

DIETETIEK

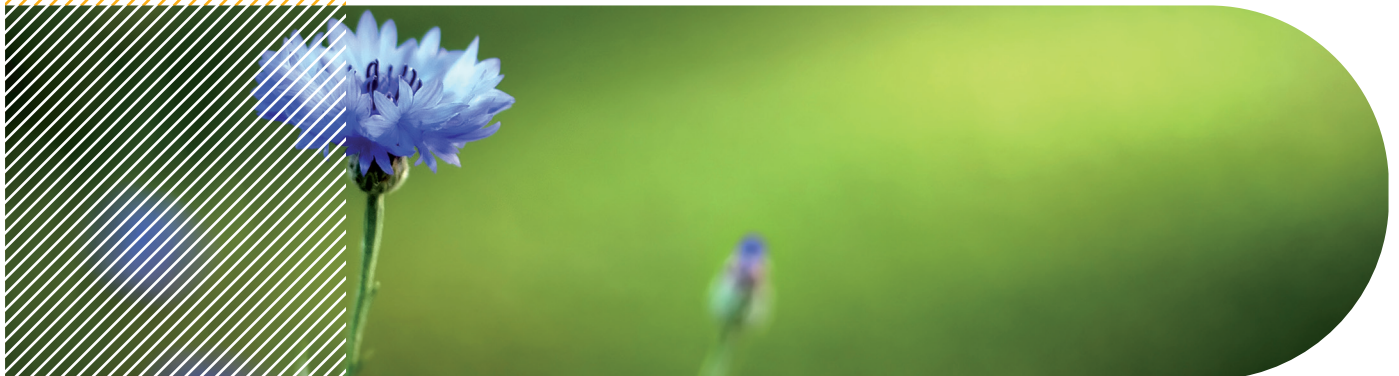
VOEDINGSADVIEZEN BIJ EEN VERMINDERDE WEERSTAND, TIJDENS OPNAME

Heeft u of uw kind een periode van verminderde weerstand? Dan heeft uw arts u of uw kind aangeraden om extra maatregelen te nemen rondom uw voeding. Het is belangrijk dat uw voeding zo min mogelijk ziekmakende bacteriën, gisten en schimmels bevat. In de praktijk betekent dit, dat u zich zeer goed aan de hygiënereregels moet houden. Belangrijkste aandachtspunten zijn de bereidingswijze 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, op voorschrift van uw arts.

Voedingsadviezen

- Bewaar producten die kunnen bederven in de koelkast.
- Dek voedsel af, ook in de koelkast.
- Na openen mogen dranken maximaal 24 uur gebruikt worden. 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 twee uur uit de koeling zijn mogen niet meer gebruikt worden. Dit geldt ook als de verpakking nog dicht is.
- Energie- en eiwitrijke drinkvoeding twee uur na openen niet meer gebruiken.
- Vanwege onduidelijkheid over het infectierisico raden wij u pro- en prebiotica producten als Vifit, Danone Actimel en Yakult af.
- Strooi niet zelf met peper; vermijd vooral het inademen van deeltjes (schimmelsporen).
- Pel niet zelf noten of pinda's, vermijd het inademen van deeltjes (schimmelsporen).



Op de afdeling krijgt u of uw kind voeding aangeboden die voldoet aan de hygiëne-regels. Dagelijks kunt u een keuze maken via het Individueel Keuze Menu (IKM) dat u krijgt. Alle voedingsmiddelen die hierop staan zijn volgens de voedingsadviezen bij een verminderde weerstand bereid. Heeft u hier vragen of wensen over? Geeft u dat dan door aan de zorgassistent, verpleegkundige of diëtist.

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 kleinsverpakking, behalve honing;
- diverse papsoorten;
- thee, melk, chocolademelk, yoghi, karnemelk, yoghurt, vla.

Tweede broodmaaltijd

- zoals ontbijt;
- eventueel extra soep.

Tussendoor

- thee, vruchtensap (zoals sinaasappelsap, appelsap) ranja, frisdrank, water;
- melk, chocolademelk, yoghi, energie- en eventueel eiwitrijke drinkvoeding (zoals Fresubin of Ensure);
- fruit, gaaf, vers en goed gewassen onder stromend water;
- compote;
- milkshake verstrekt door het ziekenhuis.

Warme maaltijd

- soep of bouillon;
- vlees, kip, vis, ei (goed doorbakken of gekookt) of vegetarische vervanger;
- jus of warme saus;
- gekookte groenten;
- rauwkost;
- aardappelen, aardappelpuree, (zilervlies) rijst, pasta's;
- nagerecht: vla, yoghurt, appelmoes, compote;
- eiwitverrijkte vla, verstrekt door het ziekenhuis.

Heeft u nog vragen?

Neemt u dan contact op de secretaresse van de afdeling Diëtetiek, telefoon (073) 553 20 19. Zij is op werkdagen bereikbaar van 09.00 tot 15.00 uur.

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