

Voeding bij kanker



FUNDASHON MARIADAL

Inleiding

Tijdens of na de behandeling kunt u problemen hebben met eten en drinken. Goede voeding en een stabiel lichaamsgewicht zijn belangrijk. Zeker als u ziek bent. Het helpt soms om een behandeling te doorstaan en ervan te herstellen. Ook is goede voeding goed voor uw weerstand en conditie.

In goede voeding zit:

- Genoeg energie.
- Genoeg eiwitten.
- Genoeg vocht.
- Vitamines en mineralen.

Voeding kan kanker niet genezen. Wat voeding wél kan, is de behandeling ondersteunen.

Energie

Eet u minder dan u nodig heeft, dan valt u af. Bent u in korte tijd veel afgevallen, dan is het belangrijk om extra aandacht aan uw voeding te besteden. Gewichtsverlies voor of tijdens een behandeling is niet goed voor uw conditie. Ook kan uw herstel langer duren.

Weeg uzelf regelmatig, bijvoorbeeld 1 keer per week. Doe dat zo veel mogelijk op dezelfde weegschaal en onder dezelfde omstandigheden. Bijvoorbeeld altijd 's ochtends nadat u naar het toilet bent geweest en voor het aankleden. Kleine



verschillen in het gewicht zijn heel normaal. Een stabiel gewicht geeft aan dat u genoeg calorieën binnenkrijgt. Probeer op gewicht te blijven. Gebruik zo nodig extra tussendoortjes en producten met veel calorieën.

Gaat u meer eten of minder bewegen? Dan kunt u zwaarder worden. Ook als u aan de zware kant bent, kunt u het beste proberen op uw gewicht te blijven. Afvallen kan beter in een andere periode.

Eiwitten

U heeft eiwitten nodig voor het herstel van uw lichaam na een behandeling. Bijvoorbeeld na een grote operatie of een bestraling.

Er zitten veel eiwitten in:

- Ei.
- Kaas.
- Kip.
- Melk en melkproducten.
- Vegetarische vleesvervangers.
- Vis.
- Vlees.

Vocht

De nieren voeren de afvalstoffen af. Daar heeft uw lichaam vocht voor nodig. Drink daarom 1,5 tot 2 liter vocht per dag. Dit zijn minimaal 10 glazen of 13 kopjes vocht per dag. Houd de kleur van uw urine in de gaten: hoe lichter, hoe beter.

Tips om genoeg te drinken:

- Verdeel het drinken over de hele dag.
- Drink 's ochtends, 's middags en 's avonds minstens een halve liter vocht.
- Wissel smaak en temperatuur af.
- Drink ook eens drinkontbijt, drinkyoghurt of een milkshake. In soep en room- of waterijs zit ook vocht.

Bij sommige behandelingen heeft u extra vocht nodig om uw nieren te beschermen. Zo nodig krijgt u tijdens uw ziekenhuisopname een infuus.



Problemen met eten en drinken

Kanker en de behandelingen kunnen grote invloed hebben op wat u eet en drinkt.

Problemen die u kunt krijgen:

- Gewichtsverlies.
- Smaak- en reukveranderingen.
- Misselijkheid en overgeven.
- Vermoeidheid.
- Verstopping.
- Diarree.
- Een droge mond.
- Een pijnlijke mond, keel of slokdarm.
- Ongewenst aankomen.

Adviezen bij gewichtsverlies

- Eet en drink gezond.
- Verdeel uw voeding over de hele dag. Eet vaker (kleinere) porties, bijvoorbeeld elke 2 uur. Neem tussendoor iets bij de koffie of thee. Of drink melk, drinkyoghurt of vruchtensap.
- Neem, als u ertegen kunt, vette producten in plaats van magere of lightproducten. Vette producten zijn bijvoorbeeld volle melk, volle yoghurt en 48+ kaas.
- Smeer veel boter of margarine op brood en (ontbijt) koek, beleg uw brood dik en smelt een klontje boter door de groente, aardappelpuree of pap. Schenk een scheutje ongeklopte slagroom, zure room of crème fraîche in de koffie, vla, pap, yoghurt, vruchtenmoes, soep en saus.
- Voeg suiker toe aan thee, koffie, yoghurt en pap.
- Neem tussendoor eens een schaalte pap, vla, vruchten op sap, een stukje (Franse) kaas, een stukje worst, een krentenbol of een slaatje. Of kies voor vruchtensappen, drinkyoghurt, chocolademelk, een (room)toetje, (room) ijs of ontbijtkoek.
- Eet niet te veel rauwkost. Rauwkost geeft snel een vol gevoel. Kies liever gekookte groente (met boter), vruchtensap of -moes. Ook bouillon en soep geven snel een vol gevoel, maar leveren geen of weinig calorieën. U kunt wel bouillon of soep eten om genoeg vocht binnen te krijgen.
- Blijft u afvallen? Dan kunt u extra voedingsstoffen aan uw voeding toevoegen. Of dingen eten die veel energie opleveren.

Adviezen bij smaak- en reukveranderingen

- Reuk en smaak gaan samen. Soms proeft u meer als u goed kauwt.
- Probeer veel verschillende producten. Bedenk dat uw eetlust en smaakvoorkeur per dag kunnen wisselen. Dat geldt ook voor uw reuk. Wat de ene keer niet lekker is, kan de andere keer wel lekker zijn en omgekeerd. Ook kunnen gerechten die u vroeger niet zo lekker vond, nu wel smaken.
- Het is extra belangrijk dat eten er lekker uitziet.
- Producten die u tegenstaan, kunt u beter niet eten. Vaak zijn dat gerechten met een sterke geur zoals gebraden/gebakken vlees en koffie. Vlees kunt u vervangen door vis, kip, vleeswaren, kaas, ei of een vegetarisch product. Ook kunt u vlees in een saus doen.
- Probeer voedingsmiddelen zonder veel smaak zoals pasta, rijst of pap.

- Temperatuur beïnvloedt de smaak. Kijk op welke temperatuur gerechten het beste smaken. Vaak heeft u minder trek in warme gerechten. Eet dan brood of salade.
- Blijf uit de keuken als er wordt gekookt. Als u zelf kookt: gebruik de magnetron. Dan heeft u minder last van etensgeuren.
- Drink genoeg. U kunt een vieze smaak in uw mond hebben doordat u te weinig drinkt. Soms verdwijnt een vieze smaak even door iets met een sterke smaak te eten, bijvoorbeeld een pepermuntje.
- Friszure voedingsmiddelen smaken vaak goed. Bijvoorbeeld fruit, yoghurt, komkommer, haring of een salade.
- Goede mondverzorging kan (tijdelijk) een vieze smaak verminderen.
- Soms smaakt niets. Probeer dan toch iets te eten. Bedenk dat het nodig is voor uw herstel of om uw conditie op peil te houden

Adviezen bij misselijkheid en overgeven

- Medicijnen helpen vaak goed tegen misselijkheid. Overleg met uw arts of verpleegkundige of u die kunt krijgen.
- Een tekort aan vocht maakt de misselijkheid erger. Probeer daarom elke dag genoeg te drinken.
- Vermijd de aanblik en de geur van eten. Zet eten wat niet opgegeten wordt meteen weg.

- Misselijkheid kan komen of erger worden door een lege maag. U kunt die misselijkheid 'wegeten'. Eet per dag verschillende kleine maaltijden. Ochtendmisselijkheid wordt soms minder als u een toastje of beschuit eet voor het opstaan.
- Probeer of het drinken van niet te koude cola helpt.



Voor de behandeling is het belangrijk om te weten van welke soort misselijkheid en overgeven u last heeft. Dit zegt namelijk iets over de oorzaak. Houd daarom bij:

- Op welk tijdstip u last van misselijkheid en/of overgeven heeft.
- Of er een verband is met eten of drinken.
- Of u veel of weinig overgeeft.

- Hoe uw spuug eruitziet.
- Of de misselijkheid en/of het overgeven met uw houding samenhangt.
- Waar u nog meer last van heeft; bijvoorbeeld dorst, hoofdpijn, een buik die dikker wordt.

Adviezen bij vermoeidheid

- Kost het klaarmaken van de maaltijd u veel energie? Eet dan kant-en-klaar producten, diepvriesmaaltijden of producten uit blik, pak of glas. De voedingswaarde is bijna gelijk aan die van verse producten. Vers fruit is wel gezonder dan fruit uit blik.
- Vraag of iemand voor u boodschappen doet en kookt.
- Verdeel het eten over de dag. Vaak een klein beetje eten is minder vermoeiend dan een uitgebreide maaltijd.
- Eet vaker vloeibare voeding. Een schaaltje pap, vla, ontbijtdrank of yoghurt eet makkelijker dan een boterham.
- Maak wanneer u zich wat fitter voelt grotere porties. De extra porties kunt u 1 tot 2 dagen in de koelkast bewaren of invriezen.
- Houd er rekening mee dat u tot lang na de behandeling moe kunt blijven



Adviezen bij verstopping

- Poept u minder dan 1 keer per 3 dagen? Of is de poep hard en doet poepen pijn? Overleg dan met uw arts of u een laxeermiddel kunt krijgen.
- Gebruikt u opiaten (pijnstillers)? Bespreek dan altijd met uw arts of een laxeermiddel zinvol is.
- Drink per dag minimaal 2 liter vocht. Dit betekent 13 glazen of 16 kopjes vocht per dag. Ook soep, vla en yoghurt tellen mee.
- Krijgt u door uw arts vezels voorgeschreven? Dan is het belangrijk dat u genoeg vocht binnenkrijgt. Bij te weinig vocht kunnen vezels de darm juist verstoppem. U kunt controleren of u genoeg vocht binnenkrijgt door dit een dag bij te houden. Ook kunt u het zien aan de kleur van uw urine: hoe lichter, hoe beter.

- Kies voedingsmiddelen met veel voedingsvezels zoals:
 - Bruin- en fijn volkorenbrood, volkorenbeschuit en volkoren ontbijtkoek.
 - Graanproducten zoals havermout, muesli en drinkontbijt met voedingsvezels.
 - Vers fruit, vruchtenmoes, vruchtendrank met extra voedingsvezels, pruimen en vruchtensap met vruchtvlees.
 - Groente, zowel gekookt als rauw.
 - Aardappelen, (volkoren)pasta en (zilvervlies) rijst.
 - Peulvruchtensoepen zoals erwtensoep en bruine bonensoep, eventueel gepureerd.
 - Speciale pruimensiropen met een laxerende werking.
 - Dieetpreparaten met vezels.
- Voedingsmiddelen die de stoelgang stoppen bestaan niet. Een banaan bijvoorbeeld bevat juist vezels.

Adviezen bij diarree

- Drink minimaal 2 liter vocht per dag. Dit betekent minimaal 13 glazen of 16 kopjes vocht per dag. Ook soep, vla en yoghurt tellen mee.
- Door diarree kunt u veel zouten verliezen. Met bijvoorbeeld bouillon kunt u dit weer aanvullen.
- Drink koffie met mate. Zorg dat de koffie in elk geval niet te sterk is.
- Vermijd dranken met koolzuur, zoals frisdrank of spa met prik.

- Zure melkproducten, zoals karnemelk, zijn beter dan zoete melkproducten, zoals volle melk, vla en slagroom. Drink van zoete melkproducten maximaal 3 glazen en/of porties per dag.
- Eet regelmatig en rustig, kauw goed en eet vaker kleine maaltijden.



- Voedingsmiddelen die de stoelgang stoppen bestaan niet. Banaan, witbrood, beschuit en geraspte appel zijn dus geen stoppende voedingsmiddelen.
- Vezels binden het teveel aan vocht in de ontlasting een klein beetje. Eet dus bruinbrood, fijn volkorenbrood, aardappelen en fruit, maar overdrijf het gebruik van vezels niet.
- Neem geen voedingsmiddelen met grove vezels zoals donker roggebrood, grof volkorenbrood, brood met zaden en pitten, muesli, rauwkost en vezelig fruit zoals citrusfruit, pruimen en ananas. Grove vezels prikkelen de darmen extra.

- Eet geen:
 - Grote, vette maaltijden.
 - Producten waar u winderig van wordt, zoals prei, kool, peul vruchten en ui. Bloemkool, kleingesneden zuurkool en Chinese kool kunnen wel.
 - Scherpe kruiden Dit prikkelt uw darmen extra.

Blijft u lang waterdunne diarree houden? Bespreek dit dan met uw arts. Uw arts kan medicijnen voorschrijven waardoor de voeding beter wordt verteerd en opgenomen.

Adviezen bij een droge mond

- Neem bij het eten steeds kleine slokjes water of een andere drank. Zo wordt vast voedsel bij het kauwen vochtig en kunt u het eten makkelijker doorslikken.
- Neem bij de warme maaltijd veel jus, saus of bouillon. Probeer pasta met saus, ragout of een maaltijdsoep.
- Besmeer brood met smeugig beleg, zoals smeerkaas, roerei, paté, leverpastei, vlees- of vissalade, fijngemaakt fruit, jam of honing. Gebruik veel boter/ margarine.
- Dip brood in melk, thee of niet te zoute bouillon.
- Vervang brood door pap, vla of yoghurt. Kies ook eens voor ontbijtproducten als muesli of cornflakes met yoghurt of melk, of een drinkontbijt.
- Zuig op ijsblokjes, waterijs, pepermunt of kauw op kauwgom. Daardoor gaan uw speekselklieren beter werken. Neem het liefst suikervrij en zuurvrij snoep. Of

kauw op friszure producten, zoals komkommer, appel, tomaat, augurk of uitjes in het zuur.

- Zorg dat u altijd iets te drinken bij de hand heeft, ook 's nachts.
- Overleg met uw arts of kunstspeeksel voor u zinvol kan zijn.
- Spoel uw mond zorgvuldig na elke maaltijd en nadat u zoete of zure producten heeft gegeten.
- Spoel of spray uw mond vaak tussendoor met een zoutoplossing of een zoutsoda-oplossing.
- Zorg voor een schone mond, want de kans op ontstekingen en gaatjes in tanden en kiezen zijn bij een droge mond groter. Poets na elke maaltijd met een zachte tandenborstel en tandpasta met fluoride. Of gebruik een mentholvrije of milde tandpasta. Poets maximaal 4 keer per dag.
- Beperk het gebruik van producten met cafeïne en alcohol. Deze producten zorgen voor minder speeksel in uw mond.
- Eet geen sterk gekruid en pittig voedsel.

Adviezen bij pijn in de mond of keel

- Neem bij het eten steeds kleine slokjes water of een andere drank.
- Eet geen scherpe kruiden en specerijen, zoals peper, mosterd, sambal en knoflook. Groene kruiden, zoals dille, peterselie, kervel of tijm, kunt u meestal wel eten.

- Eet geen zoute voedingsmiddelen, zoals gerookte vleeswaren (bijvoorbeeld rookvlees), gerookte vis (bijvoorbeeld makreel), bouillon, zoutjes, chips, gezouten pinda's en zoute drop.
- Het kan prettig zijn om met een dik, kortgeknipt rietje te drinken en met een kleine (plastic) lepel te eten.
- Laat warme dranken en gerechten afkoelen tot kamertemperatuur.
- Soms zijn ijs, ijsklontjes of koude dranken prettig om te gebruiken.
- Vermijd frisdrank en (sterke) alcohol.
- Kies minder zuur fruit zoals aardbeien, peer, perzik, banaan en meloen of neem limonadesiroop met veel vitamine C. Fruit en vruchtensap worden verzacht door er een melkproduct bij te gebruiken. Bijvoorbeeld vla met fruit of een milkshake van ijs met vruchtensap. Bij gevoelige slijmvliezen kan fruit te scherp zijn.
- Eet geen harde producten die de slijmvliezen kunnen beschadigen, zoals broodkorstjes, noten, stukjes hard fruit en hard gebakken gerechten. Maak het eten goed fijn of neem bijvoorbeeld pap in plaats van brood. Wees extra voorzichtig met botjes en graten.
- Krokante voedingsmiddelen en harde korsten worden zachter door ze in melk, niet te zoute bouillon of soep te dopen.
- Soms kunt u beter (tijdelijk) gemalen of vloeibare voeding eten.
- Spoel uw mond regelmatig met een zoutoplossing of een zoutsoda-oplossing.

- Bij sommige mensen helpt salie- of kamillethee zonder suiker.
- Overleg met uw arts welke pijnstillers kunnen helpen.
- Door een goede mondverzorging kunt u minder pijn in uw mond en keel hebben.

Adviezen bij ongewenst aankomen

Probeer te voorkomen of te beperken dat u zwaarder wordt door:

- Zoete en hartige tussendoortjes zo veel mogelijk te laten staan.
- Halfvolle, magere en lightproducten te nemen in plaats van volle producten.
- Geen suiker te gebruiken.
- Meer te bewegen.



Heeft u veel trek? Probeer de volgende tips:

- Kies voedingsmiddelen die weinig energie leveren. Bijvoorbeeld fruit, magere zuivelproducten zonder suiker, een biscuitje of een sneetje brood, een toastje met magere kaas of een schaalpje rauwkost met een vetarme dressing.
- Verdeel de maaltijden over de dag. Eet niet te grote porties.
- Drink veel, bijvoorbeeld light-frisdrank, water, en thee en koffie zonder suiker. Drink vruchtensap met mate, want hier zitten ook calorieën in.
- Van vezelrijke voeding zit u snel vol. Kies daarom volkorenbrood, zilvervliesrijst, volkorenpasta en een ruime portie fruit en groente.
- Ga aan tafel zitten als u wat eet en neem er de tijd voor.

Afvallen

U kunt tijdens de behandeling beter niet afvallen, omdat uw lichaam dan extra wordt belast. Probeer na de behandeling op een verantwoorde manier af te vallen.

Dieetvoeding

Wilt u uw voeding met dieetvoeding aanvullen? Overleg dit met uw arts of diëtist.

Voorbeelden van dieetvoeding zijn:

- Drinkvoeding.
- Dieetpreparaten.
- Sondevoeding.

Vragen?



Heeft u nog vragen over de informatie in deze folder dan kunt u op werkdagen tijdens kantooruren contact opnemen met de oncologieverpleegkundige op telefoonnummer: 780 0493.

Voor verdere uitgebreide informatie over voeding bij kanker zie www.kwf.nl



FUNDASHON **M**ARIADAL

Versie 12-2022