Behandeling

Verminderde weerstand, voedingsadviezen

Bij een verminderde weerstand wordt aangeraden om extra maatregelen te nemen rondom de voeding.

Heeft u of uw kind een verminderde weerstand? Dan heeft uw arts aangeraden om extra maatregelen te nemen rondom uw voeding. Het is belangrijk dat de voeding zo min mogelijk ziekmakende bacteriën, gisten en schimmels bevat. Dit betekent dat u zich heel goed aan de hygiëneregels moet houden.

Het is dan belangrijk dat u let op de bereidingswijze en houdbaarheid van voedingsmiddelen. Als u de voedingsadviezen opvolgt, hebben u of uw kind minder kans op een infectie via de voeding.

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

(073) 553 20 19

Maandag t/m vrijdag 8.30 – 12.00 uur en van 13.30 - 16.30 uur

Voedingsadviezen bij een verminderde weerstand

Waar moet u op letten?

Inkoop en ingrediënten van producten

- Let op de uiterste houdbaarheidsdatum als u producten koopt.
- Let er op dat de verpakkingen niet beschadigd zijn.
- Koop (verse) producten van goede kwaliteit zoals gaaf fruit en stevige groenten.
- Botersmeersels, zoet beleg en kant- en klaar koude sauzen zoals ketchup en mayonaise mag u uit grotere verpakkingen gebruiken. U moet wel iedere keer schoon bestek gebruiken en/of de buitenkant van de opening schoonmaken.
- Koop kaas en vleeswaren in kleine hoeveelheden en die al zijn voorverpakt in de fabriek.
- Bij gesneden kaas of vleeswaren vers van de slagerij of kaasboer is de garantie van hygiëne minder dan bij de producten die in de fabriek zijn voorverpakt.
- Gebruik geen opgewarmde restjes.

Het klaarmaken van de voeding

- Was uw handen goed met water en zeep voor en na contact met voedsel. Droog uw handen af met een handdoek die u elke dag verschoont.
- Gebruik schoon keukenmateriaal van glas, kunststof of metaal. Geen hout.

- Houd rauwe producten gescheiden van gekookt voedsel.
- Was groenten en fruit goed onder stromend water.
- Was ook voorverpakte groenten.
- Dompel kiemgroenten (zoals taugé, tuinkers en alfalfa) onder in kokend water als u ze rauw wilt gebruiken.
- Was keukenmateriaal meteen af als het in contact is geweest met rauwe producten.
- Ontdooi bevroren vlees en kip en de koelkast in een schaal. Omdat in het dooivocht veel bacteriën zitten moet u dat opvangen. Spoel het dooiwater weg met heet water en was de schaal direct af.
- Strooi niet zelf met peper. Vermijd vooral het inademen van deeltjes (schimmelsporen).
- Verwarm vlees, vis en kip door en door gaar. De binnenste kern moet 100 graden celsius zijn geweest.
- Maakt u een maaltijd klaar in de magnetron? Dan raden wij u aan om deze 2 keer te verwarmen. Dit omdat de verdeling van de warmte in een magnetron ongelijkmatig is.
- Pel niet zelf noten of pinda's. Vermijd vooral het inademen van deeltjes (schimmelsporen).

Bewaren van voeding

- Zorg dat de temperatuur in de koelkast tussen de 2 en 4 graden Celsius is.
- Zet voedingsmiddelen die in de koelkast horen zo snel mogelijk weer terug in de koelkast.
- Dek voedsel af, ook in de koelkast.
- Alle dranken niet langer dan 24 uur na opening gekoeld bewaren.
- Kleinere verpakkingen zijn dus niet nodig. U moet er wel voor zorgen dat de verpakking goed is afgesloten en dat u het product binnen 24 uur opdrinkt.
- Als u frisdranken en limonadesiroop bewaart in de koelkast, dan kunt u ze tot 1 week na openen gebruiken.
- Bewaar kaas en vleeswaren niet langer dan 3 dagen.
- Vries vers brood in en ontdooi per dag wat u nodig heeft. Brood hoeft dus niet per snee verpakt te worden.
- Soep of jus kunt u 2 dagen bewaren. Voor gebruik kookt u de soep of jus minstens 5 minuten door.
- Gebruik diepvriesproducten die ontdooit zijn op dezelfde manier als verse producten. Vries ze niet opnieuw in.

Hoelang kunt u voedingsmiddelen bewaren?

- Over het algemeen geldt: hoe korter u voeding bewaart, hoe veiliger.
- Let op de houdbaarheidsdatum en bewaarinstructies op de verpakking.
- Staat op de verpakking een kortere bewaartermijn aangegeven dan in de tabel hieronder? Houdt u dan de termijn op de verpakking aan.

In de tabel hieronder ziet u de bewaartijden van geopende verpakkingen of producten zonder houdbaarheidsdatum

Geopende verpakkingen of producten	**Bewaartijd in koelkast (max 7° C)**	**Bewaartijd in diepvries (max -18° C)**
Gesneden en gewassen groenten (ook ongeopend).	1 dag.	3 maanden, blancheer de groenten eerst.
Bladgroenten, zoals sla, andijvie, spinazie.	2 dagen.	-
Aardbeien, bessen, bramen, frambozen, kersen.	1 tot 2 dagen.	8 maanden.
Appels, peren.	2 tot 4 weken	-
Geopende melkproducten.	3 dagen	-

Geopende verpakkingen of producten	Bewaartijd in koelkast (max 7° C)	Bewaartijd in diepvries (max -18° C)
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, groenten uit blik of glazen pot	2 dagen	3 maanden
Gebak met slagroom	1 dag	1 maand
Gebak zonder slagroom	3 dagen	3 maanden

Gebaseerd op de bewaarwijzer van het Voedingscentrum.

Schoonmaken

- Was af in heet water met afwasmiddel of in de vaatwasser.
- Gebruik voor het drogen dagelijks schone theedoeken en voor het aanrecht dagelijks schone keukendoekjes.

Waar moet u verder op letten?

- Als u iets bewaart, schrijf dan altijd het moment op dat u het product geopend hebt.
- Dranken niet direct uit de verpakking drinken, maar altijd uitschenken in een schoon glas of drinken met een rietje.
- 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.
- Eet geen gerechten uit snackbar, cafetaria, ijskraam en/of (chinees) restaurant. Vers gebakken snacks uit uw eigen friteuse of oven kunt u wel gebruiken.

Welke producten mag u niet gebruiken?

Hieronder volgt een lijst met producten die u niet mag gebruiken. Alles wat er niet staat, mag u dus wel!

Broodmaaltijd

Broodsoorten

- Onverpakt brood.
- Al in de winkels belegde broodjes, zoals broodje gezond of broodje kaas, pudding- en koffiebroodjes.

Ontbijtgranen

Muesli of ander onbereid graan en/of zemelproduct. Cruesli mag, maar niet als er gedroogd fruit of noten aan zijn toegevoegd. Gedroogd fruit of noten/pinda's mogen alleen als zeker is dat deze meegebakken, verhit en/of geconserveerd zijn zoals bij krentenbrood, notenkoekjes of vacuüm verpakte noten.

Beleg

- Rauwe vleeswaren zoals rosbief, fricandeau, filet americain, ossenworst.
- Zachte patésoorten en leverpastei.
- Niet gepasteuriseerde of gesteriliseerde kazen zoals kaas bereid van rauwe melk (au lait cru), kaas direct 'van de boer' en sommige zachte buitenlandse kazen.
- Schimmelkazen zoals brie en camembert.
- Harde kazen met toevoegingen zoals komijnen- en nagelkaas.
- Honing.

Melkproducten

- Niet gepasteuriseerde melk zoals melk rechtstreeks 'van de boer'. Melkproducten moeten minstens gepasteuriseerd zijn.
- Melkproducten die langer dan 2 uur uit de koeling zijn mogen niet meer gebruikt worden. Dit geldt ook als de verpakking nog dicht is. Melkproducten die in de koeling staan mogen tot 24 uur na opening gebruikt worden. Een aantal soorten (zie hiervoor de informatie op de verpakking) mag u vanwege het sterilisatieproces wel ongeopend tot aan de houdbaarheidsdatum buiten de koeling bewaren in tegenstelling tot melk die slechts gepasteuriseerd is;
- Kant en klare, energie- en/of eiwitrijke drinkvoeding mag twee uur na openen niet meer gebruikt worden.
- Vanwege onduidelijkheid over het infectierisico raden wij u pro- en prebiotica producten als Vifit, Danone Actimel en Yakult af.

Fruit

- Gedroogd fruit zoals krenten en rozijnen. Gedroogd fruit is wel toegestaan in bewerkte producten als krenten- en vruchtenbrood en maaltijd- en chocoladerepen.
- Beschadigd fruit.

Warme maaltijd

Vlees of vleesvervangers

- Koud en/of rauw vlees zoals fricandeau, rosbief en tartaar.
- Rauwe visproducten, schaal- en schelpdieren zoals haring, mosselen en garnalen.
- Vacuüm verpakte (gerookte) vis zoals paling, zalm en haring (dagverse of zure haring mag wel).
- Rauwe eiproducten, spiegelei, zacht gekookt ei.

Toevoegingen

- Zelf gemaakte koude saus zoals mayonaise.
- Niet mee verhitte garnering, zoals peterselie of koriander en andere groene kruiden en specerijen.

Nagerechten

- Zie Melkproducten.
- Soft- en schepijs. Verpakt ijs is wel toegestaan.
- Milkshakes van soft-en schepijs.

Tussendoor

Dranken

- U mag geen water dat de eerste 60 seconden uit de kraan stroomt. Laat het kraanwater dus voor gebruik altijd een minuut goed doorstromen.
- Zie melkproducten onder het kopje 'Broodmaaltijd'.
- Losse kruidenthee.
- Dranken zoals vruchtensap, limonade en (mineraal)water waarvan de verpakking langer dan 12 uur is geopend buiten de koeling. Dranken die in de koeling staan mogen tot 24 uur na openen gebruikt worden.
- Limonadesiroop die langer dan 1 week geopend is.
- Nog na te gisten bier zoals Trappisten en Witbier. Pilsener is binnen een kiemarme voeding wel toegestaan. Bespreek het drinken van alcohol wel altijd met uw arts in verband met de behandeling.

Snoep

- Los snoep van de markt of uit schepbakken.

Hartig

- Losse pinda’s en noten van de markt of uit schepbakken.
- Zoete en hartige tussendoortjes die niet per portie verpakt zijn, maar wel toegestaan, mag u maximaal 1 week bewaren in een afgesloten trommel. Snoep of koek uit de trommel mogen alleen door u of uw kind zelf gebruikt gebruikt worden.

Vragen

Neemt u dan contact op met het secretariaat van de afdeling Diëtetiek, telefoonnummer (073) 553 20 19. Zij kunnen u zo nodig doorverbinden met uw behandelend diëtist of een afspraak maken voor een gesprek met de diëtist.

Praktische tips

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.

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.

Betrokken afdelingen

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

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

Code DIE-038

Copyright 2026 Jeroen Bosch Ziekenhuis