



Hygiënische voedingsrichtlijnen

informatie voor patiënten

INLEIDING	3
AANKOOP VAN VOEDINGSMIDDELEN	4
HYGIËNISCH BEREIDEN VAN EEN MAALTIJD	5
BEWARING VAN VOEDSEL	6
RISICOVOLLE VOEDINGSMIDDELEN	8
CONTACT	10

Door uw behandeling is uw immuunsysteem deels onderdrukt en bent u meer vatbaar voor infecties. Deze infecties kunnen ook via de voeding overgedragen worden.

Tijdens uw opname in het ziekenhuis werd er gezorgd voor veilig voedsel door de hygiënemaatregelen te volgen die bij wet werden vastgelegd. Om uzelf thuis te beschermen kunnen u en uw omgeving een aantal basisregels van voedselveiligheid naleven.

In deze brochure geven we u concrete hygiënische adviezen voor de aankoop, het bereiden en het bewaren van voeding. Daarna volgt een lijstje met voedingsmiddelen die u beter kunt mijden omdat ze een hoger risico geven op voedselinfectie. Dit zijn voedingsmiddelen die schadelijke kiemen of schimmels kunnen bevatten.

Bespreek met uw arts (aan de hand van uw bloedsuitslagen en medicatie) de afbouw van deze voedingsvoorschriften.

AANKOOP VAN VOEDINGSMIDDELEN

- X Controleer de houdbaarheidsdatum.
- X Koop geen beschadigde blikken of verpakkingen.
- X Koop enkel voorverpakte vleeswaren en kaas.
- X Koop fruit zonder kneuzingen.
- X Koop enkel industrieel bereide producten, geen voeding van kraampjes of koude traiteurgerechten. Traiteurgerechten zijn wel toegestaan als ze voldoende verhit worden.
- X Koop gekoelde en diepvriesproducten op het einde van de aankopen. (Houd ze gekoeld tijdens het transport, gebruik een isolerende zak.) Plaats ze bij thuiskomt onmiddellijk in de koelkast of diepvries.
- X Koop bij voorkeur zo klein mogelijke verpakkingen. Individuele verpakkingen hoeft niet.



HYGIËNISCH BEREIDEN VAN EEN MAALTIJD

- Was steeds uw handen voor de bereiding, het opdienen en het eten van de maaltijden.
- Leidingwater mag gebruikt worden. Laat wel aan het begin van de dag de kraan 2 minuten lopen.
- Gebruik bij voorkeur een pedaal-emmer voor uw keukenafval.
- Bewaar geen GFT-afval in de keuken.
- Verschoon dagelijks de keukendoek, de vaatdoek en de schuursponsjes.
- Gebruik proper en droog servies, bestek en keukenmateriaal. Houd ook uw aanrecht steeds proper en droog.
- Gebruik geen houten snijplank of lepels. Gebruik bij voorkeur een onbeschadigde snijplank (kunststof, bamboe of glas).
- Keukenmateriaal dat in contact is geweest met rauw vlees, kip, vis en eieren mag u nooit terug gebruiken voor bereide voedingsmiddelen. Was het na gebruik af in zeepsop en spoel onder heet water of gebruik de vaatwasmachine.



- Houd de tijd tussen de bereiding, het opdienen en het opeten zo kort mogelijk.
- Was groenten zorgvuldig onder koud stromend water, zeker als ze rauw gegeten worden. Dit geldt ook voor voorverpakte groenten (bijvoorbeeld gemengde sla).
- Was fruit altijd zorgvuldig onder stromend water, snijd het steeds doormidden en controleer op schimmelvorming en rotte plekken.
- Verhit rauwe eiwitrijke producten zoals vlees, kip, vis en eieren tot in de kern door middel van koken, stoven of braden.
- Ontdooi diepvriesproducten net voor de bereiding in de microgolf of op een schaal onderaan in de koelkast, zeker niet op het aanrecht. Vang dooiwater op en giet weg omdat het veel bacteriën bevat.
- Behandel diepvriesproducten zoals verse producten en zorg voor voldoende verhitting. Ook als u maaltijden of producten opnieuw opwarmt, moeten ze tot in de kern verwarmd worden.

BEWARING VAN VOEDSEL

- ✓ Let op de uiterste houdbaarheidsdatum of de vervaldatum van voorverpakte etenswaren en lees aandachtig de raadgevingen op de etiketten in verband met bewaring en gebruik.
- ✓ Op basis van smaak en geur kunt u niet altijd weten of voedingsmiddelen onveilig zijn. Bij twijfel gooit u ze best weg.

- ✓ De temperatuur van de koelkast moet tussen de 0°C en 7 °C zijn (gemiddeld 4°C). Voor de diepvriestemperatuur moet dit -18°C of lager zijn. Controleer regelmatig de temperatuur van de koelkast en de diepvriezer.
- ✓ Maak de koelkast en diepvriezer regelmatig schoon.
- ✓ Zorg ervoor dat alle voedingsmiddelen in de koelkast afgedekt zijn.
- ✓ Gebruik de maaltijd zo vlug mogelijk na de bereiding. Plaats alle voedingsmiddelen onmiddellijk afgedekt in de koelkast.
- ✓ Bewaar geopende verpakkingen van hartig voorverpakt broodbeleg maximaal drie dagen in de koelkast.
- ✓ Bereide maaltijden die u later wil opeten, bewaart u hoogstens 1 dag in de koelkast. Als u een maaltijd langer wil bewaren dan 1 dag, vriest u ze in.
- ✓ Vries ontdooide producten niet opnieuw in.
- ✓ Drink niet rechtstreeks uit een fles, gebruik een proper glas.



RISICOVOLLE VOEDINGSMIDDELEN

1. Dranken

- Niet-industrieel bereide fruitsappen, groentesappen, smoothies ...
- Putwater, niet-gebotteld bronwater
- Alcoholische dranken

2. Brood, aardappelen, granen, rijst, deegwaren

- Biomuesli, artisanale (niet-industriële) muesli

3. Groenten en fruit

- Rauwe scheuten (bijvoorbeeld alfalfa, klaver, radijs, prei), waterkers en tuinkers
- Rauwe champignons en paddenstoelen
- Onbehandeld gedroogd fruit, noten en zaden (bijvoorbeeld okernoten uit eigen tuin, bionoten, lijnzaad, zonnebloempitten)
- Moeilijk te wassen zacht fruit (bramen, frambozen, Sint-Jansbessen ...)

4. Vlees, vis, eieren en vegetarische vervangproducten

- Rauw of onvoldoende gegaard vlees, ook al is het industrieel verpakt (bijvoorbeeld tartaar, carpaccio, filet americain, préparé, rosbief ...). Gerookt vlees, zoals filet de saxe, is wel toegestaan.
- Rauwe vis, ook al is het industrieel verpakt (bijvoorbeeld sushi, gerookte vissoort, maatjes ...). Gepekeld vis is wel toegestaan.



- Rauw ei, zachtgekookt ei, gepocheerd ei, spiegelei. Hard gekookt ei en goed doorbakken roerei kunnen wel.
- Onvoldoende gegaarde schaal- en schelpdieren (mosselen, garnalen en oesters)
- Niet-verhitte quorn, tempeh

5. Melk en melkproducten

- Rauwe, verse of niet-gepasteuriseerde melk
- Rauwe, niet-gepasteuriseerde of 'lait cru' kazen (bijvoorbeeld Brie, Camembert ...)
- Schimmelkazen (bijvoorbeeld Gorgonzola, Roquefort ...)
- Melkproducten met toevoeging van probiotica (Actimel®, Activia®, Yakult®)



6. Diversen

- Softijs, schepijs (buitenshuis)
- Los verkochte schepsnoep, koekjes
- Los verkochte versnaperingen zoals olijven en zongedroogde tomaten
- Zelfbereide gerechten met rauwe eieren (mayonaise, Hollandse saus, chocomousse ...)
- Artisanale (niet-industriële) producten (honing, geitenkaas, ijs ...)



7. Maak liefst geen gebruik van meeneemmaaltijden zoals pizza, pita, kebab en belegde broodjes.

8. Vermijd bij voorkeur restaurantbezoek.

CONTACT

Voor meer informatie kunt u terecht bij de diëtist van uw afdeling.

© november 2018 UZ Leuven

Overname van deze tekst en illustraties is enkel mogelijk na toestemming van de dienst communicatie UZ Leuven.

Ontwerp en realisatie

Deze tekst werd opgesteld door de dienst klinische voeding in samenwerking met de dienst communicatie.

U vindt deze brochure ook op www.uzleuven.be/brochure/700623.

Opmerkingen of suggesties bij deze brochure kunt u bezorgen via communicatie@uzleuven.be.

Verantwoordelijke uitgever
UZ Leuven
Herestraat 49
3000 Leuven
tel. 016 33 22 11
www.uzleuven.be

 mynexuzhealth

Raadpleeg uw
medisch dossier via
www.mynexuzhealth.be of

