

Patiënteninformatie

Diëtetiek

Voeding bij kanker

Streekziekenhuis
Koningin
Beatrix



U wordt behandeld tegen kanker. Tijdens of na de behandeling kunt u problemen hebben met eten en drinken. In deze folder vindt u algemene adviezen om met die problemen om te gaan.

Belang van goede voeding

Goede voeding en een stabiel lichaamsgewicht zijn belangrijk. Zeker in uw situatie. Goede voeding helpt om een behandeling goed te doorstaan en zorgt voor een beter herstel na de behandeling. Bovendien houdt het uw weerstand en conditie op peil. Daarbij heeft u ook voldoende energie, eiwitten, vocht, vitamines en mineralen nodig.

Energie

Door de lichamelijke en emotionele gevolgen van uw ziekte en de behandeling krijgt u mogelijk minder eetlust. Eet u minder dan u nodig heeft, dan valt u af. Als u in korte tijd veel afvalt is het belangrijk om extra aandacht aan uw voeding te besteden. Gewichtsverlies voor of tijdens een behandeling is namelijk niet goed voor uw conditie. Ook kan uw herstel langer duren door gewichtsverlies.

Weeg uzelf daarom regelmatig, bijvoorbeeld één 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 schommelingen in het gewicht zijn overigens heel normaal. Een stabiel gewicht geeft aan dat u voldoende calorieën binnenkrijgt. Probeer op gewicht te blijven. Gebruik zo nodig extra tussendoortjes en calorierijke producten.

Wanneer u meer gaat eten of minder beweegt, kan uw gewicht toenemen. Als u aan de zware kant bent en u af wilt vallen, kunt u het beste proberen op gewicht te blijven. Afvallen kan beter in een andere periode.

Eiwitten

Uw lichaam heeft eiwitten nodig voor het herstel na een behandeling. Bijvoorbeeld na een grote operatie of een bestraling. De volgende producten bevatten veel eiwit:

- ei
- kaas
- kip
- melk en melkproducten
- vegetarische vleesvervangers
- vis
- vlees

Vocht

Bij de behandelingen van kanker worden lichaamscellen vernietigd. De nieren voeren de afvalstoffen af en daar heeft het lichaam vocht voor nodig. Daarom is het goed om 1,5 tot 2 liter vocht per dag te drinken. Dit betekent: minimaal 10 glazen of 13 kopjes per dag drinken. Houd de kleur van uw urine in de gaten: hoe lichter, hoe beter. We geven u tips om voldoende 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.
- Denk ook eens aan drinkontbijt, drinkyoghurt of een milkshake.
- In soep en room- of waterijs zit ook vocht.

Bij sommige behandelingen vertelt uw arts dat extra vocht nodig is om de nieren te beschermen. Zo nodig krijgt u tijdens uw ziekenhuisopname een infuus.

Vitamines en mineralen

In de bijlage vindt u de minimale hoeveelheden en de aanbevolen producten voor voeding bij kanker. Gebruik dit tijdens en na uw behandeling. Zo krijgt u ook de noodzakelijke vitamines en mineralen binnen. Als het nodig is kunt u voedingssupplementen gebruiken. Dit zijn tabletten met vitamines en mineralen. Wanneer er voldoende en gevarieerd gegeten wordt, is er meestal geen supplement nodig.

Voedingssupplementen kunnen ook een negatieve invloed op de behandeling hebben. Overleg daarom altijd met uw arts of diëtist wanneer u een supplement wilt gaan gebruiken.

Tijdens chemotherapie wordt het gebruik van grapefruit(sap) afgeraden.

Problemen met eten en drinken

Kanker en de behandelingen daarvan kunnen grote invloed hebben op het gebied van eten en drinken. Problemen waar u mee te maken kunt krijgen:

- gewichtsverlies
- smaak- en reukveranderingen
- misselijkheid en overgeven
- vermoeidheid
- verstopping
- diarree
- een droge mond
- een pijnlijke mond, keel of slokdarm (evt. ijstherapie)
- ongewenste gewichtstoename

Mocht u een van deze problemen ervaren, kijk dan op de website: www.voedingenkankerinfo.nl voor adviezen en recepten. Ook kunt u contact opnemen met uw diëtist. Zij kan u verder helpen.

Vragen:

In de bijlage, op de volgende pagina, vindt u aanbevolen hoeveelheden en variaties van voeding bij kanker.

Heeft u na het lezen van deze informatie nog vragen? Aarzel dan niet om deze te stellen. U kunt hiervoor contact opnemen met de afdeling Diëtetiek: 0543 54 49 71.

Bijlage

Aanbevolen hoeveelheden

Product	Hoeveelheid per dag
Brood	3 tot 4 sneden
Kaas	2 plakken of 40 gram
Vleeswaren, beleg	2 plakken of 30 gram
Melk(producten)	3 bekertjes/schaaltjes
Fruit	2 porties
Vlees, vis, gevogelte, ei, vegetarische vervangers	100 gram
Aardappelen, rijst, pasta, peulvruchten	3 stuks/opscheplepels
Groenten	3 opscheplepels
Boter, margarine, halvarine, olie	30 gram of milliliter
Vocht	Minimaal 1,5 liter

Variaties

Brood

Alle soorten brood, zoals: (volkoren)beschuit, knäckebröd, crackers, rijstwafels, ontbijtbiscuits, graanproducten (bijv. muesli en cornflakes), grove papsoorten (bijv. haveremout en Brinta) en drinkontbijt op basis van yoghurt, melk of sap.

Kaas

Alle soorten op brood, uit het vuistje, door soep, saus of pasta.

Vleeswaren en beleg

Alle soorten vleeswaren op brood of uit het vuistje, ragout, vis, ei, pindakaas en notenpasta.

Melk en melkproducten

Alle soorten melk, maar ook: ijs, milkshake, vla, pudding, pap, kwark, yoghurt, sojaproducten en toetjes.

Fruit

Alle soorten fruit (vers, uit blik of pot) of vruchtensap (vers of kant-en-klaar). Bijvoorbeeld fruit op brood, of fruit door een toetje en gepureerd fruit.

Vlees, vis, gevogelte, ei en vegetarische vervangers

Alle soorten. Dus ook als ragout, door saus of in een maaltijdsoep.

Aardappelen, pasta, rijst en peulvruchten

Alle bereidingsmethoden. Dus ook als salade, brood, pizza en graanproducten (zoals couscous en Tarly).

Groenten

Alle soorten, zowel vers als uit blik, pot of diepvries. Bijvoorbeeld bij de warme maaltijd, in soep, in pastasaus, als salade, op brood en als groentesap (vers of kant-en-klaar).

Boter, margarine, halvarine en olie

Op brood, voor de bereiding of verwerkt in gerechten.

Bezoekadres:
Beatrixpark 1
7101 BN Winterswijk

Postadres:
Postbus 9005
7100 GG Winterswijk

T 0543 54 44 44
F 0543 52 23 95
info@skbwinterswijk.nl
www.skbwinterswijk.nl