



Kiemarme voeding

40.013N

In deze brochure krijgt u meer informatie over wat kiemarme voeding inhoudt en waarom dat voorgeschreven wordt. Verder krijgt u een overzicht van voedingsmiddelen die te mijden zijn bij een kiemarme voeding en worden een aantal hygiënemaatregelen geadviseerd.

Wat is een kiemarme voeding?

Bij kiemarme voeding wordt gestreefd naar een voeding met zo weinig mogelijk (ziekmakende) micro-organismen zoals schimmels, gisten, bacteriën,... Zo wordt de kans op infectie via de voeding gereduceerd.

Waarom is kiemarme voeding nodig?

Kiemarme voeding wordt voorgeschreven bij een verminderde immuniteit (weerstand) om de patiënt te beschermen tegen eventuele infecties via de voeding. Door verminderde weerstand is men vatbaarder voor infecties dan personen met een goede weerstand.

Een verminderde weerstand kan ontstaan omwille van een verlaagd aantal witte bloedcellen. Wanneer dit voorkomt verkeert men in een neutropene fase of dip. In deze fase is men gevoeliger voor voedselinfecties. Het doel van een kiemarme voeding is dan ook om deze voedselinfecties te voorkomen.

Kiemarme voeding wordt steeds in samenspraak met uw behandelende arts gestart en/of gestopt.

Het is belangrijk om voedingsmiddelen met een verhoogd infectierisico te vermijden. Hieronder volgt een lijst van te mijden producten alsook met een begeleidende uitleg waarom deze producten beter gemeden worden.

Te mijden voedingsmiddelen

1. Vlees / vis / gevogelte :

Vermijd rauw vlees, vis (sushi, haring, ...) en gevogelte omwille van het risico op besmetting met mogelijke ziektekiemen. Voldoende verhit vlees, vis en gevogelte vormt geen probleem. Voorverpakte (gerookte) vis zoals zalm en paling hebben geen verhittingsproces ondergaan en zijn daarom te mijden.

2. Schaal – en schelpdieren :

Eet geen rauwe of onvoldoende verhitte mosselen, scampi's, garnalen, oesters,...

3. Eieren :

Eet enkel eieren en afgeleiden die voldoende verhit zijn zoals hard gekookte eieren. Let op met bereidingen zoals zachte gekookte eieren en spiegeleieren. Alsook met gerechten op basis van rauwe eieren zoals puree, zelfgemaakte mayonaise, advocaat, bavarois, ...

4. Groenten :

Reinig en verhit verse groenten voldoende. Rauwkost is te mijden. Diepvriesgroenten, mits correct ontdooid (zie verder), en conserven mogen wel.

5. Onverhitte kruiden :

Kruiden dienen meeverhit te worden tijdens het bereiden van de maaltijden.

6. Fruit :

Vermijd niet schilbaar fruit zoals aardbeien, kersen, frambozen, bessen, druiven en pruimen. Kies bij voorkeur vers en onbeschadigd fruit dat goed gewassen en dik geschild is (bijvoorbeeld: dik geschilde appel, gepelde banaan, dik geschilde peer,...). Blikfruit vormt geen probleem.

Gedroogd fruit is enkel toegestaan in bewerkte producten die een verhitte hebben ondergaan zoals vb. rozijnenbrood.

7. Aardappelen en graanproducten :

Aardappelen en graanproducten zijn toegelaten mits het in acht houden van volgende opmerkingen.

Let op met in de winkel belegde, gefabriceerde broodjes zoals belegde broodjes, worstenbroodjes, koffiekoeken,... Deze zijn niet toegestaan omwille van onduidelijkheid i.v.m. infectierisico door bereiding. Vermijd om dezelfde reden ook commercieel bereide aardappel- en pastasalades. Zelf bereide aardappel- en pastasalades mogen wel mits op correcte wijze bereid.

Cornflakes en ontbijtgranen zijn toegestaan met uitzondering van cornflakes en ontbijtgranen waarin vruchten en noten zijn verwerkt.

8. Toespijs :

kaas :

Kazen bereid met gepasteuriseerde of gesteriliseerde melk zijn vrij toegestaan. Consumeer geen kaas gemaakt van rauwe melk (verse geitenkaas, verse platte kaas,...). Ook schimmelkazen (Brie, Camembert,...) zijn te mijden.

Op de verpakking staat steeds vermeld hoe een kaas bereid is. De vermelding "au lait cru" betekent dat kaas gemaakt is met rauwe melk. Als er op de verpakking staat "au lait pasteurisé" dan is de kaas gemaakt met gepasteuriseerde melk.

Vleeswaren :

Alles behorende tot charcuterie is te mijden (bijvoorbeeld: rosbief, filet americain, leverworst, paté, droge worst, ...) omwille van het risico op besmetting met ziektekiemen.

Noten :

Let op met ongepelde en ongekookte noten. Let daarnaast ook op met losse noten uit bijvoorbeeld schepbakken.

9. Dranken :

Water :

Geef de voorkeur aan water uit flessen en drink geen leidingwater.

Melk :

Vermijd rauwe, niet gepasteuriseerde melk (bijvoorbeeld: paardenmelk, rauwe koemelk,...) en melkproducten. Melk en melkproducten die voldoende verhitting (pasteurisatie/sterilisatie/U.H.T.) ondergaan hebben zijn wel toegestaan.

Bier :

Bieren met hoge gisting of gisting op de fles (bijvoorbeeld: Trapist, Witbier, Amber, ...) zijn in een kiemarme voeding niet toegestaan.

10. Softijs / schepijs

Vermijd schep- en softijs voor directe consumptie en in grootverpakking. Let ook op met hoeve-ijs. Er kunnen kiemen aanwezig zijn in de ijsmachines alsook op de ijsschep. Geef de voorkeur aan individueel verpakt ijs.

Naast het vermijden van voedingsmiddelen met een verhoogd infectierisico is het ook belangrijk om enkele hygiëne maatregelen inzake de aankoop, bereiding en bewaring van voeding na te streven.

- Gebruik kleine of individuele verpakkingen om kans op besmetting tijdens het openstaan van verpakkingen tegen te gaan.
- Koop en gebruik geen producten waarvan de uiterste houdbaarheidsdatum verstreken is.
- Let er tijdens de aankoop van producten op dat verpakkingen niet beschadigd zijn.
- Zorg dat de temperatuur in de koelkast tussen de 0 tot 5°C is. Houd de temperatuur in de diepvriezer beneden de -18°C.
- Was steeds de handen voor en na bereiding of nuttigen van de maaltijd. Wastechiek: was de handen met warm water en zeep, droog ze af met keukenpapier of een handdoek die dagelijks wordt verschoond.
- Reinig de plaatsen waar voedsel wordt bewaard of bereid regelmatig.
- Reinig alle materialen die met voedsel in contact komen. Gebruik hiervoor heet water en droog af met een schone doek.
- Houd vuile en rauwe producten apart van schone en bereide producten. Voorkom ook voor dat bacteriën van rauwe producten op bereide producten worden overgedragen via snijplank, bord of ander keukengerei.
- Verhit vlees, vis, kip en groenten voldoende.
- Kies voor kunststof/glazen keukengerei, zoals planken en pollepels. Gebruik geen houten keukengerei omdat deze moeilijker te reinigen zijn.
- Zet voedingsmiddelen die thuis horen in de koelkast zo snel mogelijk terug. Zorg er ook voor dat het voedsel afgedekt is.
- Ontdooi voedsel in de koelkast en niet op kamertemperatuur. Vries ontdooide diepvriesproducten niet opnieuw in.
- Was vers fruit en groenten onder stromend water.
- Vermijd voedsel van snackbar, restaurant, kramen (viskraam, ijskraam, ...), schepbakken of onverpakte producten van de markt.