



Voedingsadviezen bij kanker

40.009N

Vermagering en verminderde eetlust

Gebrek aan eetlust kan leiden tot gewichtsverlies. Dit kan gepaard gaan met een verlies van spieren & vetten en dit moeten we voorkomen.

Tips:

- Meerdere kleine maaltijden verspreiden over de dag. Vb. 6-tal kleine maaltijden per dag.
- Vermijd sterk verzadigende voedingsmiddelen zoals volkoren producten en vetrijke voeding.
- Vermijd voedingsmiddelen die weinig energie bevatten en een groot volume hebben zoals rauwkost, fruit, bouillon, koffie, thee. Als u deze graag eet dan mag u deze gerust consumeren, maar liefst verrijkt! (Bv: rauwkost met een dressing, fruit met slagroom,...)
- Enkele eetlustbevorderende maatregelen:
 - Zorg voor een kleurrijke maaltijd die er aantrekkelijk uitziet
 - Ga aan tafel zitten, eet rustig en neem de tijd om te eten.
 - Als het eten u niet smaakt, zuig dan voor de maaltijd op een snoepje of een kauwgom.
 - Gebruik de grootste maaltijd op het moment van de dag waarop u zich het beste voelt.
 - Een mooi gedekte tafel en eten in gezelschap.
- Drink voldoende vocht verdeeld over de dag en in kleine hoeveelheden.
- Als u na deze tips sterk blijft vermageren kunnen energierijke en eiwitrijke voeding gebruikt worden, indien u deze kan verdragen.
- Zorg ervoor dat je steeds verpakte koekjes of andere snacks binnen handbereik hebt

Tips voor een energieverrijking van de voeding:

Een energieverrijkende voeding is een voeding waarvan de energie-inname hoger ligt dan normaal. Dit zorgt er voor dat men een betere voedingstoestand kan bekomen. De afweer zal verhogen. Men kan de energie-inname verhogen in de voeding door meer vetten, eiwitten en koolhydraten in te nemen.

- Drink niet alleen water, maar ook eens een meer calorierijke drank zoals druivensap, appelsap of andere vruchtensappen, frisdranken, thee of koffie met suiker, volle melk in plaats van halfvolle, een milkshake, ...
- Gebruik kleine frequente maaltijden
- Voorzie desserts zoals fruitsalades, fruitmousses, ijsjes, bavarois en volle melkbereidingen
- Verrijk gepureerde gerechten met een klontje margarine, een scheutje olie, melkpoeder en/of een scheutje room
- Verwerk melkpoeder in melk, vla, pudding, milkshake, gebak, puree, ei-vleesbereidingen, soep en saus
- Gebruik boerenboter of margarines bij de warme maaltijd en besmeer de boterhammen met een dikke laag vetstof
- Gebruik voldoende suiker bij de bereiding van maaltijden of dessert
- Verwerk siroop in drank en desserts naast de gewone toevoeging van suiker
- Men kan de soep verrijken met room, volle melk, beschuit, tapioca, vermicelli, koffieroom en/of melkpoeder
- Verwerk voedingsuiker (Fantomalt van Nutricia, Caloreen van Nestlé en Glucopur van Revogan), in gerechten. Deze soort suiker levert evenveel energie als gewone suiker, maar smaakt nauwelijks zoet. Dit zorgt ervoor dat men een grotere portie kan toevoegen dan suiker

Tips voor een eiwitverrijking van de voeding:

Een eiwitrijke voeding is een voeding waarvan het aandeel eiwitten hoger ligt dan normaal. Een hogere eiwitname zorgt voor het behoud van de spiermassa en zorgt voor het behoud van een goede voedingstoestand.

- Normale eiwitbronnen uit de dagelijkse voeding moeten voldoende en bij elke maaltijd worden voorzien, zoals melk, melkdrankjes, yoghurt, vlees, vis en afleidingen, eieren, platte kaas, blokjes kaas, blokjes vleeswaren, pudding, ...
- Consumeer dubbele porties toespis bij de broodmaaltijd en vlees bij de warme maaltijd
- Maak zelf mousses van vlees, vis of kip met een extra toevoeging van eieren
- Verrijk soep met vleesballetjes, gemalen kaas, spekblokjes, room, volle melk, koffieroom, ...
- Verrijk salades met een hard gekookt eitje, blokjes ham, blokjes kaas, dressing,...
- Verwerk eiwitverrijkte poeder (Protifar plus van Nutricia, Resource instant proteïn van Nestlé en Fresubin Proteïn Powder van Fresenius) en melkpoeder in soep, vla, puree, pudding, saus, melk, milkshake, gebak, puree, vleesbereidingen, Men kan dit aan een gerecht toevoegen zonder een smaakverandering te weeg te brengen.

Bijvoeding

Wanneer men onvoldoende energie en eiwitten kan opnemen via de voeding, kan men gebruik maken van een bijvoeding. Deze soort voeding gebruikt men ter aanvulling van de gewone voeding. Het is aangeraden om 1 tot 2 bijvoedingen , gespreid over de dag, te drinken. Volgende firma's verkopen bijvoedingen: Nutricia, Nestlé en Fresenius. Men kan dit aankopen bij de apotheker.

Misselijkheid en braken

Tips:

- Drink minimaal 1,5l vocht per dag. Doe dit in kleine hoeveelheden verspreid over de dag. Geef voorkeur aan calorierijke dranken.
- Vermijd een lege maag door regelmatig iets te drinken en een tussendoortje te eten.
- Pauzeer even tijdens het eten, als u zich misselijk voelt.
- Eet veelvuldig kleine maaltijden, vooral op tijdstippen waarop u minder misselijk bent (zelf 's nachts).
- Vermijd voeding met een uitgesproken geur: kolen, vis, koffie, ...
- Pas u voeding aan naar gelang de verandering in smaak en/of geur (zie verder).
- Geef de voorkeur aan een koud gerecht of een broodmaaltijd, als een warme maaltijd niet smaakt.
- Bij een acute aanval: zuig op een ijsklontje.
- Kook eventueel niet zelf.
- Zorg voor een rustige omgeving met voldoende frisse lucht.
- Vermijd snelle veranderingen in lichaamshouding.
- Blijf even zitten na de maaltijd.
- Zorg voor een goede mondverzorging!
- Zet steeds het raam open en/of zet een afzuigkap aan tijdens het koken/eten.
- Eet en drink waar je zin in hebt, forceer jezelf niet om te eten.
- Geuren die misselijkheid kunnen verergeren zijn : etensgeuren, kruiden, ...
-

Na een periode van overgeven is het belangrijk van de voeding langzaam terug op te bouwen. Start met een lichte voeding.

Smaak- en geurveranderingen

Tips bij smaakverandering:

- Drink minimaal 1,5 liter drinkvocht per dag.
- Kies voor voedingsmiddelen die geen afkeer opwekken en pas uw keuze ook aan naargelang uw nieuwe smaak- en reukvoorkeur.
- Probeer eens voedingsmiddelen en gerechten die minder bekend zijn. Soms zullen voedingsmiddelen die u vroeger niet lustte nu wel goed smaken.
- Bij een permanent vieze smaak kunnen gekruide gerechten, pepermuntje, snoep of een kauwgom helpen.
- Het kan gebeuren dat uw smaakwaarneming niet meer overeenkomt met u smaakgeheugen.
- Bij een verminderde smaak:
 - Voeg suiker toe aan zoete gerechten
 - Luxebrood (krentenbrood, sandwiches, ...) smaakt beter
 - Puree en andere aardappelbereidingen smaken vaak beter
 - Kies voor gerechten die er aantrekkelijk uitzien (bv. een kleurrijk slaatje, fruit, ...)
- Serveer bij gemalen of gepureerde voeding de componenten apart. Vb. gemalen vlees met saus, puree en gemalen groenten.
- Zorg voor goede mondverzorging!
- Indien de smaakverandering niet gepaard gaat met een pijnlijke mond worden voedingsmiddelen met een sterke of uitgesproken smaak soms beter verdragen.
- Ook kan een aversie voor een bepaald voedingsmiddel optreden. Bij een aversie wordt een voedingsmiddel dat voordien geen problemen gaf niet meer gesmaakt. Dit komt geregeld voor bij vlees. Meestal worden vis en eieren beter verdragen. Gevogelte wordt vaak beter verdragen dan rode vleessoorten. Ook kunnen aversies voorkomen voor: kruiden alcohol, koffie, bouillon, warme maaltijden,...
- Soms worden boterhammen beter verdragen dan warme maaltijden.

Vermoeidheid

- Gebruik kleine, calorierijke maaltijden met een zachte consistentie. Bv. hamburger met puree en appelmoes, pudding, ...
- Pas uw etenstijden aan naar uw hongergevoel.
- Gebruik kant- en klare gerechten of gerechten met weinig bereidingstijd. Eventueel is maaltijdbezorging een oplossing.
- Leg een voorraad aan van houdbare producten. Bv. cornflakes, koeken, ... Soms kan heteen oplossing zijn om maaltijden te bereiden op momenten dat je je beter voelt en deze in te vriezen.
- Eet wanneer je het meest eetlust hebt, ook al is dit 's nachts.

Mondproblemen

Pijnlijke mond/keel en beschadigde slijmvliezen

- IJskoud voedsel en drank verminderen de pijn. Bijvoorbeeld zuigen op een ijsblokje.
- Drink met een kort afgeknipt rietje indien gewoon drinken moeilijk gaat.
- Vermijd harde voedingsmiddelen die het mondslijmvlies kunnen beschadigen. Bv. botjes, graten, noten en hardgebakken gerechten.
- Zorg voor een goede mondverzorging!

Droge mond

- Drink voldoende tijdens het eten en ook tussendoor.
- Zorg ervoor dat er steeds drank binnen handbereik staat, ook 's nachts.
- Zorg ervoor dat de voeding zacht en sappig is:
 - Gebruik voldoende jus of saus of extra vetstof bij de warme maaltijd.
 - Besmeer brood dik of indien nodig aan beide zijden.
 - Besmeer brood met smeug beleg. Bv. smeerkaas, vleessalade, préparé, roerei, ...
- Vermijd te suikerrijke producten in de voeding.
- Spoel de mond na het drinken van zure, suikerrijke of melkproducten.
- Gebruik ijsblokjes, waterijs, kleine stukjes fruit, zuurtjes, kauwgom of pepermint (bij voorkeur suikervrij).
- Zorg voor een goede mondverzorging!

Hinderlijke slijmvorming

- Vermijd slijmvormende voedingsmiddelen zoals melkproducten.
 - Vervang melk door yoghurt, karnemelk of sojamelk.
 - Of voeg honing toe aan de melk.
- Spoel uw mond na het drinken/eten van melkproducten.
- Gebruik slijmoplossende voedingsmiddelen bij sterke slijm-vorming, bv. koolzuurhoudende dranken, ananassap, donker bier, appel, tomaat, ...
- Gebruik suikervrije kauwgom (op basis van xylitol).

Kauw- en slikproblemen

Kauwproblemen: Soms is het voldoende om harde voedingsbestanddelen te vermijden. Soms moet de voeding gemalen of zelf vloeibaar (pap, pudding) zijn, zodat de voeding met een rietje gedronken kan worden.

Slikproblemen: Bij slikproblemen is dik vloeibare voeding veiliger dan dun vloeibare voeding, omdat dik vloeibare voeding (pudding, puree) beter gevoeld wordt in de mond en minder snel in de luchtwegen loopt. Bij twijfel wordt best een logopediste geraadpleegd.

Tips:

- Eet in zittende houding, liever niet al liggend in bed.
- Gebruik bij de warme maaltijd voldoende saus, jus of appelmoes.
- Het vlees eventueel malen.
- Eventueel de warme maaltijd malen of verwerken tot een maaltijdsoep. Wanneer alle componenten van een maaltijd gemalen worden, is het aangeraden om de componenten apart te serveren.
- Kies eens voor vis of ei ter vervanging van vlees
- Gebruik hoog energetische voeding. Bv. chocomelk, fruitsap, aperitief, frisdrank, energieverrijkte soep, milkshakes, ...
- Brood dik besmeren of aan twee kanten besmeren.
- Eventueel korsten verwijderen van het brood.
- Brood kan vervangen worden door pap, pudding of yoghurt.
- Eventueel drinken met een rietje
- Geef de voorkeur aan zacht en smeerbaar beleg.
- Dranken kunnen ingedikt worden met een smaakloos bindmiddel: Nutilis® (Nutricia), Thikn up clear® (Nestle), Thick and easy® (Fresenius).

Diarree

Diarree kan in verschillende vormen voorkomen en door verschillende oorzaken ontstaan.

Acute diarree:

Dit is een plots optredende diarree en kan duren van enkele dagen tot 2 à 3 weken.

- Voldoende drinken is van groot belang.
- Drink minimum 1,5 liter per dag, bij voorkeur water
- Neem voldoende zout op. Dit kan door extra zout te strooien bij het bereiden van de maaltijd. Voorbeelden van zoutrijke producten zijn bouillonblokjes, gerookte vleeswaren, gerookte vis, oxo, ...
- Neem voldoende kalium op. Voorbeelden van kaliumrijke voedingsmiddelen zijn: tomatensap, banaan, cacaopoeder,...

Chronische diarree :

Dit type diarree kan 3 tot 6 weken aanhouden.

- Kies zo vaak mogelijk voor een gezonde evenwichtige voeding en kies voor de voedingsmiddelen die U het best kunt verdragen.
- Voedingsmiddelen zoals banaan, rijstwater, geraspte appel en wortelsap kunnen helpen om de stoelgang beter te binden
- Voedingsmiddelen als koffie, bier, koolzuurhoudende dranken en gasvormende voedingsmiddelen kunnen de darmbeweging stimuleren. Deze worden beter wat vermeden.
- Op sommige vormen van chronische diarree heeft voeding geen invloed. Hierbij is het van belang te kiezen voor een evenwichtige voeding waar U zich goed bij voelt, waar U zin in heeft, en op deze manier voldoende voedingsstoffen op te nemen.

Tips:

- Zorg voor een voldoende inname van vocht (minimum 1,5 liter per dag). Neem bij voorkeur vocht op onder de vorm van water. Het innemen van vezels heeft geen zin als je hierbij niet voldoende drinkt.
- Gebruik voeding met een verhoogd gehalte aan voedingsvezels.
- Volgende voedingsmiddelen zijn rijk aan vezels:
 - Volkoren graanproducten: bruin en volkorenbrood, roggebrood,...
 - Groenten en peulvruchten, bij voorkeur rauwkost
 - Fruit, gedroogde vruchten, vruchtenmoes
 - Aardappelen en volkoren pasta, volkoren rijst
- Beweeg voldoende
- Probeer tijd te maken voor het toiletbezoek
- Eet regelmatig kleine maaltijden

Goede mondverzorging

Een goede mondverzorging is belangrijk om infecties en irritaties in de mond te voorkomen. Vooral bij radiotherapie in hoofd-halsgebied en bij chemotherapie is dit enorm van belang. Daarbij is belangrijk:

- Regelmatig een bezoek aan tandarts of kaakchirurg voor tandheelkundige screening en eliminatie van aanwezige infectiehaarden.
- Een bezoek aan mondhygiënist voor behandeling en instructies.
- 2 tot 3 maal daags tanden poetsen met een milde tandpasta en een zachte (elektrische) tandenborstel.
- 1 maal daags inter-dentale reiniging met bijvoorbeeld tandfloss of tandenstokers.

Voor meer gerichte informatie naar mondverzorging en –hygiëne kunt u raad vragen bij uw tandarts of mondhygiënist.