

## Symposium Lotuz

**Op 30 november 2019 hield Lotuz, een lotgenotenvereniging voor personen na een allogene stamceltransplantatie, haar jaarlijks symposium te UZ Gent. Verschillende zorgverleners gaven meer uitleg over het kiemarm dieet en bacteriën.**

Er is geen wereldwijd uniform beleid over het al of niet toepassen van een kiemarm dieet na een allogene stamceltransplantatie. Ziekenhuizen gaan hier op verschillende wijze mee om. In sommige ziekenhuizen wordt het niet opgelegd, in andere ziekenhuizen wordt het dan weer voor een kortere tijd aanbevolen (bijvoorbeeld tot het aantal witte bloedcellen hersteld is).

In UZ Gent wordt voorlopig nog altijd geadviseerd om het kiemarm dieet te volgen en dit zolang het immuunsysteem onderdrukt wordt bvb. door het nemen van prograft (tacrolimus). Ook al is er geen sluitend bewijs dat patiënten die het kiemarm dieet volgen minder infecties oplopen dan anderen, toch vermijdt het het nemen van overbodige risico's. De idee van het kiemarm dieet is het vermijden van voeding die bacteriën draagt om zo het aantal bacteriën in de darm te verminderen en het risico op infecties (o.a. salmonella, toxoplasma, listeria, E. coli, hepatitis A, cyclospora) te verkleinen.

Het kiemarm dieet bevat drie grote pijlers:

- Vermijd rauwe groenten en fruit zonder schil of was het heel grondig. Aardbeien, frambozen en blauwe bessen zijn bijvoorbeeld heel schimmelgevoelig waardoor deze best worden vermeden;
- vermijd rauw of onvoldoende doorbakken vlees of vis;
- vermijd niet-gepasteuriseerde kazen.

Qua alcoholische dranken zijn witte wijn, champagne en pintjes mogelijk, uiteraard met mate en bij goedkeuring van je behandelende arts. Rode en rosé wijn worden best gemeden.

Redenen om je aan het kiemarm dieet te houden zijn:

- als je een infectie oploopt, werkt dit in op de organen en kan het voor GVHD zorgen en personen herstellen na een allogene stamceltransplantatie minder snel van een infectie;
- personen die maagzuurremmers nemen, hebben meer kans op voedselinfecties;
- personen die een allogene stamceltransplantatie hebben ondergaan, hebben vaak een langdurige onderdrukking van het eigen en verworven immuunsysteem ondergaan;

- door chemo, bestraling en GVHD is het slijmvlies van het verteringsstelsel beschadigd;
- veel patiënten hebben een ijzeroverload na talloze bloedtransfusies;
- door het gebruik van antibiotica is het microbiom (alle micro-organismen in ons lichaam zoals bacteriën, virussen, schimmels, gisten) verstoord geraakt.