

Voeding bij het Intensieve Ambulante Zorgtraject (IAZ) na autologe stamceltransplantatie

U heeft een sterk verminderde afweer. Bij een sterk verminderde afweer heeft u minder witte bloedcellen. Dit noemen we een 'dip'. Door de verminderde afweer kunt u sneller een (voedsel)infectie krijgen.

Wat mag u wel en wat niet eten?

	Niet	Wel
Vlees	Rauw vlees zoals tartaar, carpaccio, half doorbakken biefstuk of varkenshaas en rauwe kip. Rauwe of gedroogde vleeswaren zoals filet americain, ossenworst, theeworst, (boeren)metworst, chorizo, rosbief, rauwe ham, parmaham, Coburger ham, Serranoham, salami, cervelaatworst, paté, (smeer)leverworst, bacon en gerookt spek.	Goed doorbakken of gekookt vlees.
Vis	Rauwe vis. Haring en sushi. Voorverpakte gerookte vis uit de koeling zoals gerookte zalm, forel, makreel en paling. Haring (bijvoorbeeld: Maatjesharing of Hollandse Nieuwe).	Goed doorbakken, gekookt of warm gerookte vis. Zure haring uit pot. Rolmops
Kaas	Zachte kaas van rauwe melk (of au lait cru).	Schimmelkaas van gepasteuriseerde melk en harde boerenkaas kan wel. Maar alleen als u deze heeft bewaard bij maximaal 4 graden Celsius, voor maximaal 4 dagen*. Goudse kaas.
Eieren	Rauwe eieren, zacht gekookte eieren of producten met rauwe eieren.	Hardgekookte eieren.
Zuivel	Rauwe melk. Zuivelproducten met probiotia zoals Yakult, Actimel, Activia, Vifit.	Gepasteuriseerde melk. Zuivelproducten zonder probiotica.
Groente	Rauwe kiemgroente (taugé, tuinkers, alfalfa)	Verhitte kiemgroente.
Noten	Ongepelde noten en pinda's.	Gepelde noten en pinda's.
Peper	Strooi niet met peper.	

*De meeste kazen die u in de supermarkt koopt zijn gepasteuriseerd. Ook hüttenkäse, geitenkaas en feta. En meestal ook de verpakte buitenlandse kazen als brie, camembert en roquefort. Al is het wel slim om het te checken op het etiket. Wanneer het van rauwe melk is gemaakt, dan moet er op het etiket staan: "van rauwe melk" of "au lait cru". Koopt u niet-verpakte kaas, bij de kaasspecialist bijvoorbeeld, vraag dan goed na of het om rauwmelkse kaas gaat. Verder zijn Nederlandse boerenkazen altijd van rauwe melk gemaakt.

Bereiden

- Was uw handen voordat u het eten gaat klaarmaken.
- Was groente en fruit onder stromend water.
- Gebruik alleen groente en fruit als ze vers en onbeschadigd zijn.
- Verhit vlees, vis, kip en ei door en door.
- Verschoon elke dag de thee-, hand- en vaatdoekjes en was deze op minimaal 60 graden.
- Gebruik schoon keukengerei van kunststof, glas of metaal (geen houten planken, pollepels).
- Houd vuile en rauwe producten apart van schone en bereide producten. Voorkom dat bacteriën van rauwe producten op bereide producten komen via handen, een snijplank, bord of ander keukengerei.
- Ontdooi bevroren vlees in de koelkast of magnetron. Spoel het dooivocht weg met heet water. Veeg gemorst dooivocht weg met keukenpapier.
- Als u eten heeft gemaakt en het in de koelkast of vriezer heeft bewaard, mag u het maar één keer opwarmen.

Bewaren

- Zet de koelkast op 4 graden.
- Zet producten die in de koelkast horen zo snel mogelijk weer terug in de koelkast. Laat melkproducten niet langer dan 2 uur buiten de koelkast staan. Gooi ze daarna weg.
- Koel een gerecht dat niet direct gegeten wordt snel af, bijvoorbeeld in een bak met koud water.
- Bewaar een gerecht maximaal 2 dagen afgedekt in de koelkast.
- Dek voedsel af, ook in de koelkast.
- Gebruik geen producten die langer dan een uur warm gehouden zijn.

Hoe korter u het eten bewaart, hoe veiliger het is. Let altijd op de houdbaarheidsdatum en de bewaarinstructies op de verpakking van een product. Staat er op de verpakking een andere bewaartijd dan in onderstaande tabel? Houdt dan de bewaartijd van de verpakking aan.

Bewaartijden van geopende verpakkingen of producten zonder houdbaarheidsdatum	In de koelkast (4°C)	In de diepvries (max. -18°C)
Gesneden en gewassen groenten (ook ongeopend)	2 dagen	3 maanden (eerst blancheren)
Bladgroenten (andijvie, spinazie)	1-2 dagen	3 maanden
Zacht fruit zoals bessen, druiven, kersen	1-3 dagen	8-12 maanden
Hard fruit zoals appels, peren	2-4 weken	8-12 maanden
Geopende melkproducten	4 dagen	-
Geopende vruchtensappen	4 dagen	-
Rauw vlees (rund, kip)	2 dagen	3 maanden
Rauw varkensvlees	2 dagen	3 maanden
Rauw bewerkt vlees (gehakt, hamburger, slavink)	1 dag	3 maanden
Vleeswaren (alleen toegestane soorten)	3-5 dagen	3 maanden
Rauwe magere vis, rauwe garnalen	1 dag	3 maanden
Rauwe vette vis	1-2 dagen	3 maanden
Rauwe mosselen	1 dag	-
Gebakken vis, gekookte garnalen, gekookte mosselen	2 dagen	3 maanden
Gerookte vis (niet voorverpakt)	2 dagen	3 maanden
Rauw ei	4 weken	-
Gekookt ei	1 week	-

Bewartijden van geopende verpakkingen of producten zonder houdbaarheidsdatum	In de koelkast (4°C)	In de diepvries (max. -18°C)
Stuk jonge kaas, smeerkaas, geraspte kaas	1 week	2-4 maanden
Stuk oude kaas	2 weken	2-4 maanden
Plakken kaas, zachte kaas	4 dagen	-
Brood	2-4 dagen	1 maand
Broodsalades zoals huzarensalade, eiersalade	3 dagen	-
Bereide soep	2 dagen	3 maanden
Groenten uit blik of glazen pot	2 dagen	3 maanden
Restjes	2 dagen	3 maanden
Gebak met slagroom	1 dag	1 maand
Gebak zonder slagroom	3 dagen	3 maanden

Meegebracht eten, afhaal- en bezorgmaaltijden

Eet de maaltijd direct op.

Eet alleen maaltijden van restaurants, snackbars of broodjeszaken als ze vers zijn.

Eet geen producten die langer dan een uur warm gehouden worden.

Tot wanneer gelden deze adviezen?

In principe tot het eerste bezoek aan uw oncoloog-hematoloog. Overleg dan of u weer gewoon mag gaan eten en drinken.

Vragen? Heeft u vragen, neem dan contact op met uw diëtist. Stuur een bericht via MijnETZ of bel 013-2210050.