

Hygiënische maatregelen na transplantatie

Zijn er aanpassingen nodig na een transplantatie?

Na een transplantatie wordt er medicatie gegeven om het immuunsysteem te onderdrukken. Dit zorgt er voor dat de kans op afstoting verkleint. Het risico op infecties neemt hierdoor toe. Om de kans op voedselinfecties te verkleinen, zijn er enkele specifieke voedingsmaatregelen nodig, maar ook de algemene hygiënerichtlijnen zijn van uiterst belang.

Deze brochure werd opgedeeld in 2 grote delen: de algemene hygiëne richtlijnen en de risicovolle voedingsmiddelen. De risicovolle voedingsmiddelen moeten het eerste jaar na transplantatie volledig vermeden worden. De algemene hygiënische richtlijnen dienen levenslang te worden aangehouden. Enkel indien het wordt aangegeven door uw behandelend arts, kan het nodig zijn de risicovolle voedingsmiddelen langer te vermijden. Na 1 jaar staan de meeste patiënten op een onderhoudsdosis immunosuppressiva waardoor het immuunsysteem minder sterk onderdrukt wordt.

ALGEMENE HYGIENE RICHTLIJNEN

Het opvolgen van de algemene hygiëne richtlijnen is belangrijk voor uzelf, maar ook voor uw omgeving. Vaak gebeurt het koken of de boodschappen door familie of naasten. Wij raden daarom aan dat u familie of naasten deze richtlijnen goed nalezen en op te volgen. Wanneer er voorzichtig met voeding en hygiëne wordt omgesprongen, verkleint het risico op een voedselinfectie. Een juiste bewaring van voedingsmiddelen, zorgt er voor dat ziektekiemen zich niet kunnen vermenigvuldigen. Bereidingen op de juiste temperatuur, zal bacteriën onschadelijk maken.

Aankoop van voedingsmiddelen

- Koop producten met een zo lang mogelijke houdbaarheidsdatum.
- Koop geen beschadigde blikken of verpakkingen.
- Koop fruit zonder kneuzingen.
- Koop gekoelde en diepvriesproducten op het einde van de aankopen. Houd ze gekoeld tijdens het transport met een isolerende zak. Plaats ze bij thuiskomt onmiddellijk in de koelkast of diepvries.
- Koop bij voorkeur individuele verpakkingen of zo klein mogelijke verpakkingen.

Bereiding van voedingsmiddelen

- Was steeds uw handen voor de bereiding, het opdienen en het eten van de maaltijden.
- Laat geen huisdieren toe in de keuken.
- Gebruik bij voorkeur een pedaalemmer voor uw keukenafval.
- Bewaar geen GFT-afval in de keuken.
- Verschoon dagelijks de keukenhanddoek en de vaatdoek. Gebruik geen schuursponsjes of vervang het dagelijks.
- Gebruik proper en droog servies, bestek en keukenmateriaal. Houd ook uw aanrecht steeds proper en droog.
- Gebruik geen houten snijplank of lepels. Gebruik bij voorkeur een onbeschadigde snijplank (kunststof, bamboe of glas).

- Gebruik handschoenen indien u wondjes, sneetjes of een infectie op de huid van uw handen heeft
- Keukenmateriaal dat in contact is geweest met rauw vlees, kip, vis en eieren zeker niet terug gebruiken voor bereide voedingsmiddelen. Na gebruik afwassen in zeepsop en spoelen onder heet water of gebruik de vaatwasmachine.
- Een vaatwasmachine is een veilige manier om keukenmateriaal te reinigen. Indien u met de hand afwast is het belangrijk voldoende heet water en detergent te gebruiken. Ververs indien nodig tussentijds het afwaswater.
- Houd de tijd tussen de bereiding, het opdienen en het opeten zo kort mogelijk.
- Was groenten zorgvuldig onder koud stromend water, zeker als ze rauw gegeten worden. Dit geldt ook voor voorverpakte groenten.
- Was fruit altijd zorgvuldig onder stromend water, snijd het steeds doormidden en controleer op schimmelvorming en rotte plekken.
- Verhit rauwe eiwitrijke producten zoals vlees, kip, vis en eieren tot in de kern door middel van koken, stoven of braden.
- Ontdooi diepvriesproducten net voor de bereiding in de microgolf of op een schaal onderaan in de koelkast, zeker niet op het aanrecht. Vang dooiwater op en giet weg omdat het veel bacteriën bevat.
- Laat gerechten niet afkoelen op het aanrecht, op kamertemperatuur. Plaats zo snel mogelijk in de koelkast of diepvriezer. Indien het gerecht nog te heet is, kan het afkoelen versneld worden door even in koud water te plaatsen.
- Behandel diepvriesproducten zoals verse producten en zorg voor voldoende verhitting. Ook als u maaltijden of producten opnieuw opwarmt, moeten ze tot in de kern verwarmd worden.

Bewaring van voedingsmiddelen

- Eet geen producten waarvan de houdbaarheidsdatum verstreken is
- Op basis van smaak en geur kunt u niet altijd weten of voedingsmiddelen veilig zijn. Bij twijfel gooit u ze best weg.
- De temperatuur van de koelkast moet 4°C of lager zijn. Voor de diepvriestemperatuur moet dit -18°C of lager zijn. Controleer regelmatig de temperatuur van de koelkast en de diepvriezer.
- Maak de koelkast en diepvries regelmatig schoon.
- Maak gebruik van bewaardozen met deksel of dek voedingsmiddelen af met vershoudfolie.
- Gebruik de maaltijd zo vlug mogelijk na de bereiding. Plaats zo snel als mogelijk in de koelkast indien u de maaltijd langer wil bewaren
- Bewaar geopende verpakkingen van voorverpakt broodbeleg maximaal twee dagen in de koelkast.
- Bereide maaltijden die u later wil opeten, bewaart u hoogstens 1 dag in de koelkast. Als u een maaltijd langer wil bewaren dan 1 dag, vriest u ze in.
- Vries ontdooide producten niet opnieuw in.
- Drink niet rechtstreeks uit een fles of blikje, gebruik een proper glas.

Delen van voedingsmiddelen

- Eet niet samen uit dezelfde zak chips of andere versnaperingen
- Maak geen gebruik van grote koekendozen waar koekjes los in zitten
- Vermijd het doorgeven van pralinedozen

- Let op met maaltijden die lang op tafel blijven staan zoals bij barbecue of voedingsmiddelen die langdurig uit de koelkast blijven zoals koude sauzen

RISICOVOLLE VOEDINGSMIDDELEN

Bepaalde voedingsmiddelen bevatten een grote hoeveelheid kiemen (schimmels, bacteriën) en zijn daardoor gevaarlijker om te gebruiken het eerste jaar na transplantatie. Veel van deze voedingsmiddelen zijn veiliger te maken door ze door en door te gaan verhitten of te garen. In onderstaande tabellen is per categorie terug te vinden wat veilig kan gegeten worden en wat moet vermeden worden.

Vlees, vis, schaal- en schelpdieren & eieren

Veilig	Te vermijden
<p>Voldoende gegaard vlees <i>Alle doorbakken vleessoorten, stoofvlees, gebakken gehakt, ovenschotels, gebakken worst, schnitzel, etc...</i></p> <p>Charcuterie die tijdens het productieproces voldoende verhit werden, industrieel bereid en voorverpakt <i>Kippenwit, kalkoenfilet, gekookte ham, vleessalade, kip curry, gebakken spek, gebakken pancetta, vleesbrood, etc...</i></p>	<p>Rauw vlees <i>Filet americain, carpaccio, tartaar</i></p> <p>Onvoldoende gegaard vlees <i>Bleu, saignant, à point gebakken vlees, rosbeef</i></p> <p>Charcuterie die tijdens het productieproces onvoldoende verhit werd <i>Salami, droge worst, chorizo, rookvlees, Parmaham, Coburgerham, Serranoham, filet de Saxe, filet d'Anvers, paté, leverworst, bacon, rauw spek</i></p> <p>Voedingsmiddelen waar lever en/of bloed van varken, everzwijn of hert werd in verwerkt ongeacht of ze verhit werden: <i>Paté, blokpaté, bloedworst, etc...</i></p> <p>Charcuterie uit de versafdeling, traiteur of beenhouwer</p>
<p>Bereide vis <i>Gebakken, gestoomd, gepocheerd, 'en papillotte' (door en door gegaard)</i></p> <p>Visconserven, vis in bokaal <i>Haring in 't zuur, rolmops, zalm in blik, pilchards, sardientjes, ansjovis</i></p>	<p>Rauwe vis <i>Sushi, tartaar, sashimi, ceviche, rauwe haring (maatjes)</i></p> <p>Gerookte vis <i>Gerookte zalm, gerookte paling, gerookte heilbot, etc...</i></p>
<p>Bereide schaal- en schelpdieren, door en door gegaard</p>	<p>Rauwe schaal- en schelpdieren <i>Oesters, rauwe sint-jacobsvruchten</i></p>

<p>Volledige gegaarde eiergerechten <i>Hardgekookt ei, doorbakken omelet, doorbakken roerei</i></p> <p>Industriële bereidingen met ei <i>Mayonaise in bokaal, kant-en-klare hollandaisesaus, kant-en-klare chocomousse</i></p> <p>Bereidingen met volledig gegaarde eieren <i>Cake, pannenkoeken, quiche, tortilla</i></p>	<p>Halfgegaarde eiergerechten <i>Spiegelei, zachtgekookt ei, gepocheerd ei</i></p> <p>Artisanale bereidingen met ei <i>Verse mayonaise, verse chocomousse, verse tiramisu</i></p> <p>Bereidingen met deels gegaarde eieren <i>Crème patissier, artisanaal ijs, hollandaise saus, béarnaisesaus</i></p>
--	--

Melkproducten en kazen

Veilig	Te vermijden
Verhitte melk: gepasteuriseerde melk, UHT melk	Rauwe melk
Alle andere soorten yoghurt <i>Yoghurt zonder probiotica, fruityoghurt, drinkyoghurt, skyr, Griekse yoghurt, etc...</i>	Yoghurt met probiotica <i>Type Activia®, Yakult® en Actimel®</i>
Kazen op basis van gepasteuriseerde melk zonder schimmel(korst) <i>Verpakkingen/ingrediëntenlijst dient hiervoor gecontroleerd te worden</i>	Kazen op basis van rauwe melk <i>Bepaalde types gemalen kaas, bepaalde soorten Parmezaanse kaas, kazen met vermelding 'au lait cru'</i> Schimmelkazen of kazen met een schimmelkorst <i>Gorgonzola, Roquefort, brie, camembert, etc...</i>

Groenten, fruit, noten, pitten en zaden

Veilig	Te vermijden
Alle soorten groenten goed gewassen	Kant-en-klare groentesalades niet industrieel verpakt <i>Koolsla, lentesalade, aardappelsalade</i>
Voorverpakte en gewassen sla, voorverpakte slaatjes	Scheuten en kiemen (rauw) <i>Alfalfa, preischeuten, klaver, radijsscheuten, sojascheuten</i>
Blikgroenten, groenten in glas, diepvriesgroenten	Rauwe champignons en paddenstoelen
Bereide champignons en paddenstoelen	

	Niet gepasteuriseerd groentesap
<p>Alle soorten fruit, goed gewassen en gecontroleerd op bruine plekken of schimmel</p> <p>Fruitsalade zelfbereid</p> <p>Gepasteuriseerd fruitsap</p> <p>Vers fruitsap onmiddellijk gedronken</p> <p>Verse smoothies, onmiddellijk gedronken</p> <p>Blikfruit, diepvriesfruit</p>	<p>Pompelmoes, bloedappelsien, pomelo, sweetie, minneola en granaatappel (i.k.v. interactie met medicatie)</p> <p>Verse fruitsalades of voorgesneden fruit kant-en-klaar gekocht</p> <p>Vers fruitsap wat niet onmiddellijk gedronken wordt</p> <p>Niet gepasteuriseerde smoothies</p>
<p>Noten en pinda's industrieel voorverpakt en gepeld</p> <p>Zaden en pitten voorverpakt en gepeld <i>Pompoenpitten, lijnzaad, pijnboompitten, etc...</i></p>	<p>Noten vers geraapt <i>Kastanjes, walnoten, hazelnoten, beukennoten</i></p> <p>Noten en pinda's in de schil <i>Walnoten met schelp, pinda's ongepeld</i></p> <p>Zaden en pitten met schil <i>Zonnebloempitten ongepeld</i></p>

Graanproducten

Veilig	Te vermijden
<p>Alle soorten brood, pistolet, sandwiches, etc...</p> <p>Alle soorten ontbijtgranen</p> <p>Alle soorten deegwaren</p> <p>Alle soorten graanvlokken</p>	

Dranken

Veilig	Te vermijden
<p>Fleswater, kraanwater</p> <p>Alle gewone of light frisdranken zonder pompelmoes, bloedappelsien of pomelo</p>	<p>Niet gebotteld bronwater, putwater</p> <p>Frisdrank met aanwezigheid van pompelmoes, bloedappelsien en/of pomelo of extracten van deze vruchten (interactie met medicatie) <i>Vb. Schweppes agrum, Tönissteiner citroen</i></p>

Snacks, versnaperingen, koeken en snoep

Veilig	Te vermijden
IJs, industrieel bereid en voorverpakt in individuele porties <i>Type magnum®, cornetto®, kleine potjes ijs, etc...</i>	Schepijs, softijs, ijs in grotere ijsdozen, artisanaal ijs
Snoep voorverpakt Chocolade voorverpakt, bij voorkeur individueel verpakt Koeken bij voorkeur individueel verpakt	Schepsnoep
Industrieel voorverpakte versnaperingen <i>Olijven, zongedroogde tomaten, tapenades, kappertjes, augurken, etc...</i>	Los verkochte versnaperingen <i>Olijven, zongedroogde tomaten, tapenades, kappertjes, etc...</i> Artisanale producten <i>Honing bij de imker, artisanale kraampjes op de markt, hoevewinkels, etc...</i>

Kant-en-klare gerechten, restaurants, meeneemmaaltijden

Veilig	Te vermijden
Frietten thuis afgebakken Kant- en klare gerechten industrieel bereid en verpakt die opnieuw verhit worden thuis <i>Diepvriespizza, lasagne, bolognaisesaus, etc...</i> Traiteurgerechten die thuis opnieuw verhit worden <i>Wees voorzichtig bij restaurantbezoek. Kies voor veilige gerechten bij restaurants waarvan u weet dat de hygiëneregels strikt worden gevolgd. Eet de gerechten ter plaatse op en neem ze niet mee naar huis als meeneemmaaltijd</i>	Kant-en-klare meeneemmaaltijden <i>Chinees, Indisch, pizza, kebab, Thais, frieten van de frituur, hot-dogs, hamburgers, etc...</i> Buffet Belegde broodjes Afhaal kip-aan-het spit, ribbetjes, etc...

DUUR VAN DE VOEDINGSMAATREGELEN

De hygiënische voeding is vooral van toepassing het eerste jaar na transplantatie. Nadien mag er, op enkele uitzonderingen na, milder worden omgesprongen met deze maatregelen. De eerste maanden na transplantatie zijn de medicatiedosissen namelijk het hoogste. Gezien deze medicatie levenslang wordt genomen, blijft voorzichtigheid wel nodig.

Indien er sprake is van afstoting, zal de medicatie worden opgehoogd. In die periode moeten de hygiënische beperkingen opnieuw strikter gevolgd worden.

Ter preventie van Hepatitis E-virusinfectie zijn volgende voedingsmiddelen **levenslang verboden**:

- Rauwe of onvoldoende verhitte schaal- en schelpdieren
- Rauw of onvoldoende verhit varkensvlees
- Rauw of onvoldoende verhit everzwijnenvlees of hertenvlees
- Rauw of onvoldoende verhitte varkenslever
- Producten waar rauwe varkenslever in werd verwerkt (vb. *specifieke soorten Franse gedroogde worst*)

INTERACTIE MET MEDICATIE

Pompelmoes en bloedappelsien blijven **levenslang verboden** aangezien deze fruitsoorten er voor kunnen zorgen dat de medicijnspiegels te hoog worden in het bloed. Hou er rekening mee dat niet enkel de vruchten op zich verboden zijn, maar ook alle afgeleiden zoals het sap of de concentraten van de vruchten. Bijkomend zijn deze minder gekende vruchten ook verboden: pomelo, minneola, sweetie en granaatappel. Vermijd ook Sint Janskruid en Echinacea purpurea. Andere citrusvruchten en fruitsoorten hebben geen invloed op de medicatie.

Bij vragen of problemen kunt u ons steeds contacteren:

☎ 016/34.52.40

✉ jasmien.vandenbergh@uzleuven.be



HALO vzw
Patiëntenvereniging longtransplantatie UZ Leuven