

L'ALIMENTATION PAUVRE EN GERMES

Conseils nutritionnels pour les patients présentant un risque élevé d'infection

TABLE DES MATIÈRES

01	Introduction	3
02	Règles d'hygiène générales	3
03	Aliments à risque	4
04	Combien de temps devez-vous suivre ces règles ?	7

01 INTRODUCTION

Le traitement affaiblit le système immunitaire de votre enfant, qui risque donc davantage de contracter des infections. Celles-ci peuvent également être transmises par l'alimentation. Nous veillons donc strictement à la sécurité des aliments et des boissons que consomme votre enfant. Vous devez également le faire à domicile et suivre scrupuleusement les règles permettant d'obtenir une alimentation pauvre en germes, jusqu'à ce que le système immunitaire de votre enfant refonctionne mieux.

Ce document se compose de deux parties : des règles d'hygiène générales et des conseils sur les aliments risqués à éviter.

02 RÈGLES D'HYGIÈNE GÉNÉRALES

Achat

- ▲ Contrôlez toujours la date de péremption des produits que vous achetez. N'utilisez jamais d'aliments périmés.
- ▲ Choisissez toujours des aliments de bonne qualité et jamais des produits moisus ou avariés.
- ▲ N'utilisez que des produits conditionnés dans des emballages industriels intacts.

Préparation

- ▲ Préparez les repas dans un environnement propre.
- ▲ Lavez-vous soigneusement les mains à l'eau chaude et au savon avant de cuisiner et de manger. C'est d'autant plus important si vous avez touché de la viande crue, du poulet, des œufs ou du poisson. Après les avoir lavées, séchez-vous les mains avec de l'essuie-tout.
- ▲ Utilisez uniquement de la vaisselle et des ustensiles de cuisine intacts et bien entretenus.
- ▲ Pour laver la vaisselle et le matériel, utilisez un lave-vaisselle ou de l'eau très chaude avec du détergent. Utilisez des éponges et des essuies propres pour chaque vaisselle.
- ▲ Dégelez les aliments surgelés dans le réfrigérateur ou au micro-ondes. Ne les laissez jamais dégeler à température ambiante. Jetez l'eau issue de la décongélation.
- ▲ Au micro-ondes, vous devez bien chauffer vos produits à cœur. Pour ce faire, faites chauffer une première fois le plat, mélangez, puis faites-le à nouveau chauffer.
- ▲ Veillez à garder propres les emballages des produits que vous utilisez plus d'une fois (choco, confiture, produits à tartiner, etc.). Utilisez des couverts propres pour chaque portion que vous prenez.

Conservation

- ▲ Ne conservez pas un produit ouvert plus de 48 heures. Notez la date d'ouverture sur l'emballage.
- ▲ Conservez les restes des repas, couverts, au réfrigérateur, mais pas plus de 48 heures. Avant de les manger, réchauffez-les en profondeur.
- ▲ Préparez tous les repas dans un environnement propre.
- ▲ Veillez à ce que le réfrigérateur reste propre et retirez-en les produits périmés.
- ▲ Veillez à ce que le congélateur reste propre. Notez la date de congélation sur l'emballage et retirez les produits périmés. Ne conservez pas les produits plus de 3 mois au congélateur.
- ▲ Conservez toujours les produits crus séparément des produits préparés.
- ▲ Ne laissez pas de produits périssables à température ambiante durant plus de 10 à 15 minutes.
- ▲ Contrôlez la température du réfrigérateur (+/- 4°C).
- ▲ Rangez directement les aliments achetés dans le réfrigérateur, le congélateur ou l'armoire.
- ▲ Couvrez les aliments, même dans le réfrigérateur

03 ALIMENTS À RISQUE

Boissons

Autorisé	À éviter
- Toutes les boissons sont autorisées, sauf celles reprises dans la colonne de droite - Max. 0,5 l de boissons à base de quinine, telles que du Schweppes ou du Tonic	- Eau courante à l'hôpital (mais OK à domicile) - Eau de puits - Jus de pamplemousse - Boissons énergisantes

Viande, charcuterie, substituts de viande, poisson et œufs

Autorisé	À éviter
- Produits bien cuits, y compris à l'eau - Charcuteries autorisées préemballées (y compris salami) - Tous les substituts de viande bien cuits - Œufs cuits durs ou bien cuits (ex. omelette) - Salades de viande ou de poisson industrielles préemballées - Conserves de poissons - Poisson fumé et crevettes si cuits dans une préparation - Crustacés cuits	- Charcuterie, poisson, œufs et crustacés crus ou mi-cuits - Charcuteries non préemballées - Salades de viande ou de poisson commerciales vendues en vrac au comptoir - Poisson fumé et crevettes mangés en l'état, sans cuisson supplémentaire - Crustacés

Produits laitiers et matières grasses

Autorisé	À éviter
• Lait, lait chocolaté et boissons à base de lait UHT ou pasteurisés • Yaourts (aux fruits) sans ajout de ferments vivants • Desserts au lait industriels préemballés • Desserts au lait faits maison sans œufs crus • Crème glacée industrielle (y compris glace à l'eau) • Crème UHT, crème UHT fouettée maison, crème fraîche en bombe • Fromages préemballés à base de lait pasteurisé • Tous les beurres, margarines et huiles	• Lait cru non pasteurisé • Boissons à base de lait contenant des probiotiques, telles qu'Actimel, Yakult ou Activia • Boules de glace au restaurant, chez un marchand ambulant ou chez le glacier • Glace à l'italienne • Fromages persillés • Fromages à base de lait cru • Fromages non préemballés

Fruits et légumes

Autorisé	À éviter
• Fruits et légumes intacts et bien rincés • Tous fruits et légumes en conserves et bocaux en verre • Salade préemballée bien lavée • Jus de légumes et de fruits et smoothies, préemballés du supermarché ou faits maison • Fruits secs dans des pâtisseries/plats cuits (ex. pain)	• Pousses de légumes et germes • Salades de légumes prêtes à consommer, pas dans un emballage industriel, vendues au comptoir • Salade non préemballée • Légumes et fruits du jardin qui ne peuvent pas être cuits et/ou épluchés • Jus de légumes et de fruits/smoothies à emporter • Fruits séchés • Pamplemousse (peut provoquer des interactions avec les médicaments)

Aromates, épices et sauces

Autorisé	À éviter
• Tous les aromates secs • Aromates frais préemballés bien lavés • Ketchup, moutarde, mayonnaise et vinaigrette conditionnés en tubes	• Poivre et mélanges au poivre non chauffés • Herbes fraîches du jardin qui ne peuvent pas être cuites et/ou épluchées • Sauces contenant des œufs non/insuffisamment cuits, comme la sauce hollandaise ou la mayonnaise fraîche • Miel

Pommes de terre et produits à base de céréales

Autorisé	À éviter
- Tous types de pain et dérivés de chez le boulanger ou préemballés au supermarché - Toutes sortes de pâtes, de pommes de terre et de préparations aux pommes de terre	- Types de pain et dérivés non préemballés du supermarché - Ne coupez jamais le pain avec la trancheuse du supermarché - Viennoiseries à la crème pâtissière non pasteurisée - Céréales de petit-déjeuner aux noix et aux fruits secs non traités - Salades de pâtes et de pommes de terre prêtes à consommer, pas dans un emballage industriel, vendues au comptoir

En-cas

Autorisé	À éviter
- Olives, tapenades, câpres, cornichons et oignons grelots industriels préemballés - Tous types de chips - Pop-corn industriel préemballé ou fait maison - Biscuits industriels préemballés ou faits maison - Sucreries industrielles préemballées ou faites maison - Chocolat et pralines industriels préemballés - Noix et graines dans des pâtisseries/plats cuits (ex. pain) - Noix et graines industrielles préemballées portant la mention « rôti » ou « grillé »	- Olives, tapenades, câpres, cornichons et oignons grelots vendus en vrac - Pop-corn non préemballé et non fait maison - Biscuits du comptoir non préemballés et non faits maison - Sucreries en self-service - Massepain - Pralines vendues au comptoir - Noix et graines non traitées

Plats préparés, restaurant et plats à emporter

Autorisé	À éviter
- Frites de la friterie - En-cas frits de la friterie, directement sortis du surgélateur - Plats préparés (à nouveau) réchauffés à domicile	- Plats à emporter - Buffets - Sandwiches garnis

04 COMBIEN DE TEMPS DEVEZ-VOUS SUIVRE CES RÈGLES ?

Ces règles s'appliquent pendant toute la durée du traitement. Une fois que les valeurs sanguines de votre enfant se seront rétablies, vous pourrez arrêter de suivre le régime pauvre en germes. Ne l'arrêtez toutefois jamais de votre propre initiative. C'est le diététicien et le médecin qui décident du moment où vous pouvez arrêter le régime.

Vous avez des questions ?

N'hésitez pas à poser toutes vos questions concernant l'alimentation pauvre en germes et les problèmes alimentaires au diététicien.

Vous pouvez également envoyer un e-mail à dieet.pho@uzgent.be.

VOUS AVEZ DES QUESTIONS ? NOTEZ-LES ICI.