

Alimentashon den kaso di kanser



FUNDASHON **M**ARIADAL

Introdukshon

Durante òf despues di e tratamentu bo por tin problema ku komementu i bebementu. Bon alimentashon i un peso di kurpa stabil ta importante. Sigur si bo ta malu. E ta yuda tin bia pa soportá un tratamentu i pa rekuperá di esaki. Tambe bon alimentashon ta bon pa bo resistensia i kondishon.

Den bon alimentashon tin:

- Sufisiente energia.
- Sufisiente proteina.
- Sufisiente líkido.
- Vitamina i mineralnan.

Alimentashon no por sana kanser. Loke si alimentashon por hasi, ta sostené e tratamentu.

Energia

Si bo kome ménos di loke bo mester, bo ta pèrdè peso. Si bo a pèrdè hopi peso den un korto tempu, e ora ei ta importante pa pone èkstra atenshon na bo kuminda. Pèrdida di peso promé òf durante un tratamentu no ta bon pa bo kondishon. Tambe por ta asina ku bo rekuperashon ta dura mas largu.

Pisa bo mes regularmente, por ehèmpel 1 bia pa siman. Hasi esaki mas tantu ku ta posibel riba e mesun balansa i bou di e mesun sirkunstansianan. Por ehèmpel semper mainta despues ku bo a bai baño i promé ku bisti paña. Diferensianan chikí den e peso ta masha normal. Un peso stabil ta indiká ku



bo ta haña suficiente kaloria den bo kurpa. Purba keda riba peso. Si ta nesario usa snèknan èkstra i produktonan ku hopi kaloria.

Bo ta bai kome mas òf move ménos? E ora ei bo por bira mas pisá. Inkluso si bo ta pisá kaba, lo ta bon pa bo purba keda riba e mesun peso. Pèrdè peso lo ta mihó pa den un otro temporada.

Proteinanan

Bo tin mester di proteinanan pa e rekuperashon di bo kurpa despues di un tratamentu. Por ehèmpel despues di un operashon grandi òf un radiashon.

Tin hopi proteina den:

- Webu.
- Keshi.

- Galiña.
- Lechi i produktonan di lechi.
- Supstitutonan vegetariano pa karni.
- Piská.
- Karni.

Vògt

E nirnan ta transportá supstansianan di desperdisio. Pa esaki bo kurpa mester di vògt. P'esei bebe 1,5 pa 2 liter pa dia. Esaki ta mínimo 10 glas òf 13 kòpi di vògt pa dia. Mantené e kolo di bo pishi na bista: mas kla, mas mihó.

Tepnan pa bebe suficiente:

- Repartí e bebementu durante henter e dia.
- Bebe mainta, mèrdia i anochi por lo ménos mitar liter di líkido.
- Kambia entre smak i temperatura.
- De bes en kuando bebe tambe desayuno líkido, yògert di bebe òf un milkshake. Den sòpi i eiskrim a base di lechi òf awa tambe tin líkido.

Pa algun tratamentu bo mester di èkstra líkido pa protehá bo nirnan. Si ta nesesario bo ta haña un infuus durante bo hospitalisashon.



Problemanan ku komementu òf bebementu

Kanser i e tratamentunan por tin influensia grandi riba loke bo ta kome i bebe.

Problemanan ku bo por haña ta:

- Pèrdida di peso.
- Kambionan di smak i holó.
- Walmentu di stoma i sakamentu.
- Kansansio.
- Konstipashon.
- Diarea.
- Un boka seku.
- Un boka, garganta òf esófago ku ta hasi doló.
- Subi di peso indeseá.

Konsehonan den kaso di pèrdida di peso

- Kome i bebe saludabel.
Repartí bo kuminda durante henter e dia. Kome porshonnan (chikí) frekuentemente, por ehèmpel kada 2 ora. Kome algu huntu ku e kòfi òf te durante e dia. Óf bebe lechi, yògert di bebe òf djus di fruta.
- Si bo por ku esaki, usa produktonan vèt na lugá di produktonan sin òf ménos vèt. Produktonan vèt ta por ehèmpel lechi kompletamente vèt, yògert kompletamente vèt i keshi 48+.
- Hunta hopi manteka òf margarina riba pan i kuki (di desayuno), pone hopi belèg riba bo pan i smèlt un pida manteka dor di e berdura, batata machiká òf papa. Basha un tiki slagroom sin bati, krema zür òf 'crème fraîche' (krema fresku) den e kòfi, vla, papa, yògert, fruta machiká, sòpi i sous.
- Agregá suku na te, kòfi, yògert i papa.
- Entre e kumindanan kome un tayo chikí di papa, vla, fruta òf djus, un pida keshi (franses), un pida wòrs, un pandushi òf un salada. Òf skohe pa djusnan di fruta, yògert di bebe, lechi ku chukulati, un postre (di krema), eiskrim (di lechi) òf kuki di desayuno (ontbijtkoek).
- No kome muchu berdura kurú. Berdura kurú ta laga bo sinti bo yen hopi lihé. Mihó skohe berdura herebe (ku manteka), djus di fruta òf fruta machiká. Buyon i sòpi tambe ta laga bo sinti yen hopi lihé, pero no tin òf tin tiki kaloria. Bo por kome buyon òf sòpi pa haña suficiente líkido den bo kurpa.
- Bo ta keda baha di peso? E ora ei bo por agregá èkstra

nutrimentu na bo kuminda. Óf kome kosnan ku ta duna hopi energia.

Konsehonan den kaso di kambionan den smak òf holó

- Holó i smak ta bai huntu. Tin ora bo ta pruf mas si bo kou bon.
- Purba hopi diferente produkto. Kòrda ku bo gana di kome i preferensia di smak por kambia pa dia. Esaki ta konta tambe pa bo olfato. Loke un bia no ta dushi, por ta dushi e siguiente bia i visevèrsa. Tambe por ta asina ku platonan ku ántes bo no tabata haña masha dushi, por smak bon awor si.
- Ta èkstra importante ku kuminda ta mustra dushi.
- Mihó bo no kome, produktonan ku bo no gusta. Mayoria bia eseinan ta platonan ku un holó fuerte manera karni hasá òf di roster i kòfi. Bo por remplasá karni ku piská, galiña, produktonan di karni, keshi, webu òf un produkto vegetariano. Tambe bo por pone karni den un sous.
- Purba alimentonan ku no tin hopi smak manera pasta, aros òf papa.
- Temperatura ta influensia e smak. Wak riba kua temperatura platonan ta smak mihó. Hopi bia bo tin ménos gana den platonan kayente. Kome pan òf salada e ora ei.
- Keda pafó di kushina ora ta kushiná. Si bo mes ta kushiná: usa e microwave. E ora ei bo tin ménos molèster di holónan di kuminda.

- Bebe suficiente. Bo por tin un smak fis den bo boka dor ku bo no ta bebe suficiente. Tin ora e smak fis ta disparsé pa un ratu dor di kome algu ku smak fuerte, por ehèmpel un menta.
- Alimentonan fresku i zür hopi bia ta smak bon. Por ehèmpel fruta, yògert, kònkòmber, haring òf un salada.
- Bon kuido oral por redusí un smak fis (temporalmente).
- Tin ora nada no tin smak. Purba kome algu tòg. Kòrda ku e ta nesario pa bo rekuperashon òf pa mantené bo kondishon.

Konsehonan den kaso di walmentu di stoma i sakamentu

- Hopi bia remedinan ta yuda bon kontra di walmentu di stoma. Konsultá ku bo dòkter òf enfermera si bo por haña esei.
- Falta di líkido ta hasi e walmentu di stoma mas pió. P’esei purba pa bebe suficiente tur dia.
- Evitá e bista i holó di kuminda. Pone kuminda ku no ta komé mesora un otro kaminda.
- Walmentu di stoma por bin òf por bira pió dor di un stoma bashí. Bo por deshasí di e walmentu di stoma aki dor di kome. Kome diferente porshon di kuminda chikí pa dia. Walmentu di stoma di mainta tin ora ta bira ménos si bo kome un snechi pan di tost òf buskuchi promé ku bo lanta.
- Purba wak si bebementu di kola ku no ta muchu friu, ta yuda.



Pa e tratamentu ta importante pa sa kua tipo di walmentu di stoma i sakamentu bo tin problema kuné. Pasobra esaki ta bisa algu di e kousa. Pa e motibu hasi anotashon di:

- Riba ki ora bo tin problema ku walmentu di stoma i/òf sakamentu.
- Si e tin relashon ku kuminda òf bebida.
- Si bo ta saka hopi òf tiki.
- Kon bo skupi ta.
- Si e walmentu di stoma i/òf sakamentu ta relashoná ku bo aktitut.
- Kiko mas bo tin problema kuné; por ehèmpel set, doló di kabes, un barika ku ta bira mas grandi.

Konsehonan den kaso di kansansio

- E preparashon di kuminda ta kosta bo hopi energia? Kome produktonan kla kaba e ora ei, kumindanan di dipfris òf produktonan for di bleki, paki òf glas. E balor nutrishonal ta kasi meskos ku esnan di produktonan fresku. Fruta fresku si ta mas saludabel ku fruta for di bleki.
- Puntra si un hende por hasi kompra òf kushiná pa bo.
- Repartí e kuminda durante e dia. Mayoria bia un tiki kuminda ta ménos agotador ku un kuminda ekstenso.
- Kome kuminda líkido ku mas frekuensia. Un tayo chikí di papa, vla, desayuno di bebe òf yògert ta kome mas fásil ku un snechi di pan ku algu ariba.
- Prepará porshonnan mas grandi ora bo ta sinti bo mas fit. E porshonnan èkstra bo por warda pa 1 te 2 dia den frishidèr òf fris nan.
- Tene kuenta ku bo por keda kansá basta largu despues di e tratamentu.



Konsehonan den kaso di konstipashon

- Bo ta pupu ménos ku 1 bia den 3 dia? Óf e pupu ta duru i e ta hasi doló ora bo ta pupu? Konsultá ku bo dòkter si bo por haña laksante.
- Bo ta usa remedinan kontra doló (opiaten)? Konsulta semper ku bo dòkter si un laksante tin sentido e ora ei.
- Pa dia bebe un mínimo di 2 liter di líkido. Esaki ta nifiká 13 glas òf 16 kòpi di líkido pa dia. Sòpi, vla òf yògert tambe ta konta.
- Bo ta haña fibra preskribí pa bo dòkter? E ora ei ta importante ku bo ta haña suficiente líkido den bo kurpa. Den kaso di tiki líkido e fibranan hustamente por blòkia e tripa. Bo por kontrolá si bo ta haña suficiente líkido dor di tene un registro di esaki durante un dia. Tambe bo por mira esaki na e kolo di bo orina: mas kla, mas mihó.

- Skohe alimentonan ku hopi fibra dietétiko manera:
 - Pan di grano integral brùin i fini, buskuchi di grano integral i kuki di desayuno (ontbijtkoek) di grano integral.
 - Produktonan di grano integral manera avena, musli i desayuno di bebe ku fibra dietétiko.
 - Fruta fresku, fruta machiká, bebida di fruta ku èkstra fibra dietétiko, preimu i djus di fruta ku pulpa.
 - Berdura, tantu herebé komo kurú.
 - Batata, pasta (grano integral) i aros integral (zilvervlies).
 - Sòpinan di bonchi manera sòpi di èrtu (erwtensoep) i sòpi di bonchi brùin, eventualmente machiká.
 - Stropinan di preimu speshal ku un funshon laksante.
 - Preparashonnan dietétiko prepará ku fibra.
- No ta eksistí alimento ku ta stòp baimentu di af. Un bakoba por ehèmpel hustamente ta kontené fibra.

Konsehonan den kaso di diarea

- Bebe un mínimo di 2 liter di líkido pa dia. Esaki ta nifiká minimalmente 13 glas òf 16 kòpi di líkido pa dia. Sòpi, vla i yògert tambe ta konta.
- Dor di diarea bo por pèrdè hopi salu. Bo por yena esaki bèk ku por ehèmpel buyon.
- Bebe kòfi ku moderashon. En todo kaso sòru pa e kòfi no ta muchu stèrki.
- Evitá bibidanan ku gas, manera limonada òf spa ku gas.



- Produktonan di lechi zür, manera kalmèki (karnemelk), ta mihó ku produktonan di lechi sut, manera lechi kompleto, vla i slagroom. Di produktonan di lechi zut bebe un máksimo di 3 glas i/òf porshon pa dia.
- Kome regular i trankil, kou bon i kome mas porshonnan chikí di kuminda.
- No ta eksistí alimentonan ku ta stòp e baimentu di af. Pues bakoba, pan blanku, buskuchi i apel raspá no ta alimentonan ku ta stòp esaki.
- Fibranan ta mara e ekseso di vògt den e pupu djis un tiki. Pues, kome pan brùn, pan di grano integral fini, batata i fruta, pero no eksagerá e uso di fibra.
- No kome alimentonan ku fibranan gròf manera 'roggebrood' (pan di senteno) skur, pan di grano integral gròf, pan ku simia òf pipita, musli, berdura kurú i frutanan riku na fibra manera fruta sítriko, preimu i anasa. Fibranan gròf ta stimulá e tripanan èkstra.
- No kome:
 - Kumindanan hopi i vèt.
 - Produktonan ku ta duna gas, manera prèi, kolo, bonchi i siboyo. Blumkol, zürkol chikí kòrta i kolo chines si por.
 - Spesereinan fuerte. Esaki ta stimulá bo tripanan èkstra.

Bo ta keda hopi ku diarea awa? Konsultá esaki ku bo dòkter. Bo dòkter por preskribí remedinan ku ta yuda digerí i absorbé e kuminda mihó.

Konsehonan den kaso di boka seku

- Tuma slòknan chikí di awa òf un otro bebida kontinuamente ora ta kome. Asina kuminda sólido ta bira mas muhá durante e koumentu i bo por guli e kuminda mas fásil.
- Usa hopi ‘jus’, sous òf buyon ku kuminda kayente. Purba pasta ku sous, ragú òf un sòpi (komo kuminda prinsipal).
- Hunta pan ku belèg kremoso, manera keshi di hunta, webu di bòltu, paté, paté di higrá, salada di karni òf piská, fruta kòrta chikí, djèm òf miel. Usa hopi manteka/ margarina.
- Dòp pan den lechi, te òf buyon ku no ta muchu salu.
- Remplásá pan ku papa, vla òf yògert. Skohe de bes en kuando pa produktonan di desayuno manera musli òf cornflakes ku yògert òf lechi, òf desayuno di bebe.

- Chupa riba blòkinan di eis, eiskrim di awa, menta òf kou riba bals. Dor di esaki bo glándulanan di skupi ta bai funshoná mihó. Preferiblemente kome mangel sin suku òf zür. Òf kou riba produktonan ku smak fresku i zür, manera kònkòmber, apel, tomati, ougùrk òf siboyonan den zür.
- Sòru pa semper bo tin algu di bebe na man, anochi tambe.
- Konsultá ku bo dòkter si skupi artifizial tin sentido pa bo.
- Spula bo boka kuidadosamente despues di tur kuminda i despues ku bo a kome produktonan sut òf zür.
- Spula òf spùit bo boka kontinuamente durante dia ku un solushon di salu òf un solushon di soda.
- Sòru pa un boka limpi, pasobra e chèns pa infekshonnan i burakunan den djente i kis ta mas grandi den kaso di un boka seku. Despues di kada kuminda skeiru ku un skeiru di djente suave i un pasta di djente ku 'fluoride'. Óf usa un pasta di djente sin mèntòl òf suave. Skeiru maksimalmente 4 bia pa dia.
- Limitá e uso di produktonan ku kafeina i alkohòl. E produktonan aki ta sòru pa ménos skupi den bo boka.
- No kome kumindanan fuertemente sasoná òf pika.

Konsehonan den kaso di doló den e boka òf garganta

- Ora ta kome tuma kontinuamente slòknan chikí di awa òf un otro bebida.
- No kome yerbanan di kushiná i spesereinan ku ta

smak fuerte, manera peper, mòster, sambal i konofló. Yerbanan bèrdè, manera eneldo, pitiseli, perifolo òf teim, mayoria bia si bo por kome.

- No kome alimentonan salu, manera produktonan di karni humá (por ehèmpel rokofles), piská humá (por ehèmpel makrel), buyon, snèknan salu, chips, pinda salgá, i dròp salu.
- Bebe ku un richi diki, kòrta chikí i kome ku un kuchara (di plèstik) chikí, por ta agradabel.
- Laga bibidanan i platonan kayente fria te e temperatura di kamber.
- Tin ora eis, blòki di eis òf bibidanan friu ta agradabel pa usa.
- Evitá limonada i alkohòl (stèrki).
- Skohe frutanan ku ta ménos zür manera stròbèri, pera, pich, bakoba i milon òf bebe stropi di limonada ku hopi vitamina C. Dor di usa un produkto di lechi huntu ku fruta i djus di fruta nan ta bira mas suave. Por ehèmpel vla ku fruta òf un milkshake di eis ku djus di fruta. Den kaso ku e slijmvliesnan ta sensitivo fruta por ta demasiado fuerte.
- No kome produktonan duru ku por dañá e slijmvlies, manera kaska di pan, nechi, pidanan di fruta duru i platonan ku ta duru hasá. Hasi e kuminda bon fini òf tuma por ehèmpel papa en bes di pan. Sea èkstra kouteloso ku wesunan di karni/galiña òf wesunan di piská.
- Alimentonan bròs e i ku kaska duru ta bira mas suave dor di dòp nan den lechi, buyon ku no ta muchu salu òf sòpi.



- Tin ora ta mihó bo kome kuminda mulá òf líkido (temporalmente).
- Spula bo boka regularmente ku un solushon di salu òf un solushon di soda.
- Serka algun hende te di sali òf kameleblum sin suku ta yuda.
- Konsultá ku bo dòkter kua remedinan pa pasa doló por yuda.
- Dor di un bon kuido oral bo por tin ménos doló den bo boka i garganta.

Konsehonan den kaso di oumento di peso no-deseá

Purba evitá pa òf limitá di bira mas pisa dor di:

- Laga snèknan sut i salu para mas tantu ku ta posibel.
- Usa produktonan ku ta kontené tiki vèt òf parsialmente i produktonan leve (light) en bes di produktonan yen di vèt.
- No usa suku.
- Move mas.

Bo tin hopi gana di kome? Purba e siguiente tepnan:

- Skohe alimentonan ku ta proporshoná ménos energia. Por ehèmpel fruta, produktonan di lechi ku tiki vèt i sin suku, un buskuchi òf un snechi di pan, un tost ku keshi ku tiki vèt òf un tayo ku berdura kurú ku un 'dressing' ku tiki vèt.
- Repartí e kumindanan durante e dia. No kome porshonnan muchu grandi.
- Bebe hopi, por ehèmpel limonada 'light', awa, te i kòfi sin suku. Bebe djus di fruta ku moderashon, pasobra aki den tambe tin kaloria.
- Kuminda riku na fibra ta yená bo hopi lihé. P'esei skohe pan di grano integral, aros integral, pasta di grano integral i un porshon reimu di fruta i berdura.
- Bai sinta na mesa ora bo ta kome algu i tuma tempu pa esaki.

Baha di peso

Durante di e tratamentu ta mihó pa bo no baha di peso, pasobra e ora ei bo kurpa ta haña èkstra karga. Purba baha di peso na un manera responsabel despues di e tratamentu.

Alimento dietétiko

Bo ke komplementá bo alimentashon ku kuminda dietétiko?

Konsulta esaki ku bo dòkter òf dietista.

Ehèmpelnan di kuminda di dieta ta:

- Kuminda di bebe.
- Kumindanan di dieta kla prepará.
- Alimentashon via di slan (Sondevoeding).

Preguntanan?



Si bo tin mas pregunta tokante e foyeto 'Alimentashon den kaso di kanser', bo por tuma kontakto ku e enfermera di onkologia riba dianan di trabou durante orario di ofisina via number di telefòn: 780 0493.

Pa mas informashon ekstenso tokante alimentashon pa kanser wak www.kwf.nl



FUNDASHON **M**ARIADAL

Edishon 12-2022