

DURÉE DE CONSERVATION DES ALIMENTS DONT L'EMBALLAGE EST OUVERT



COMMENT PRÉPARER LES REPAS À DOMICILE ?

Quelques règles simples doivent être respectées lors de l'élaboration des repas.
En pratique, il s'agit de :



1. Se laver les mains.

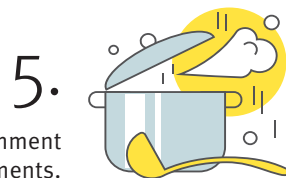


2. Laver les fruits et légumes à plusieurs reprises à grandes eaux et ce même s'ils seront servis cuits. Les éplucher soigneusement.

3. Découper avec du matériel propre les aliments sur un plan de travail lavé.



4. Ne jamais redéposer des aliments cuits sur des surfaces ayant été en contact avec des aliments crus.



5. Cuire suffisamment tous les aliments.

Editeur responsable : Pr. Johan Kipshôpital Erasme ULB - Route de Lennik 808 - B - 1070 Bruxelles • 02/2018



Service d'Hématologie
T 02 555 36 60 - M SecMed.Hemato@erasme.ulb.ac.be

Service de Diététique
T 02 555 39 40

Diététicienne du Service d'Hématologie : Laurence Lefebvre
T 02 555 81 90 - M Laurence.Lefebvre@erasme.ulb.ac.be

Alimentation propre à domicile

Ce document reprend les règles importantes à suivre pendant toute la durée de votre prise en charge par le Service d'Hématologie. Notez que si votre poids ou votre appétit diminue de manière significative ou si vous désirez de plus amples informations sur votre alimentation, vous pouvez contacter notre diététicienne.

QUELLE ALIMENTATION ADOPTER ?

De manière générale, évitez les aliments vendus en vrac.



LES VIANDES ET POISSONS

- ▶ Consommez des viandes et des poissons bien cuits. (Pas de viande saignante ou rosée, ni de tartare, carpaccio, filet américain, sushis, etc.).
- ▶ Évitez les abats, même bien cuits.
- ▶ Évitez les poissons fumés.
- ▶ Évitez les coquillages et crustacés même cuits (Ex : moules, huîtres, crevettes, scampis, etc.).
- ▶ Les charcuteries sont autorisées uniquement si elles sont emballées (pas de charcuteries achetées en boucherie, par exemple).
- ▶ Le foie gras est autorisé uniquement s'il a été cuit à 100°C ou plus. (voir rubrique « conserves » ci-après).



L'ALCOOL

- ▶ Il vaut mieux ne pas consommer de bières fermentées (ex : trappistes, bières d'abbaye, etc.).
- ▶ Limitez votre consommation d'alcool à 2 à 3 verres par semaine.



LES PRODUITS LAITIERS ET ŒUFS

- ▶ Vous pouvez manger la plupart des fromages mais vous devez éviter les fromages au lait cru et les fromages à pâtes persillées (c'est-à-dire les bleus). En cas de doute, référez-vous à l'emballage : si le fromage est au lait cru, c'est mentionné sur l'étiquette.
- ▶ Évitez les préparations qui peuvent contenir des œufs crus (ex : mayonnaise, tiramisu et mousse au chocolat artisanale ou maison).
- ▶ Vous pouvez consommer des glaces industrielles emballées mais évitez les glaces et pâtisseries artisanales.
- ▶ Évitez les pâtisseries à la crème pâtissière et à la crème fraîche.



LES FRUITS ET LÉGUMES

Vous pouvez manger des crudités et des fruits crus mais ils doivent être lavés soigneusement et consommés à la maison (pas au restaurant, au snack, etc.).

OÙ MANGER ?

De préférence, ne mangez pas dans les sandwicheries ou les snacks où les salades de poisson et de viande sont exposées à l'air libre toute la journée.

Il est autorisé de manger dans les grandes chaînes d'hamburger à condition qu'ils acceptent de vous servir votre sandwich sans les crudités.

LES CONSERVES

Tous les aliments conditionnés en conserve sont autorisés à condition qu'ils aient été cuits à minimum 100°C (stérilisation). Ces conserves portent alors les mentions « Date limite d'utilisation optimale » (DLUO) et « à consommer de préférence avant le... ».

Une astuce pour les trouver : ce type de conserve est stocké dans le rayon épicerie et pas dans un frigo.



CONSEILS LORS DE VOS ACHATS

- ▶ Il est préférable d'acheter des aliments sous emballage industriel et non en vrac.
- ▶ Vérifiez l'intégrité de l'emballage (n'achetez pas le produit si l'emballage est déchiré, ouvert, bombé, etc.)
- ▶ Vérifiez également les dates de péremption.
- ▶ Les fruits et légumes ne doivent pas être abîmés ou moisis.
- ▶ Veillez à bien respecter la chaîne du froid.
- ▶ Commencez vos courses par les produits non réfrigérés et terminez par les produits laitiers, les viandes et poissons et ensuite les surgelés.
- ▶ Placez les produits frais et surgelés dans un sac isotherme.
- ▶ Rentrez rapidement à votre domicile et rangez vos courses.

ENTRETIEN DU RÉFRIGÉRATEUR

Contrôlez la température de votre réfrigérateur et débarrassez-vous des emballages superflus (cartons, etc.), lavez votre frigo régulièrement à l'eau savonneuse et rincez-le à l'eau claire.

