

# Hygiënische voeding

## Waarom hygiënische voeding?

Door chemotherapie beschadigt de darmwand. Hierdoor is er minder afweer tegen ziekmakende bacteriën, gisten en schimmels die in eten kunnen zitten. Bacteriën komen zo makkelijker in het bloed terecht en kunnen een infectie veroorzaken. Daarnaast neemt door chemotherapie het aantal witte bloedcellen (leukocyten) af. Leukocyten hebben een belangrijke rol in het afweersysteem, waardoor weerstand tegen infecties afneemt.

Voor het eten gelden daarom aangescherpte hygiëneregels, ook wel 'hygiënische voeding' genoemd. Dit is een voeding met zo min mogelijk bacteriën, gisten en schimmels. Zo mag u geen rauw vlees, honing en kazen met rauwe melk ('au lait cru') gebruiken.

Ook kunnen voedingsmiddelen besmet zijn door bijvoorbeeld bederf of handcontact. Het gebruik van 'hygiënische voeding' verlaagt de kans op een voedselinfectie.

## Hoelang gebruikt u hygiënische voeding?

U begint met hygiënische voeding vanaf het moment dat u twee of meer medicijnen krijgt, die u beschermen tegen (lichaamseigen) bacteriën (dit zijn antibiotica en worden SDD genoemd, bv.: Fluconazol®, Ciproxine®, Colistine®, Cotrimoxazol®). Meestal start u met hygiënische voeding tegelijk met uw chemotherapie.

U stopt met 'hygiënische voeding' als:

- U voldoende witte bloedcellen in uw bloed heeft;
- Uw darmwand hersteld is;
- U geen antibiotica (SDD) meer nodig heeft;
- U geen afweer-onderdrukkende medicijnen meer nodig heeft (Neoral®, Prograft®, Cellcept® en/of een hoge dosis Prednison).

Na ontslag uit het ziekenhuis is het meestal niet meer nodig om een hygiënische voeding te gebruiken.

## Als eten niet goed lukt

Voldoende eten en drinken kunnen bij de behandeling die u ondergaat een probleem zijn. Dit kan komen door een gebrek aan eetlust, smaak- en reukveranderingen, snel een vol gevoel, misselijkheid, een pijnlijke mond of keel, diarree, vermoeidheid of spanningen. Als u door de bijwerkingen van de behandeling niet voldoende eet en drinkt, of als u bijvoorbeeld diarree heeft, dan krijgt u voeding toegediend via de bloedbaan

*De informatie in deze folder is van algemene aard en is bedoeld om u een beeld te geven van de zorg en voorlichting die u kunt verwachten. In uw situatie kunnen andere adviezen of procedures van toepassing zijn. Deze folder is dan ook slechts een aanvulling op de specifieke (mondelinge) voorlichting van uw specialist of behandelaar.*

(in de vorm van een soort infuus). Dit heet 'parenterale voeding'. Toch is het goed zelf iets te blijven eten en/of drinken (minstens 200-500 ml per dag), zodat wat voedingsstoffen de darmen bereiken. Met parenterale voeding wordt gestopt als het eten weer beter gaat. Dit is vaak op het moment dat de beschermende isolatie wordt opgeheven.

### Algemene aandachtspunten:

Om bacterieverspreiding te voorkomen zijn er de volgende aandachtspunten:

- Was uw handen voor het eten en droog ze af met papieren doekjes.
- Gebruik voedingsmiddelen bij voorkeur uit onaangebroken verpakkingen. De houdbaarheidsdatum mag niet verlopen zijn. Gebruik voedingsmiddelen niet als de verpakking meer dan 2 dagen is geopend.
- Gebruik lepel, mes en vork om handcontact met voeding te voorkomen.

Op de volgende pagina's vindt u de algemene aanbevelingen bij hygiënische voeding en een overzicht van de toegestane en niet-toegestane voedingsmiddelen die we in Máxima MC (MMC) hebben.

Bij een hygiënische voeding mag u volgende producten niet gebruiken:



Eet geen rauw vlees of vleeswaren gemaakt van rauw vlees. Verhit rauw vlees door en door. Zo worden eventuele ziekmakers, zoals Toxoplasma gondii, vernietigd.



Eet geen rauwe vis of gerookte kant-en-klare vis uit de koeling. Deze kan de Listeria-bacterie bevatten.

### VLEES

Rauw vlees\*

(tartaar, carpaccio, halfdoorbakken biefstuk)

Rauwe vleeswaren of gedroogde vleeswaren\*

(filet americain, rosbief, rauwe ham, parham, ossenworst, theeworst, boerenmetworst, chorizo, salami, cervelaat, Franse droge worst, rookvlees)

### LEVERPRODUCTEN

Paté, leverpastei, leverworst

### VIS

Rauwe vis\*

(rauwe tonijn, sushi met rauwe vis)

Nieuw haring, zure haring uit een pot kan wel

Gerookte kant-en-klare vis uit de koeling\*, zowel vacuümverpakt als andere soort verpakking (gerookte zalm, makreel, paling).

Rauwe schaal- en schelpdieren\* (kreeft, garnalen, krab, oester, mosselen, coquilles, kokkels).



Eet geen kaas van rauwe melk. Deze kan de Listeria-bacterie bevatten. De dooier van eieren moet gestold zijn.

Pel noten niet zelf en strooi niet zelf met peper; mogelijk komen schimmelsporen vrij.

Honing kan sporen bevatten van de bacterie Clostridium botulinum. Het is niet bekend of honing kwaad kan bij chemotherapie. Uit voorzorg wordt honing afgeraden.

## ZUIVEL EN EIEREN

Kaas gemaakt van rauwe melk\*. Op het etiket staat dan 'au lait cru' of 'gemaakt van rauwe melk'. De meeste kazen zijn gemaakt van verhitte melk, zoals harde kazen, mozzarella en feta. Deze kun je wel gewoon eten.

Rauwe of zachtgekookte eieren\* en producten met rauwe eieren, zoals zelfgemaakte mayonaise of tiramisu (uit de supermarkt zijn deze producten wel veilig).

Rauwe melk\*. Melk uit de supermarkt is gepasteuriseerd of gesteriliseerd en kan geen kwaad.

## OVERIG

Pel pinda's en noten niet zelf.

Peper die niet mee verhit is\*. Peper die is mee verhit (bv. in het warm eten of in een gebakken ei), kan geen kwaad. Strooi niet zelf met peper.

Rauwe kiemgroenten zoals taugé, tuinkers en alfalfa. Fabrieksmatig voorgesneden vers fruit of fruitcocktail. Gedroogd fruit, zoals rozijnen en krenten zijn toegestaan.

Honing.

Probiotica (bv.: Yakult®, Vifit®, Actimel®, Activia®)

\*Goed verhit zijn deze producten wel toegestaan

## Aandachtspunten bij de bereiding van voedsel

- Was uw handen voor de bereiding van de warme maaltijd en voordat u gaat eten.
- Verschoon dagelijks thee-, hand- en vaatdoekjes;
- Gebruik schoon keukengerei van kunststof, glas of metaal (planken, pollepels) en geen hout;
- Houd vuile en rauwe producten weg van schone en bereide producten. Voorkom besmetting via handen, 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;
- Was groente en fruit onder stromend water. Gebruik alleen onbeschadigde groenten en fruit. Naast verse producten, kunt u ook producten uit diepvries, blik of pot gebruiken. Gewassen voorverpakte groenten moeten nogmaals gewassen worden. Kiemgroenten, zoals taugé, tuinkers en alfalfa, onderdompelen in kokend water;
- Verhit vlees, vis, kip en ei door en door;

- Strooi niet zelf met peper en pel zelf geen noten. Hierbij kunnen deeltjes met schimmelsporen vrijkomen die u kunt inademen;
- Verhit van tevoren bereide gerechten door en door en maximaal 1 keer.

### Aandachtspunten bij het bewaren van voedsel

- Bewaar bederfelijke producten in de koelkast;
- Laat melkproducten niet langer dan 2 uur buiten de koelkast staan;
- Koel een bereid gerecht dat niet direct gegeten wordt snel af, bv in bak met water;
- Houd producten niet langer dan een uur warm;
- Bewaar een van tevoren bereid gerecht maximaal 2 dagen, afgedekt in de koelkast;
- Dek voedsel af, ook in de koelkast.

### Hoe lang kan ik voedingsmiddelen bewaren?

Over het algemeen geldt, hoe korter voeding bewaard wordt hoe veiliger.

Let op de houdbaarheidsdatum en bewaarinstructies op de verpakking.

Wordt op de verpakking een kortere bewaartermijn aangegeven dan in onderstaande tabel dan houdt u de termijn op de verpakking aan.

| <b>Bewaartijden van geopende verpakkingen of producten zonder houdbaarheidsdatum</b> | <b>In de koelkast ( 4°C)</b> | <b>In de diepvries (max. -18°C)</b> |
|--------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|-------------------------------------|
| Gesneden en gewassen groenten (ook ongeopend)                                        | 1 dag                        | 12 maanden (eerst blancheren)       |
| Bladgroenten (sla, andijvie, spinazie)                                               | 2 dagen                      | -                                   |
| Zacht fruit zoals aardbeien, bessen, bramen, frambozen, kersen                       | 3 dagen                      | 12 maanden                          |
| Hard fruit zoals appels, peren                                                       | 1 maand                      | -                                   |
| Geopende melkproducten                                                               | 4 dagen                      | -                                   |
| Geopende vruchtensappen                                                              | 4 dagen                      | -                                   |
| Rauw vlees (rund, kip)                                                               | 2 dagen                      | 9 maanden                           |
| Rauw varkensvlees                                                                    | 2 dag                        | 4 maanden                           |
| Rauw bewerkt vlees (gehakt, hamburger, slavink)                                      | 1 dag                        | 3 maanden                           |
| Vleeswaren (alleen toegestane soorten)                                               | 4 dagen                      | 3 maanden                           |
| Rauwe magere vis, rauwe garnalen                                                     | 2 dagen                      | 6 maanden                           |
| Rauwe vette vis                                                                      | 2 dagen                      | 3 maanden                           |
| Rauwe mosselen                                                                       | 1 dag                        | -                                   |
| Gebakken vis, gekookte garnalen, gekookte mosselen                                   | 1 dag                        | 3 maanden                           |
| Zoute haring                                                                         | 1 dag                        | 3 maanden                           |
| Gerookte vis (niet voorverpakt)                                                      | 2 dagen                      | 3 maanden                           |
| Rauw ei                                                                              | 4 weken                      | -                                   |
| Gekookt ei                                                                           | 1 week                       | -                                   |
| Stuk jonge kaas, smeerkaas, geraspte kaas                                            | 1 week                       | 3 maanden                           |
| Stuk oude kaas                                                                       | 2 weken                      | 3 maanden                           |

|                                              |         |           |
|----------------------------------------------|---------|-----------|
| Plakken kaas, zachte kaas                    | 4 dagen | -         |
| Brood                                        | 4 dagen | 4 weken   |
| 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 |

Gebaseerd op de bewaarwijzer van het voedingscentrum juni 2016

### Eten bij derden

Vraag na bij eten wat door anderen bereid is (snackbar, restaurant, broodjeszaak) of de voeding voldoet aan deze hygiënische voedingsrichtlijnen. Afhaalrestaurants houden de voeding doorgaans langer dan een uur warm en zijn niet geschikt.

### Eten in MMC

De volgende voedingsmiddelen uit het assortiment van MMC worden afgeraden bij een hygiënische voeding:

| Afgeraden voedingsmiddelen                            |
|-------------------------------------------------------|
| paté                                                  |
| cervelaat/ salami                                     |
| runderrookvlees                                       |
| honing                                                |
| peper die niet is (mee) verhit                        |
| bifiworstje                                           |
| haring                                                |
| Fabrieksmatig voorgesneden vers fruit (fruitcocktail) |

Hieronder staat een uitgebreidere lijst met toegestane en niet-toegestane voedingsmiddelen tijdens uw verblijf in het ziekenhuis.

### Broodmaaltijden

| TOEGESTAAN                                                     | NIET TOEGESTAAN |
|----------------------------------------------------------------|-----------------|
| <b>Brood(variatie)</b>                                         |                 |
| Volkorenbrood, bruinbrood, wit brood, krentenbrood, roggebrood |                 |
| Beschuit, knäckebröd, ontbijtkoek                              |                 |
| Cornflakes, muesli                                             |                 |
| <b>Smeersels</b>                                               |                 |
| Margarine, halvarine, roomboter                                |                 |
| <b>Hartig beleg</b>                                            |                 |

|                                                                                                                    |                                          |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------|
| Achterham, kipfilet, boterhamworst                                                                                 | Cervelaat, salami, paté, runderrookvlees |
| Belegen kaas 48+, kaas 30+, kaas met minder zout 48+ Smeerkaas 48+, philadelphia, hummus                           |                                          |
| Hard gekookte eieren (dooier moet gestold zijn).                                                                   |                                          |
| Tonijnsalade, kipkerrie salade, eiersalade                                                                         |                                          |
| <b>Zoet beleg</b>                                                                                                  |                                          |
| Pindakaas, jam, hagelslag puur, vruchtenhagelslag, chocoladepasta, hazelnootpasta, appelstroop                     | Honing                                   |
| <b>Warme gerechten bij de lunch</b>                                                                                |                                          |
| Soep, kroket, quiche, worstenbroodje, saucijzenbroodje, snacks zoals frikadel/ bami, omelet, kibbeling, poffertjes |                                          |
| <b>Lunch met aangepaste consistentie</b>                                                                           |                                          |
| Maximaaltje/ dik slik lunch gerecht                                                                                |                                          |
| <b>Overig</b>                                                                                                      |                                          |
| Zout, suiker, zoetstof<br>Tomaat, snackkomkommer, avocado<br>Voorgesneden rauwe tomaat (bv: garnering)             | Peper die niet is (mee)verhit            |

### Warme maaltijd

| TOEGESTAAN                                                                                                                      | NIET TOEGESTAAN |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|
| Vlees, wild, gevogelte, goed doorbakken of gekookt                                                                              | Afgekoeld vlees |
| Tahoe, tempeh, meegekookt                                                                                                       |                 |
| Goed doorbakken of gekookte vis<br>Zure haring uit een pot                                                                      | Haring          |
| Warme jus/ saus                                                                                                                 |                 |
| Sauzen in eenmansverpakking, zoals ketchup, ketjap, barbecuesaus, knoflooksaus, remouladesaus, fritessaus/ mayonaise en mosterd |                 |
| Groenten, gebakken, gestoofd of gekookt, rauw<br>Vruchtenmoes, in eenmansverpakking<br>Fruitcocktail                            |                 |
| Gekookte en gebakken aardappelen, puree, frites, aardappelkroketjes                                                             |                 |
| Rijst en pasta, zoals (zilvervlies)rijst, macaroni, spaghetti, nasi en bami                                                     |                 |
| Eenpansgerechten:<br>Bami, nasi, macaroni, spaghetti, lasagne, bonenschotels, stampot van gekookte groenten                     |                 |
| Maaltijdsalade kip, mozzarella, zalm                                                                                            |                 |

|                                            |  |
|--------------------------------------------|--|
| Omelet, tweezijdig goed doorbakken         |  |
| Poffertjes, quiche, kroket, worstenbroodje |  |

**Nagerechten, fruit, en dranken**

| TOEGESTAAN                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | NIET TOEGESTAAN |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|
| <b>Melkproducten, zuivel</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                 |
| Karnemelk, (half)volle melk, (half)volle chocolademelk, yoghurt drink, smoothie                                                                                                                                                                                                                                       |                 |
| Yoghurt naturel, vruchtenyoghurt, Griekse yoghurt, vruchtenkwark, proteïn yoghurt, (energieverrijkte) vla en pap                                                                                                                                                                                                      |                 |
| Fabrieksmatig verpakt room- of waterijsje                                                                                                                                                                                                                                                                             |                 |
| Slagroom uit spuitbus                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                 |
| <b>Plantaardige zuivel vervangers</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                 |
| Sojavla, sojamelk                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                 |
| <b>Drinkvoeding</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                 |
| Alle soorten drinkvoeding, zoals Nutridrink compact, Nutridrink compact protein, Nutridrink multi fibre, Nutridrink juice style, Nutridrink jucy plus, Nutridrink plant based Renilon, Nutridrink Diasip, Calogen, Prosource (nocarb), protimedica                                                                    |                 |
| Nutrishake (milkshake van Nutridrink en roomijs)                                                                                                                                                                                                                                                                      |                 |
| <b>Vruchtenmoes, vruchten op sap</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                 |
| Fabrieksmatig verpakte vruchtenmoes of vruchtencompote                                                                                                                                                                                                                                                                |                 |
| Vruchten op sap, vruchtencocktail                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                 |
| <b>Fruit</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                 |
| Alle fruit, mits vers, onbeschadigd en goed gewassen onder stromend water                                                                                                                                                                                                                                             |                 |
| <b>Dranken overig</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                 |
| Kraanwater<br>Ijsblokjes van kraanwater<br>Koffie, (kruiden- of vruchten)thee, koffiemelk<br>Cola (light), sinas (light), cassis light, spa rood<br>Appelsap, sinaasappelsap, tomatensap<br>Ranja/limonadesiroop, roosvicee<br>Cup-à-soup, drinkbouillon,<br>Eiwitverrijkte soepen (paprika, spinazie, tomaat en kip) |                 |
| <b>Overig</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                 |
| Koekjes in eenmansverpakking                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                 |

### Aandachtspunten bij nagerechten, fruit en dranken

- Laat dranken en toetjes in aangebroken verpakkingen niet langer dan 2 uur ongekoeld in de kamer staan.
- Aangebroken verpakkingen, drank en toetjes mogen niet langer dan 48 uur in de koelkast bewaard blijven.
- Drink niet direct uit een verpakking, maar schenk dranken in een glas of gebruik een rietje.
- Kraanwater heeft de voorkeur boven water uit flesjes, omdat bij flesjes een grotere kans is op verontreiniging. Laat het kraanwater voor gebruik 15 seconden goed doorstromen.

### Versnaperingen tussendoor

Het is mogelijk om tussen de maaltijd door gebruik te maken van extra's. Dit zijn energie- en/of eiwitrijke producten.

| TOEGESTAAN                                                                                               | NIET TOEGESTAAN |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|
| Kaas stick<br>Abrikozen/frambozencake, bananenbrood<br>Studentenhaver, cashewnoten                       | Bifi            |
| Tonijnsalade<br>Kipkerrie salade<br>Eiersalade                                                           |                 |
| Vruchtenyoghurt, griekse yoghurt<br>Proteïn yoghurt<br>Vruchtenkwark<br>Smoothie<br>Energieverrijkte vla |                 |
| Poffertjes (met fabrieksmatig verpakt ijs)<br>Quiche<br>Worstenbroodje<br>Kroket                         |                 |
|                                                                                                          |                 |

### Het meebrengen van voedingsmiddelen

Wij zijn terughoudend als het gaat om van thuis meegebracht eten. Daarnaast wordt het ziekenhuis door de 'Wet op Productaansprakelijkheid' aansprakelijk gesteld als een patiënt ziek wordt van meegebracht eten dat in het ziekenhuis is opgewarmd of in de koelkast van het ziekenhuis is bewaard.

Bij verminderde weerstand zijn alleen fabrieksmatig verpakte en niet gekoelde voedingsmiddelen van thuis toegestaan.

Wilt u voedingsmiddelen gebruiken die niet binnen het assortiment van het MMC vallen, overleg dit dan met de diëtist of verpleegkundige. De diëtist kijkt of het gewenste product kan worden besteld.

| TOEGESTAAN                                                                                                                                                                                | NIET TOEGESTAAN                                                                                                                                                                                                                                |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Volkorenbrood, bruinbrood, wit brood, krentenbrood, roggebrood, croissants, (mini)broodjes<br>Beschuit, knäckebröd, ontbijtkoek<br>Cornflakes, cruesli, muesli                            | Kant-en-klaar belegde broodjes                                                                                                                                                                                                                 |
| Koeken uit onaangebroken fabrieksmatige verpakking zoals boterkoek, biscuits, stroopwafels, wafels, etc.                                                                                  | Koeken met slagroom, crème, glazuur en garneringen.<br>Koeken die niet fabrieksmatig zijn verpakt.                                                                                                                                             |
| Snoep en chocolade uit onaangebroken fabrieksmatige verpakking.                                                                                                                           | Snoep uit aangebroken verpakkingen, van de markt of uit schepbakken.                                                                                                                                                                           |
| Chips, in kleine verpakte zakjes<br>Zoutjes, fabrieksmatig verpakt, zoals rijstcrackers<br>Notenkoekjes<br>Krenten- en vruchtenbrood,<br>Maaltijd- en chocoladerepen,<br>Noten en pinda's | Pelpinda's                                                                                                                                                                                                                                     |
| Gedroogd fruit, zoals rozijnen en krenten<br>Onbeschadigd vers fruit, dat goed gewassen/geschild is voor gebruik en buiten koelkast bewaard kan worden                                    |                                                                                                                                                                                                                                                |
| Fabrieksmatig bereid en verpakt ijs                                                                                                                                                       | Roomijsje of softijs uit ijsmachine, schepijs                                                                                                                                                                                                  |
| Producten uit pot of blik                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                |
| Warme maaltijd uit het (personeels) restaurant in het ziekenhuis                                                                                                                          | Meegebrachte (zelfbereide) warme maaltijd, maaltijdsalade, een maaltijd in MMC opgewarmd<br>Rauwe vis- en vleesproducten en rauwe schaal- en schelpdieren, zoals rauwe tonijn, sushi, mosselen, garnalen, carpaccio, tartaar, filet américain. |
|                                                                                                                                                                                           | Worstenbroodje, saucijzenbroodje, etc. die op warmhoudplaat hebben gelegen in winkel of restaurant                                                                                                                                             |
| Pakjes drinken die niet gekoeld bewaard hoeven worden (in eenmansverpakking)                                                                                                              | Dranken die gekoeld bewaard moeten worden.<br>Producten die probiotica bevatten, zoals Vifit, Danone Actimel, Yakult, Activia                                                                                                                  |

### Calcium en Ciprofloxacin op de oncologie-afdeling

Uw behandelend arts heeft Ciprofloxacin (Ciproxin®) voorgeschreven. Dit is een antibioticum dat u beschermt tegen infecties. De werking van Ciprofloxacin kan afnemen door calcium. Calcium komt voor in de voeding. Als calcium tegelijk met ciprofloxacin in de maag zit, bindt het calcium zich aan ciprofloxacin waardoor dit medicijn niet volledig in de bloedbaan wordt opgenomen.

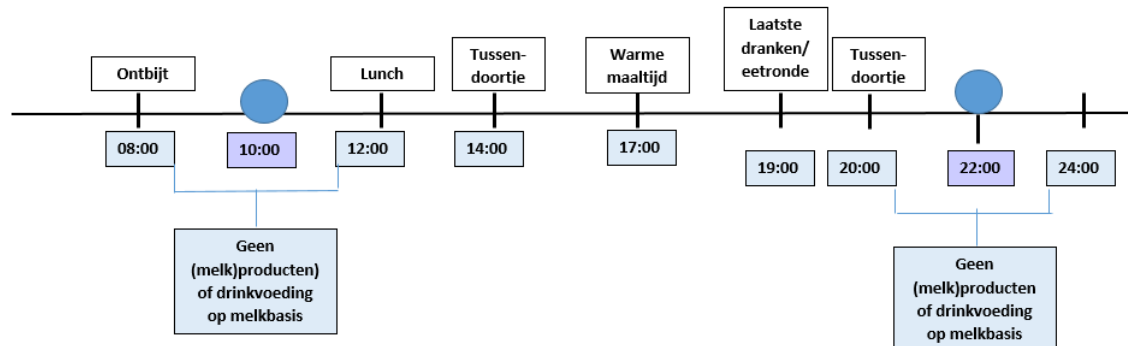
Het is daarom belangrijk om vanaf 2 uur vóór tot 2 uur na inname van ciprofloxacin geen calciumrijke voedingsmiddelen te gebruiken. Denk hierbij aan kaas, melk, melkproducten (zoals karnemelk, chocolademelk, yoghurt, kwark, pap, smoothie) en sommige drinkvoedingen op melkbasis.

**Tabel: Adviezen voor een optimale (beschermende) werking van ciprofloxacin:**

| Tijdstip                                                                   | Calciumrijke voeding toegestaan?                                                                                                                   |
|----------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Vóór het ontbijt (vanaf 0:00 uur) en bij het ontbijt tot 08.00 uur.        | Geen beperkingen, calciumrijke voeding is toegestaan                                                                                               |
| 8:00 uur tot 12:00 uur<br><br>*10:00 uur: een tablet ciprofloxacin innemen | Geen calciumrijke voeding, zoals melk, karnemelk, chocolademelk, yoghurt, vla, kwark, pap, smoothie, roomijsje, kaas en drinkvoeding op melkbasis  |
| Bij de lunch (12:00 uur) tot 20:00 uur                                     | Geen beperkingen, calciumrijke voeding is toegestaan                                                                                               |
| 20:00 tot 24:00 uur<br><br>*22:00 uur: een tablet ciprofloxacin innemen    | Geen calciumrijke voeding, zoals melk, karnemelk, chocolademelk, yoghurt, vla, kwark, pap, smoothie, roomijsje, kaas en drinkvoeding op melkbasis. |

Het is niet nodig om alle calcium in uw voeding te vermijden. Dit wordt zelfs afgeraden, omdat calcium vaak in voedingsmiddelen voorkomt die veel eiwitten bevatten. Eiwitten in de voeding is een erg belangrijke bouwstof voor de spieren. Het eten van voldoende eiwit helpt spierverlies voorkomen en kan daarmee helpen bij het herstel van uw ziekenhuisopname.

Schema medicatie en voeding



= Ciprofloxacin (2 uur voor en 2 uur na inname: geen (melk)producten) of drinkvoeding op melkbasis)

## Na ontslag

Meestal hoeft u na ontslag geen hygiënische voedingsmaatregelen meer te volgen, behalve na een allogene stamceltransplantatie.

Wel zijn algemene richtlijnen voor het hygiënisch omgaan met voeding van toepassing (zoals die voor iedereen gelden). Deze kunt u vinden in de 'Bewaarwijzer' van het Voedingscentrum. De diëtist zal dit met u doornemen.

## Meer informatie

- [www.mmc.nl](http://www.mmc.nl)
- [www.voedingenkankerinfo.nl](http://www.voedingenkankerinfo.nl)
- [www.voedingscentrum.nl](http://www.voedingscentrum.nl) (zoekterm veilig eten, bewaarwijzer)
- [www.RIVM.nl](http://www.RIVM.nl) (zoekterm veilig eten, voedselinfectie, hygiëne bij voedselbereiding)

## Vragen?

Heeft u vragen neem dan contact op met de oncologie diëtisten MMC, locatie Veldhoven.  
Telefoonnummer: 040 - 888 90 40

*Deze aanbevelingen zijn gebaseerd op de richtlijn 'Hygiënische Voeding' van het Landelijk Overleg Diëtisten Hematologie en Stamceltransplantatie (LODHS).*