



INFORMATIE voor de patiënt

## Voedingsrichtlijnen

### MAATREGELEN KIEMARME VOEDING

Mocht u, na het lezen van deze brochure nog vragen hebben, aarzel dan niet om telefonisch contact op te nemen met de verantwoordelijke diëtiste:

Martine Blomme: ☎ 02 476 34 99

Liese Willockx: ☎ 02 801 24 68

Karolien Uyttersprot: ☎ 02 474 92 03



## ALGEMENE RICHTLIJNEN

Bij een behandeling met chemotherapie heeft men minder weerstand en kan men dus gemakkelijker infecties en voedselbesmettingen oplopen.

Het is daarom belangrijk gedurende de ganse periode van behandeling met volgende raadgevingen rekening te houden.

HYGIËNISCHE maatregelen zijn ook belangrijk om besmetting te voorkomen :

- Was steeds goed de handen voor men aan het eten begint.
- Was steeds goed de handen voor het eten.
- Hou de keuken zo proper mogelijk (ook koelkast en diepvriezer).
- Gebruik bij elke afwas een propere handdoek.
- Neem elke dag een nieuwe schoteldoek en kook deze af.

## VERSHEID is erg belangrijk !!

- Beperk zoveel mogelijk de bewaring van voedingsmiddelen.
- Gebruik zoveel mogelijk producten in kleine verpakkingen: kaas, vleeswaren, koekjes,...
- Geopende flessen mogen maximum 24 uur gebruikt worden.
- Koop geen beschadigde conserven of conserven van ongekende oorsprong.
- Eet geen restjes.
- Eet niet op restaurant gedurende 6 maanden.
- Gebruik geen meeneemmaaltijden.
- Bij het barbecueën: vlees bewaren in de koelkast voor het bereiden, wacht tot de laatste moment om je vlees uit de koelkast te nemen en goed laten uitbakken.
- Ontdooi diepgevroren voedingsmiddelen in de koelkast of microgolfoven, laat ze zeker nooit op kamertemperatuur ontdooien!

## KEUZE VAN VOEDINGSMIDDELEN

### DRANKEN

Drink voldoende minstens 1,5l , onvoldoende vochtinname kan misselijkheid in de hand werken.

| TOEGELATEN  | VERMIJD                                |
|---|--|
| Kleine verpakkingen<br>Alle dranken zijn toegelaten behalve deze opgesomd in de kolom "vermijd" | Leidingwater<br>Putwater<br>Losse thee |

### VLEES, VIS, VLEESWAREN en EI

Goed gebakken of goed gaar gekookt.

| TOEGELATEN                                      | VERMIJD   |
|---|---|
| Goed gebakken of goed gaar gekookt vlees of vis | Sushi<br>Schaal en schelpdieren   |
| Voorverpakte vleeswaren                         | Niet voorverpakte vleeswaren<br>Commercieel bereide vlees-en vissalades<br>Salami, paté, droge worst, rauwe ham, americain              |
| Hardgekookt ei of goed gebakken ei              | GEEN RAUWE EIEN (in puree, mayonaise, chocolademousse, ...)<br>WEL warme bereidingen met ei zoals gebak, cake, kant- en klare mayonaise |

## MELK- EN MELKPRODUCTEN

| TOEGELATEN  | VERMIJD   |
|---|---|
| UHT melk  | Rauwe of niet gepasteuriseerde melk zoals paardenmelk   |
| Individuele potjes yoghurt (zonder levende fermenten), pudding, vla,...<br><br>Individuele potjes roomijs   | Roomijs, softijs, schepijs, frozen yoghurt  |
| Individueel voorverpakte kaas, smeerkaas of platte kaas, gouda<br>Vaste mozzarella<br>Feta (gepasteuriseerd)<br>Ricotta<br>Boter in kleine verpakkingen | Geen schimmelkazen of gefermenteerde kaas (Brie, camembert, feta, gorgonzola,...)<br><br>Niet voorverpakte kaas |
|   | Pro- en prebiotica (Actimel, yakult)  |

## BROOD, AARDAPPELEN, RIJST, PASTA

| TOEGELATEN   | VERMIJD   |
|--|---|
| Zelf gebakken brood, verpakt brood, geroosterd brood, beschuiten.<br>fantasiebrood, koeken zonder gedroogd fruit |   |
| Alle aardappelbereidingen, pasta of rijst  | Geen commercieel bereide aardappel of pastasalades<br>Geen frieten van de frituur |

## GROENTEN EN FRUIT

| TOEGELATEN  | VERMIJD  |
|---|--|
| Alle bereide groenten   | Rauwe groenten<br><u>Behalve</u> geschilde komkommer, gepelde tomaat <u>eerst</u> wassen en dan pellen en dikschillen) |
| Blikfruit of fruit in glas (kleine verpakkingen)<br>Sinaasappel, meloen, banaan, appel, peer, kiwi <u>eerst</u> wassen en dan dikschillen of pellen | Overig vers fruit  |
| Geroosterde noten, pitten een zaden , noten in koekjes, brood,...   | Gedroogd fruit, verse noten  |

## KRUIDEN

| TOEGELATEN   | VERMIJD   |
|--|---|
| Gedroogde kruiden, verse kruiden <u>meegekookt!</u>  | Na de bereiding geen verse kruiden meer toevoegen |
| Ketchup, mosterd, slasausjes, augurken, pickles, zilveruitjes<br><u>Kleine verpakkingen!</u> | Geen zelfgemaakte mayonaise                       |

## KANT- EN KLARE MAALTIJDEN

| TOEGELATEN  | VERMIJD   |
|---|---|
| Alle diepvriesmaaltijden<br>Verpakte verse bereide maaltijden op te warmen ( Op voldoende hoge temperatuur) | Fast food (quick, mcdonalds, pizzahut,..)<br>Hamburgers en pensen op kermissen en markten |

## GEBAK, SNOEP EN ZOET BELEG

| TOEGELATEN   | VERMIJD                              |
|--|--------------------------------------|
| Individueel verpakte koekjes<br>Gebak<br>Verpakt snoep<br>Industrieel verpakte chocolade | Gevulde koekjes met room<br>Pralines |
| Confituur<br>Siroop<br>Choco (ook Nutella, notenpasta)                                   | Honing                               |

## Uw nota's

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

UZ Brussel  
Brussels Health Campus  
Laarbeeklaan 101  
1090 Jette  
tel: 02 477 41 11 [www.uzbrussel.be](http://www.uzbrussel.be) [info@uzbrussel.be](mailto:info@uzbrussel.be)

Verantwoordelijke uitgever: Prof. dr. M. Noppen