

10. VOEDING EN VOEDINGSRICHTLIJNEN BIJ VERLAAGDE AFWEER

Inleiding.

Goede voeding is tijdens ziekte erg belangrijk. In het eerste deel wordt voeding in het algemeen toegelicht en hoe dit is georganiseerd op F6Zuid. In het tweede deel treft u voedingsrichtlijnen die bij een verlaagde afweer nodig zijn. Nadere informatie over een verlaagde afweer treft u in hoofdstuk 09.

1. Voeding in het algemeen en maaltijdvoorziening van het AMC

De afdeling Patiëntenservices van het AMC zorgt voor uw maaltijden en dranken. Keuzes voor warme maaltijden kunt u maken vanuit een menukaart. Er zijn vaste serveerrondes met een buffetwagen. Wilt u op een ander tijdstip uw maaltijd nuttigen, dan kunt u dit aangeven. Serveertijden van maaltijden zijn:

- 08.00 - 09.00 uur ontbijt
- 09.50 - 10.30 uur koffie, thee, melk, diverse dranken, fruit, cup a soup en tussendoortjes
- 12.00 - 13.00 uur lunch
- 13.15 - 14.00 uur de voedingsassistente komt vragen wat u 's avonds wilt eten
- 14.45 - 15.45 uur koffie, thee, melk, diverse dranken en tussendoortjes
- 17.30 - 18.30 uur warme maaltijd
- 19.00 - 19.30 uur koffie, thee, diverse dranken en tussendoortjes.

Maaltijden in het algemeen tijdens ziekte

Bij ziekte is voeding erg belangrijk. De belangrijkste voedingsstof die u dan nodig heeft is eiwit. Wij adviseren u naast de maaltijden ook tussendoortjes te gebruiken. Deze bevatten veel eiwit en andere voedingsstoffen. Dat u voldoende drinkt is ook belangrijk. Elke dag is meestal 1500 ml vocht vereist. Als u een infuus heeft, is een juiste afstemming van vochtintake belangrijk. Bespreek met uw verpleegkundige hoeveel u daarbij mag drinken: teveel vocht kan ook schadelijk zijn.



Project voeding van F6Zuid

Sinds 2016 is er een project gestart om de voeding voor oncologische- en hematologische patiënten in kaart te brengen en te verbeteren. Zo zijn er nieuwe, eiwitrijke producten en snacks beoordeeld en verbeteringen aangebracht; ook in relatie tot voeding en chemotherapie. Het assortiment is daarop uitgebreid. Op meerdere momenten van de dag worden er allerlei kleine hapjes (tussendoortjes) aangeboden. U kunt vragen naar smoothies of andere kleine hapjes. Er is een 'snoeptrommel' voor de patiënten. Deze staat 24 uur per dag voor u klaar met lekkere dingen op de balie van F6Z. Er wordt ook vanuit de patiëntenoptiek meegedacht, door deelname van een patiënt aan het voedingsproject. Hier vloeide uit voort, dat er nu dranken in de koelkast liggen, die ook na 20.00 uur beschikbaar zijn. Vraag hier gerust naar.

De energie-snack

Deze snack is speciaal beschikbaar is voor de patiënten die fysiek geoefend of gesport hebben. Zie hoofdstuk 2 ten aanzien van de oncologische oefengroep. Er is namelijk gebleken dat na fysiek oefenen de eiwitopname erg groot is. Het idee is om de sportsnack (eiwitrijk tussendoortje) binnen een uur na het oefenen/ sporten te nuttigen. De voedingsassistente weet niet wanneer er geoefend/ gesport wordt en welke patiënten dit doen. De vraag is aan u, om dit vooraf door te geven. We horen graag van u hoe de tussendoortjes bevallen; hoe de hapjes smaken en wat er nog beter kan. Heeft u een idee, laat het ons weten via de 'enquêtekaart' op uw kamer. Bij de balie is hiervoor een brievenbus.

Als het eten of drinken niet voldoende lukt

Er zijn flesjes energierijke voedingsdranken beschikbaar. Als u 3 keer per dag een flesje leeg drinkt, krijgt u voldoende voedingsstoffen die u per dag nodig heeft. Energierijke dranken zijn ook in de thuissituatie te organiseren. Als dit niet lukt, dan kan eventueel voeding via een infuus een optie zijn.

2. Richtlijnen kiemarme voeding bij verlaagde afweer

Om infecties vanuit voeding te voorkomen, kan een specifiek dieet volgens 'Kiemarme voeding' worden voorgeschreven. Deze voedingsrichtlijn is noodzakelijk om voeding met zo min mogelijk ziekmakende bacteriën, gisten en schimmels te eten, en zo infecties te voorkomen. Deze voedingsrichtlijn start een paar dagen vooraf aan de neutropene fase (dip). Tegelijkertijd wordt gestart met preventieve antibiotica. Deze richtlijn mag stoppen als u uit de dip bent gekomen, in overleg met de arts. Dit geldt ook voor patiënten die een autologe stamceltransplantatie hebben gehad. Echter, na een allogene stamceltransplantatie volgt u de richtlijn tot 3 maanden na de transplantatie. Overlegt u hierna met uw arts.

Adviezen ten aanzien van hygiëne in het ziekenhuis

Bij kiemarme voeding adviseren wij de volgende hygiënische maatregelen.

- Voor het nuttigen van de maaltijd, de handen goed te wassen en te drogen.
- Meegebrachte maaltijden kunt u op de afdeling verhitten met behulp van een magnetron (2-2,5 min op vol vermogen). U kunt de magnetron gebruiken tegenover kamer 107. Na de eerste verhitting de maaltijd goed omroeren. Daarna de maaltijd nogmaals verhitten.
- Alle koffie-apparatuur van specifiek F6Z is geschikt voor kiemarme voeding: zij voldoen aan een specifieke reiniging en keurmerk. Van de koffieautomaat van ruimte F6-111 kan er via de verpleegkundige- naast koffie, ook chocolademelk en tomatenbouillon genuttigd worden.



Houdbaarheid

1. Let goed op de uiterste houdbaarheidsdatum.
2. Maak gebruik van onaangebroken en niet beschadigde, fabrieksmatig verpakte voedingsmiddelen.
3. Rauwkost en rauwe groentes (zoals voorgesneden sla) zijn toegestaan. Zorgt u er wel voor dat het product er vers uit ziet en zo mogelijk dagvers verpakt is.
4. Als u iets bewaart, noteer dan het moment van openen op het product.
5. Voor bewaarwijze en houdbaarheid van koelbewaarde voedingsmiddelen: zie schema bladzijde 3.
6. Frisdranken met koolzuur en limonadesiroop kunt u tot 1 week na openen gebruiken. Dranken zoals vruchtensap, limonade en (mineraal) water zijn na opening 12 uur *buiten* de koelkast houdbaar.
7. Melkproducten en drinkvoeding zijn na opening tot 2 uur houdbaar *buiten* de koelkast.
8. Voor het drinken van kraanwater, de kraan eerst 10 seconden laten doorstromen.
9. Zoete en hartige tussendoortjes die niet per portie verpakt zijn, mag u maximaal 1 week bewaren in een afgesloten trommel.
10. Boter, zoet beleg en kant-en-klaar koude sausen als ketchup en mayonaise mag u uit de grootverpakking gebruiken mits u iedere keer schoon bestek gebruikt.
11. Bewaar kaas en vleeswaren niet langer dan 3 dagen in de koelkast (losse plakjes i.p.v. stukje kaas).
12. Vers brood invriezen en per dag de gewenste hoeveelheid ontdooien.
13. Soep en jus kunnen 2 dagen bewaard blijven. Voor gebruik, de soep of jus minstens 5 minuten doorkoken.
14. Zet voedingsmiddelen die in koelkast horen, zo snel mogelijk weer in de koelkast terug.
15. Dek voedsel af, ook in de koelkast.
16. Eet geen opgewarmde restjes.
17. Paté is niet toegestaan en wordt ook niet op de afdeling uitgereikt (site RIVM)
18. Zoute haring mag alleen dagvers; niet vanuit een open vitrine of kraam
19. Vries ontdooide producten niet opnieuw in.
20. Over het algemeen geldt, hoe korter voeding bewaard wordt, hoe veiliger.
21. Maximaal bewaren na openen:



Limonadesiroop, frisdranken met koolzuur in koelkast: maximaal 1 week na openen



Frisdranken buiten koelkast maximaal 12 uur



Drinkvoeding en melkproducten: maximaal 2 uur buiten de koelkast

Bewaartijden van geopende verpakkingen of producten zonder houdbaarheidsdatum	In de koelkast (max 7°C)	In de diepvries (max -18°C)
Gesneden en gewassen groenten (ook ongeopend)	1 dag	3 maanden (eerst blancheren)
Bladgroenten (sla, andijvie, spinazie)	2 dagen	-
Aardbeien, bessen, bramen, frambozen, kersen	1-2 dagen	8 maanden
Appels, peren	2-4 weken	-
Geopende melkproducten	3 dagen	-
Geopende vruchtensappen	3 dagen	-
Rauw vlees (rund, varken, kip)	2 dagen	4 maanden
Rauw bewerkt vlees (gehakt, hamburger, slavink)	1 dag	2 maanden
Vleeswaren (alleen toegestane soorten)	4 dagen	1 maand
Rauwe vis, rauwe garnalen	1 dag	3 maanden
Rauwe mosselen	1 dag	-
Gebakken vis, gekookte garnalen, gekookte mosselen	1 dag	3 maanden
Zoute haring	1 dag	-
Gerookte vis (niet voorverpakt)	2 dagen	3 maanden
Stuk kaas, smeerkaas	7 dagen	2 maanden
Plakken kaas, geraspte kaas, zachte kaas	3 dagen	-
Brood		2 weken
Salades zoals huzarensalade, eiersalade	1 dag	-
Bereide soep	2 dagen	3 maanden
Vlees, vis, groentenuit blik of glazen pot	2 dagen	3 maanden
Gebak zonder slagroom	3 dagen	3 maanden
Indien op de verpakking een kortere bewaartermijn wordt aangegeven, dient het termijn op de verpakking te worden aangehouden.		

Gebaseerd op de bewaarwijzer van het voedingscentrum

Hygiëne voor voeding in de thuissituatie

1. Voor het bereiden van voeding, dienen de handen goed te worden gewassen en gedroogd.
2. Verschoon de hand- en theedoek dagelijks.
3. Gebruik schoon keukenmateriaal van glas, kunststof of metaal. Geen hout.
4. De temperatuur van de koelkast moet tussen de 2 en 4 graden Celsius te liggen. Maak de koelkast 1x per maand schoon.
5. Houd rauwe producten gescheiden van bereid voedsel.
6. Was af in heet water met afwasmiddel of in de vaatwasser. Was keukenmateriaal meteen af als het in contact is geweest met rauwe producten.
7. Verhit vlees en groenten door en door gaar.

Houdbaarheid nog eens op een rij:

Aan te raden	Af te raden
Broodmaaltijd	
<i>Brood:</i> Diverse broodsoorten tot 48 uur na aankoop in een goed gesloten/afsluitbare verpakking.	Kant-en-klaar belegde broodjes, zoals b.v. broodjes gezond, pudding- en koffiebroodjes.
<i>Ontbijtgranen:</i> Fabrieksmatig verpakte ontbijtgranen zoals muesli/cornflakes.	Losse ontbijtgranen.
<i>Beleg:</i> <ul style="list-style-type: none"> - <i>Zoetwaren:</i> Alle soorten zoetwaren. - <i>Vleeswaren:</i> Vacuüm (fabrieksmatig) verpakte vleeswaren. - <i>Kazen:</i> Vacuüm (fabrieksmatig) verpakte kazen. - <i>Boter:</i> Alle soorten boter. 	<p>Vleeswaren die geheel of gedeeltelijk rauw zijn, zoals rosbief, fricandeau, rollade, filet american, ossenworst, cervelaat, chorizo, salami, paté en leverworst.</p> <p>Schimmelkazen, zachte buitenlandse kazen, kaas van rauwe melk, geitenkaas, roomkaas en boerenkaas.</p>
<i>Melkproducten:</i> Gepasteuriseerde melk, slagroom vers zelf geklopt of uit spuitbus en ijs uit een goed gesloten/afsluitbare verpakking.	<p>Niet-gepasteuriseerde melk rechtstreeks afkomstig van de boer.</p> <p>Geen schep- en softijs van de ijscoman</p> <p>Pro- en prebiotica zoals Vifit en Yakult.</p>
<i>Fruit:</i> Alles mits goed gewassen of geschild.	Beschadigd/ongewassen fruit.
Warme maaltijd	
<i>Vlees/vleesvervangers:</i> goed gegaarde/ doorgebakken vlees/vleesvervangers.	<p>Rauwe vleesproducten, zoals fricandeau, rosbief, tartaar, biefstuk.</p> <p>Rauwe visproducten, schaal- en schelpdieren zoals haring, mosselen, garnalen, tonijn, sushi.</p> <p>Vacuüm verpakte (gerookte) vis, zoals zalm, paling, makreel.</p> <p>Rauwe eiproducten, zoals spiegelei en zacht gekookte ei.</p>
<i>Groenten:</i> alles, mits goed gegaard. Rauwkost en rauwe groentes zoals voorgesneden sla, mits vers ogend dan wel goed gewassen/geschild.	<p>Niet-gegaarde groente.</p> <p>Beschadigde/niet gewassen rauwkost/rauwe groentes. Niet-fabrieksmatig bereide salades.</p>
<i>Aardappelen/rijst/pasta:</i> Alles mits zelf gekookt, gefrituurd en gebakken. Stoommaaltijden en andere fabrieksmatig bereide kant-en-klaar maaltijden/pizza's.	<p>Niet-fabrieksmatig bereide kant-en-klaar maaltijden en pizza's;</p> <p>Pizza's met schimmelkaas.</p>
Tussendoor	
<i>Dranken:</i> alle dranken in goed gesloten/afsluitbare verpakkingen. Verse vruchtendranken mits zelf geperst of fabrieksmatig bereide sappen. Alcohol in overleg met arts.	Tapbier, kant-en-klaar gekochte milkshakes, sappen die niet zelf geperst of niet fabrieksmatig bereid zijn.
<i>Snoep:</i> koek en snoep in een goed gesloten/afsluitbare verpakking. Dagverse gebak dat in zijn geheel in oven is geweest.	Los gekochte koek en snoep. Koek of gebak met slagroom, mokka, glazuur, crèmes, of fruit.
<i>Hartig:</i> alles in blik of vacuüm verpakt, zoals knakworsten e.d. zelfgefrituurde snacks. Zoutjes in een goed gesloten/afsluitbare verpakking.	Producten van de snackbar of automatiek; losse en ongepelde noten.