Behandeling

# Verminderde weerstand tijdens opname, voedingsadviezen

Als u of uw kind een periode van verminderde weerstand heeft, dan raadt de arts aan om tijdens de opname extra maatregelen te nemen rondom de voeding.

Op de afdeling bieden we voeding aan, die volgens de voedingsadviezen bij een verminderde weerstand is bereid.

**(073) 553 20 19**
Maandag t/m vrijdag 8.30 – 12.00 uur en van 13.30 - 16.30 uur

## Voeding bij een verminderde weerstand

### Waarom krijgt u voedingsadviezen?

Het is belangrijk dat er in uw voeding zo min mogelijk ziekmakende bacteriën, gisten en schimmels zitten. Dit betekent dat u zich zeer goed aan de hygiëneregels moet houden. Belangrijkste aandachtspunten zijn de manier van bereiden en houdbaarheid van voedingsmiddelen. Door de voedingsadviezen op te volgen, heeft u of uw kind minder kans op een infectie via de voeding.

U start een paar dagen voor de ‘dip’ met deze voedingsadviezen, zoals uw arts heeft afgesproken. De 'dip' na intensieve chemotherapie wil zeggen dat de witte bloedcellen (leukocyten) verlaagd zijn.

### Voedingsadviezen

De adviezen hieronder zijn ontwikkeld door het Landelijk Overleg Diëtisten Hematologie en Stamceltransplantatie (LODHS) in overleg met het Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu (RIVM).

### Algemene adviezen

Bewaar producten die kunnen bederven in de koelkast.

- Dek voedsel af, ook in de koelkast.
- Na openen mag u dranken maximaal 24 uur gebruiken. Laat dranken zo kort mogelijk buiten de koelkast staan. Dranken niet direct uit de verpakking drinken maar altijd uitschenken in een glas of drinken met een rietje.
- Melkproducten die langer dan 2 uur uit de koeling zijn mag u niet meer  gebruiken. Dit geldt ook als de verpakking nog dicht is.
- Energie- en eiwitrijke drinkvoeding 2 uur na openen niet meer gebruiken.
- Vanwege onduidelijkheid over het infectierisico raden wij het af om pro- en prebioticaproductente gebruiken, zoals Vifit, Danone Actimel en Yakult.

- Strooi niet zelf met peper, vermijd vooral het inademen van deeltjes (schimmelsporen).
- Pel noten of pinda's niet zelf, vermijd het inademen van deeltjes (schimmelsporen).
- Gebruik geen plastic drinkflesjes of bidons om die opnieuw te vullen. Als deze niet goed worden schoongemaakt blijven er teveel bacteriën achter in de dop, op het mondstuk en vooral in de 'uittrek-dop'.
- Schenk dranken (ook water) steeds opnieuw uit in een schoon glas.

## Voeding via 'Ons menu voor u'

Op de afdeling krijgt u of uw kind voeding aangeboden die voldoet aan de hygiëneregels. Dagelijks kunt u maaltijden bestellen via ons systeem 'Ons menu voor u'. U krijgt een menukaart die is afgestemd op uw dieet en zodra u een keuze doorgeeft wordt direct duidelijk of deze past bij 'voeding bij verminderde weerstand'.

## Wat mag u niet eten?

- (Deels) rauw vlees en rauwe vleeswaren, zoals biefstuk, rosbief, carpaccio, rollade, tartaar, filet americain, rosbief, rauwe ham, parmaham, ossenworst, theeworst, boerenmetworst, chorizo, salami, cervelaat, fricandeau en Franse droge worst. U kunt deze producten wel eten als u ze door en door verhit.
- Leverworst, leverpastei en paté.
- Rauwe vis, zoals rauwe tonijn, zoute haring en sushi gemaakt met rauwe vis.
- Voorverpakte gerookte vis zoals gerookte zalm, forel, makreel en paling. Dit geldt ook voor vacuüm verpakkingen. Als u de vis door en door verhit kun u het wel eten.
- Rauwe schelpdieren, zoals oesters en mosselen.
- Rauwe melk en zachte kaas gemaakt van rauwe melk ('rauwe melk' of 'au lait cru' op de verpakking).
- Rauwe/zachtgekookte eieren. De dooier moet gestold zijn als je eieren wilt eten.
- Probiotica zoals Yakult®, Actimel®, Activia® en Vifit®. Bij probiotica staat de soort bacterie duidelijk op de verpakking vermeld.

## Wat mag u wel eten?

- Zure haring uit een pot, omdat dit eerst verhit is geweest.
- Harde kazen en schimmelkaas gemaakt van gepasteuriseerde melk, als u deze bewaard op maximaal $4^0$C voor maximaal 4 dagen.
- Gepasteuriseerde melk kunt u gewoon drinken.
- Rauwe kiemgroenten zoals taugé, tuinkers en ondergedompeld in kokend water of door en door verhit.
- U mag wel yoghurt eten. De melkzuurbacteriën (Lactobacillus Bulgaricus en Streptococcus thermophilus) die in yoghurt zitten zijn geen probiotica.

## Hoe kan het dagmenu eruit zien?

**Ontbijt**

- alle soorten brood, beschuit, knäckebröd, ontbijtkoek, krentenbrood;
- boter, margarine, halvarine;
- harde kazen, smeerkaas;
- vleeswaren, mits gekookt of volledig gaar gebraden;
- alle soorten zoet beleg in kleinverpakking;
- diverse papsoorten;
- thee, melk, chocolademelk, drinkyoghurt, karnemelk, yoghurt, vla.

**Tweede broodmaaltijd**

- zoals ontbijt;
- eventueel extra soep of een salade.

**Tussendoor**

- thee, vruchtensap (zoals sinaasappelsap, appelsap) ranja, frisdrank, water, bouillon;
- melk, chocolademelk, drinkyoghurt,energie- en eventueel eiwitrijke drinkvoeding, zoals Fresubin of Ensure;
- fruit, gaaf, vers en goed gewassen onder stromend water;
- compote;
- milkshake die u van het ziekenhuis krijgt.

**Warme maaltijd**

- soep of bouillon;
- vlees, kip, vis, ei (goed doorbakken of gekookt) of vegetarische vervanger;
- jus of warme saus;
- gekookte groenten;
- rauwkost of een maaltijdsalade;
- aardappelen, aardappelpuree, (zilvervlies) rijst, pasta's;
- nagerecht: vla, yoghurt, appelmoes, compote;
- eiwitverrijkte vla, die u van het ziekenhuis krijgt.

## Merknamen

In deze informatie staan sommige voedingsmiddelen met merknaam genoemd. Dit is alleen om de herkenbaarheid te vergroten, u mag natuurlijk ook soortgelijke producten van andere merken gebruiken.

## Vragen

Als u nog vragen heeft kunt u bellen naar het secretariaat van de afdeling Diëtetiek, telefoonnummer (073) 553 20 19. Zij kunnen zo nodig een afspraak met u maken voor een gesprek met de diëtist.

Heeft u tijdens uw opname al een diëtist gesproken? Geef dan uw naam, geboortedatum en telefoonnummer door. De diëtist waar u al eerder mee gesproken heeft, belt u dan zo snel mogelijk terug.

# Praktische tips

### Opleidingsziekenhuis

In het JBZ leiden we verpleegkundigen, coassistenten, artsen en andere zorgverleners op. Dit betekent dat bij uw afspraak soms meerdere zorgverleners aanwezig zijn. En het kan zijn dat u onderzocht of behandeld wordt door een zorgverlener in opleiding (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/opleidingsziekenhuis-met-wie-heeft-u-een-afspraak). Deze zorgverlener werkt altijd onder supervisie van een gekwalificeerde zorgverlener.

### MijnJBZ

Via MijnJBZ (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/mijnjbz) kunt u zelf een deel van uw persoonlijke en medische gegevens inzien die in het JBZ over u bekend zijn. Dit is mogelijk door in te loggen via mijnjbz.nl of via de MijnJBZ-app: HiX Patiënt (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/mijnjbz/meer-informatie-over-mijnjbz/mijnjbz-app-hix-patient).

### Gegevens delen

Wilt u dat zorgverleners buiten het Jeroen Bosch Ziekenhuis uw medische gegevens kunnen inzien? Dan moet u het JBZ toestemming geven (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/gegevens-delen) om uw gegevens beschikbaar te stellen.

### Bekijk uw zorgverzekering

Controleer zelf vóór een afspraak in het JBZ of uw zorg wordt vergoed:

- Bekijk hier (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/tarieven) met welke zorgverzekeraars het JBZ een contract heeft.
- Het hangt ook af van uw polis of uw zorgverzekeraar alle zorg volledig vergoedt.
- Onze zorg valt voor volwassenen onder het wettelijk eigen risico. Dit betekent dat u ieder jaar eerst een bedrag zelf moet betalen, voordat uw zorgverzekeraar kosten gaat vergoeden.

## Betrokken afdelingen

Diëtetiek (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/afdelingen/dietetiek)

Kindergeneeskunde (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/afdelingen/kindergeneeskunde)

Hematologie (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/afdelingen/hematologie)

Code DIE-039

Copyright 2026 Jeroen Bosch Ziekenhuis