het frietvet gebakken worden.

Dranken

TOEGESTAAN

- **Verkies kleinere verpakkingen**
- **Flessen water**
- **Alle gepasteuriseerde of liefst UHT dranken**
- **Alle soorten soepen**
- **Max. 0.5 l kininehoudende dranken zoals Tonic**
- **Milkshake op basis van individueel ijs en vers dik geschild fruit of verhit diepvriesfruit**
- **Alcohol indien toegestaan: alle bleke soorten: pils, witte wijn, cava, ...**
- **Maak ijsblokjes van flessenwater en bewaar max. 1 week**
- **Koffie, thee van theebuiltjes**

NIET TOEGESTAAN

- **Pompelemoessap**
- **Leidingwater**
- **Verse of hoefemelkproducten**
- **Rode en roséwijn, donkere bieren**
- **Losse thee**

Vlees, vleesvervanger, vleeswaren, vis, eieren

TOEGESTAAN

- Goed doorbakken of goed gare producten vb: biefstuk à point; hard gekookt ei, omelet, goed gebakken roerei
- Voorverpakte vleeswaren
- Industrieel verpakte vleessalade, vissalade (geen schelp- en schaaldieren)
- Alle vlees- en visconserven
- Schaaldieren bereid in oven of frituur.

NIET TOEGESTAAN

- Rauw of half doorbakken producten vb: rauwe américain, rauw gehakt sushi, carpaccio
- Rauwe of gerookte ham
- Alle niet-voorverpakt beleg
- Gerookte vis
- Schelpdieren
- Schaaldieren bereid in de pan

Zuivelproducten en vetstoffen

TOEGESTAAN

- UHT melkproducten zoals melk, chocolademelk, Fristi
- Yoghurt zonder bifidus of levende fermenten
- Individuele pudding, flan, chocomousse industrieel
- Voorverpakte harde kazen van gepasteuriseerde melk zoals: cheddar, gouda, emmental, leerdammer, parmezaan

- Voorverpakte zachte kazen van gepasteuriseerde melk zoals platte kaas, smeerkaas, verse kaas met of zonder kruiden zoals Philadelphia, ricotta, mozzarella, feta mascarpone
 - Alle soorten individueel ijs
 - UHT room eventueel zelf opgeklopt
-

NIET TOEGESTAAN

- Verse of hoefemelkproducten
 - Yoghurt met bifidus, Actimel, Yakult
 - Gegiste kazen en schimmelkazen zoals Brie, Camembert, Gorgonzola
 - Niet-voorverpakte kazen
 - Schepijs, zelf bereid ijs, softijs
 - Gebak met slagroom uit winkel
-

Groenten en fruit

TOEGESTAAN

- Alle zelf bereide groenten en fruit
 - Alle diepgevroren groenten en fruit 'verhit'
 - Goed gespoeld en dik geschilde groenten zoals: wortel, komkommer, tomaat, knolselder, ajuin
 - Verse meegekookte tuinkruiden
 - Goed gespoeld en dik geschild fruit zoals: sinaasappel, meloen, banaan, mandarijn, appel, peer, kiwi, ananas, mango, steenfruit (steen moet mooi dicht zijn bij opensnijden)
 - Kleine fruitsoorten zoals aardbeien, bessen, druiven: 10 sec. in kokend water brengen en laten afkoelen
 - Alle groenten en fruit uit blik en glas
 - Verhit gedroogd fruit
-

NIET TOEGESTAAN

- Rauwe ongeschilde groenten en kruiden
 - Rauw ongeschild fruit, pomelmoes, verse industriële fruitsla
 - Rauw gedroogd fruit
-

Brood, aardappelen, granen, rijst, pasta, bindmiddelen

TOEGESTAAN

- Alle vers brood en koeken die niet achteraf gevuld
-

zijn met patisseriecrème
of slagroom

- Geroosterd brood, alle beschuiten
- Ontbijtgranen zonder noten en zonder gedroogd fruit, havermout
- Alle soorten gekookte rijst, deegwaren, couscous, quinoa, ...
- Alle bindmiddelen zoals: bloem, maïzena, aardappelmeel, paneermeel, gelatine
- Alle aardappelbereidingen met de toegestane ingrediënten
- Gefrituurde gerechten
- Frieten van de frituur
- Zelf bereide pizza (vers of diepvries)

NIET TOEGESTAAN

- Koeken die achteraf gevuld worden met patisseriecrème of slagroom
- Ontbijtgranen met noten en gedroogd fruit, muesli
- Commercieel bereide rijst- of pastagerechten
- Commercieel bereide aardappelgerechten
- Afhaalpizza

Noten en zoute versnaperingen

TOEGESTAAN

- Verpakte geroosterde nootjes of zelf geroosterde nootjes
- Verhitte noten in gebak of koekjes
- Olijven in glas, blik of vacuüm verpakt

- Chips individueel verpakt of verdeeld in persoonlijk potje
 - Zelfgemaakte popcorn
 - Geroosterde pitten en zaden
-

NIET TOEGESTAAN

- Rauwe noten, noten in bulk
 - Olijven in bulk of schaaltes
 - Chips uit grote zak delen met andere
 - Popcorn in bulk
 - Rauwe pitten en zaden, pitten en zaden in bulk
-

Gebak, snoep, zoet beleg

TOEGESTAAN

- Alle soorten verpakte koekjes
 - Alle soorten suiker
 - Alle soorten chocolade
 - Confituur, choco, siroop, speculaaspasta, pinadakaas (potten netjes houden, gebruik proper bestek), verhitte honing
 - Alle verpakte snoepjes
 - Alle verpakte chocoladefiguren
-

NIET TOEGESTAAN

- Alle koekjes in bulk
 - Koeken of gebak gevuld met slagroom of patisseriecrème
 - Pralines in bulk
 - Niet-verhitte honing
 - Marsepein van rauwe amandelen
 - Chocolade in bulk
-

Bereide maaltijden

TOEGESTAAN

- Diepvriesmaaltijden
- Vacuüm verpakte industriële maaltijden
- Frieten van frituur (eigen saus en vlees of diepgevroren vlees rechtstreeks in frituur)

NIET TOEGESTAAN

- Alle traiteurgerechten en take away
- Eten op restaurant, saladbars, streetfood, zelfbediening
- Sauzen en ontdooid vlees van frituur

Allerlei

TOEGESTAAN

- Azijn, mosterd, pickles, ajuintjes, augurken
- Zout
- Alle meegekookte kruiden
- Alle sauzen in knijpflessen, bokalen (koel bewaren indien geopend)

NIET TOEGESTAAN

- Alle kruiden ongekookt
- Dipsauzen in koeltoog