



AZ Voorkepen

algemeen ziekenhuis
emmaüs



**Voedingstips
bij kanker**

Inhoud

1. Anorexie: gebrek aan eetlust	4
2. Ascites	5
3. Aversie: afkeer van bepaalde voedingsmiddelen.....	6
4. Colostomie	7
5. Constipatie.....	8
6. Diarree	10
7. Ileostomie	11
8. Kauw en slikproblemen	13
9. Lactose-intollerantie	14
10. Maagresectie	15
11. Misselijkheid en braken	16
12. Mucositis of slijmvliesontsteking	18
13. Oesophagitis	19
14. Reflux (gastro-oesofagale reflux).....	19
15. Stenoses of dreigende obstructie in het MD-kanaal bij kanker.....	21
16. Stomatitis of mondslijmvliesontsteking.....	22
17. Slijmvorming	23
18. Urostoma	24
19. Vermoeidheid	24
20. Verhoogd infectierisico.....	25
21. Xerostomie of droge mond.....	27
22. Praktische tips voor een zachte voeding.....	28
23. Praktische tips voor halfvloeibare voeding.....	29
24. Contactgegevens bij vragen.....	30
25. Persoonlijke notities.....	30

In deze folder vind je een overzicht met voedingstips die je kunnen helpen wanneer je moeilijkheden ondervindt bij het eten en/of drinken.

De klachten die een patiënt kan ondervinden, verschillen van persoon tot persoon. De ene patiënt kan een ongemak ondervinden ter hoogte van de mond terwijl de andere een constipatieprobleem heeft.

Achteraan in deze brochure vind je nog praktische tips in verband met halfvloeibare en zachte voeding.

1. Anorexie: gebrek aan eetlust

Anorexie betekent letterlijk "gebrek aan eetlust" of een verminderd hongergevoel. Anorexie kan optreden voor of kort na het starten van de behandeling en kan langere tijd aanhouden.

Voedingstips

- Doe regelmatig een lichte vorm van beweging in de buitenlucht, bv. een korte wandeling.
- Zorg voor een aangename en rustige eetomgeving.
- Eetlustopwekkende voedingsmiddelen zijn fruitsap en aperitief (in beperkte mate), bouillon (opletten met smaakaversie), sorbet, enkele schijfjes appel, kauwgom.
- Breng veel variatie in je voeding.
- Kauw goed en mijd het inslikken van lucht.
- Mijd grote hoeveelheden vezelrijk voedsel omwille van het snel optredend verzadigingsgevoel.
- Houd kleine, verpakte en favoriete snacks binnen handbereik.
- Drink niet vlak voor of tijdens de maaltijd.
- Drink voldoende, bij voorkeur hoogenergetische dranken (fruitsap, melkdranken, sportdranken, milkshakes ...)
- Energiearme dranken: thee, koffie, water.
- Zorg ervoor dat je favoriete voedingsmiddelen steeds in je buurt zijn.

2. Ascites

Ascites of vochtophoping in de buikholte als gevolg van een blokkage van de afvoer ter hoogte van de lymfevaten van het middenrif. Door de ascites ontstaat er een verhoogde druk in de buikholte, die kan leiden tot stoornissen in de functie van het maag-darmkanaal met klachten als slechte eetlust, snelle verzadiging, benauwdheid en zuurbranden.

Voedingstips

- Rook niet, drink geen alcohol.
- Draag geen knellende kledingsstukken.
- Schakel kleine frequente maaltijden in.
- Eet rustig.
- Gebruik geen maaltijd meer vanaf twee uur voor het slapengaan.
- Vermijd gasvormende voedingsmiddelen zoals: alcohol, bier, champignons, kool, ui, prei, koolzuurhoudende dranken, paprika, peulvruchten, spruiten, specerijen, wijn ...
- Drink pas een half uur na de maaltijd.
- Vermijd vervangzouten waaraan ammoniumchloride is toegevoegd (staat vermeld op de verpakking).
- Ga na de maaltijden niet onmiddellijk neerliggen en buk je niet.

Een energierijke voeding zou de ernst van de ascites verminderen

- Sla geen maaltijd over.
- Eet zoveel je wilt en kunt.
- Eet waar je zin in hebt, voldoende energie opnemen is de boodschap, ook al haalt men de energie niet altijd uit gezonde dingen (zoals koekjes, snoep, chips ...).
- Kies energierijke voedingsmiddelen en voeg ze toe aan bereidingen en maaltijden: vettere vissoorten, plantaardige oliën om groenten te stoven, vlees en vis te bakken, plantaardige room in soepen, sauzen, koffie ...
- Vet is een energiebron. Gebruik daarom liever geen magere of light producten. Smeer royaal boter of margarine op brood en koek en smelt een klontje boter door de groenten of pap; schakel gerust chocolademelk, roomijs, koek, snoep of gebak in.
- Probeer de consumptie te beperken van rauwe groenten, fruit en vezelrijke producten bij de maaltijden; zij geven snel een gevoel van verzadiging.

- Voeg honing of suiker toe aan dranken en gerechten.
- Neem als tussendoortje iets extra zoals melk, pudding, koekjes, stukjes kaas, zoutjes.

3. Aversie: afkeer van bepaalde voedingsmiddelen

Een mogelijke oorzaak van aversie (afkeer van bepaalde voedingsmiddelen) kunnen smaak- en reukveranderingen zijn, maar ook negatieve associaties van voedsel met bepaalde ervaringen tijdens de ziekte of de therapie.

Het ontstaan van smaak- en reukveranderingen is grotendeels onbekend. Smaakdrempels kunnen verhoogd of verlaagd zijn in bepaalde omstandigheden: wat je vroeger niet lekker vond, lust je nu wel en omgekeerd. Je kunt ook last hebben van een vieze smaak in de mond. Al deze verschijnselen zijn het resultaat van smaakwaarnemingen die niet meer overeenstemt met het smaakgeheugen.

Reukveranderingen doen vaak aversie ontstaan tegenover sterk geurend voedsel.

Voedingstips

- Sterk wisselende voorkeuren kunnen optreden gedurende de behandeling en zijn niet abnormaal.
- Zorg voor een goede mond- en tandhygiëne.
- Experimenteer met gerechten en bereidingen (nieuwe smaken, dingen die je vroeger niet lustte ...).
- Breng afwisseling in de soort voeding en textuur.
- Neutraal smakende voedingsmiddelen worden meestal goed verdragen (zuivel- en graanproducten, fruit, salades, koude gerechten).
- Smaken versterken kan met monosodiumglutamaat of Ve-tsin (Chinese supermarkt).
- Voedingsmiddelen met sterke of pikante smaak kunnen helpen om een vieze smaak weg te nemen, alsook munt, basilicum, citroen en zoetzure sauzen.
- Mijd gerechten die aversie oproepen tijdelijk (leg hiervan een lijstje aan).

- Roepen vaak aversie op: warme en gebakken bereidingen, gefrituurde gerechten, rood vlees, vis, bacon, broccoli, bloemkool, ui en spruiten.
- Wanneer voedingsmiddelen te zuur lijken:
 - » groenten in een melksaus bereiden;
 - » fruit verwerken tot moes.
- Wanneer voedingsmiddelen een metaalsmaak hebben:
 - » voldoende drinken;
 - » friszure dranken geven een frisser gevoel in de mond;
 - » vers fruit zoals ananas;
 - » etenslucht vermijden door anderen de maaltijd te laten bereiden;
 - » vlees vervangen door vis, eieren en melkproducten;
 - » Citroensnoepjes, kauwgom of pepermint, eventueel suikervrij.
- Cosmetica, bloemen, tabakslucht en schoonmaakmiddelen roepen ook vaak aversie op.

4. Colostomie

Een stoma is een onnatuurlijke, al dan niet kunstmatige opening die een lichaamsholte met de buitenwereld verbindt.

Bij een colostoma is de dikke darm gedeeltelijk verwijderd; de stoma wordt meestal aangelegd op het dalende gedeelte van de dikke darm.

Voedingstips

- Neem veel vocht (1,5 l tot 2 l per dag).
- Verkies vezelrijke voeding.
- Houd regelmaat in de voeding.
- Kauw goed.
- Gas-, kleur-, en reukvorming zijn niet schadelijk, maar vaak sociaal ongewenst.

Gasvorming

- Gasvorming is niet schadelijk, maar vaak ongewenst. De mate waarin bepaalde producten gasvorming veroorzaken verschilt van persoon tot persoon.
- Consumptie van melk en/of boter melk zou gasvorming kunnen tegengaan.
- Mijd het inslikken van lucht: kauwgom, roken, te snel eten.

- Voedingsmiddelen die gasvorming kunnen veroorzaken zijn:
 - » koolsoorten (met uitzondering van bloemkool en broccoli), prei, ui, peulvruchten, look, spruiten);
 - » koolzuurhoudende dranken (bier, spuitwaters, limonade, schuimwijn);
 - » voedingsmiddelen rijk aan enkelvoudige suikers (voedingsmiddelen met een zoete smaak).

Reukhinder

- Reukvorming is niet schadelijk, maar vaak sociaal ongewenst.
- Voedingsmiddelen die reukhinder kunnen veroorzaken zijn: kruiden, specerijen, sterk gekruide voedingsmiddelen, ajuin, asperges, look, prei, peulvruchten, eieren, melk en vis.
- Ook bepaalde geneesmiddelen kunnen verantwoordelijk zijn voor reukvorming.
- Geurhinder kan vermeden worden door een aspirine of aromatische olie aan het stomazakje toe te voegen.

Verkleuring

- Verkleuring is niet schadelijk, maar vaak ongewenst.
- De kleur van de ontlasting is afhankelijk van wat men gegeten heeft. Een verkleuring treedt op na het eten van onder meer bieten en spinazie en na het drinken van bosbessensap.
- Ook ijzerpreparaten kunnen verantwoordelijk zijn voor verkleuring.



5. Constipatie

Constipatie bij kanker kan veroorzaakt worden door geneesmiddelen. Verder kan de oorzaak liggen in te weinig vochtinbreng en een te geringe voedselinname. Ook de tumor zelf, geringe lichaamsbeweging en bedlegerigheid, algemene zwakte, angst, stress en depressie kunnen bij kanker leiden tot constipatie.

Voedingstips

- Probeer de oorzaak te achterhalen. Een moeilijke stoelgang kan komen door het gebruik van bepaalde medicatie (bv. pijnstillers), door te weinig te eten of te weinig voedingsvezels (bv. bij vloeibare voeding), door weinig drinken of te weinig lichaamsbeweging.
- Drink regelmatig, bij voorkeur anderhalve liter per dag.
- Drink bouillon, het kan het verlies van lichaamzouten aanvullen.
- Neem kleine, frequente maaltijden.
- Neem voldoende tijd om naar het toilet te gaan.
- Neem - indien mogelijk - voldoende lichaamsbeweging zoals wandelen en fietsen. Ben je bedlegerig, dan kunnen oefeningen te bed zoals bewegen van armen en benen en regelmatig van houding veranderen, helpen. Overleg dit met de kinesist.
- Drink voor het ontbijt een glas lauw water of vers fruitsap.
- Eet op geregelde tijdstippen en sla vooral het ontbijt niet over.
- Kies voedingsmiddelen rijk aan voedingsvezels zoals:
 - » bruin en volkorenbrood, volkorenbeschuit, volkorenkoekje;
 - » graanproducten zoals havermout, muëсли, drinkontbijt met voedingsvezel;
 - » peulvruchtensoepen (erwtensoen, bruine bonensoep);
 - » vers fruit, vruchtenmoes, vruchtendrank met extra voedingsvezel, pruimen;
 - » dadels, abrikozen en pruimen stimuleren de darmen;
 - » groenten, zowel gekookt als rauw;
 - » aardappelen, (volkoren)pasta, (zilervlies)rijst.
- Voeg extra zemelen of voedingsvezels (verkrijgbaar bij de apotheek of in de natuurwinkel) toe aan granen, fruitsap, melk, yoghurt en soepen.
- Drink anderhalve tot zelfs twee liter per dag, bij voorkeur water, anders heeft een extra vezelinname niet veel nut.
- Eet liever geen chocolade, kaas en eieren.
- Overleg met je arts of medicatie kan ingeschakeld worden, indien de constipatie niet verdwijnt.
- Neem indien mogelijk voldoende lichaamsbeweging zoals fietsen en wandelen.
- Neem als tussendoortje iets extra zoals melk, pudding, koekjes, stukjes kaas, zoutjes.

6. Diarree

Bij kanker kunnen verschillende oorzaken leiden tot verschillende diarreevormen.

Voedingstips

- Neem voldoende vocht (twee tot drie liter).
- Gebruik voldoende zout en kalium.
- Zorg voor frequente kleine en vetarme maaltijden.
- Beperk de opname van irritantia zoals koffie, thee, koolzuurhoudende dranken, chocolade, alcoholische dranken, sterke kruiden, gebakken en sterk zoete voedingsmiddelen, peulvruchten (erwten, linzen ...), gedroogde vruchten, amandelen, bessen, uien, prei en kool.
- Beperk voedingsmiddelen die de peristaltiek in de darm verhogen: grote en vetrijke maaltijden, koffie, bier, koolzuurhoudende dranken, gasvormende voedingsmiddelen en roken.
- Mijd tijdelijk producten op basis van melk omwille van mogelijke lactosemalabsorptie of –intolerantie.
- Vervang – alleen indien nodig – volkorenproducten door meer geraffineerde graanproducten.
- Vruchtensoorten als appelpuree, bananen, gepelde peren, perziken, abrikozen en wortelsap verhinderen een te vloeibaar worden van de stoelgang, net als aardappelen bruine rijst, rijstwater en havermoutvlokken.

Acute diarree, plots optredend, duur: < 2 à 3 weken

- Vul het verlies van vocht en mineralen aan door het gebruik van zoutrijke dranken en voedingsmiddelen (bouillon, zoutrijke waters ...), kaliumrijke voedingsmiddelen (tomatensap, banaan, pure chocolade, cacaopoeder ...).
- Drink dagelijks een met bacteriën verrijkte melkdrink.
- Forceer je niet om te eten.

Chronische diarree, duur: > 3 à 6 weken

- Evenwichtige, gezonde voeding, waarin je kiest wat je het best verdraagt.
- Gebruik stoelgangbindende voedingsmiddelen zoals rijstwater, wortelsap, geplette banaan, geraspte appel, havermoutvlokken.
- Beperk voedingsmiddelen die de darmbeweging stimuleren: copieuze vetrijke maaltijden, koffie, bier, koolzuurhoudende dranken, gasvormende voedingsmiddelen.

- Bosbessen, braambessen, pure chocolade en thee kunnen stoppend werken.
- Voedingsstoffen/-middelen die de darmassage versnellen, zijn: sterke koffie, pruimen, rabarber, citrusfruit(sap) en vetrijke voeding.
- Voedingsstoffen/-middelen die de darmassage vertragen zijn fijne voedingsvezels (lichtbruin brood, zilvervliesrijst, volkoren deegwaren).



7. Ileostomie

Een stoma is een onnatuurlijke, al dan niet kunstmatige opening die een lichaamsholte met de buitenwereld verbindt. Bij een ileostoma wordt de dikke darm buiten werking gesteld en wordt een stoma op het laatste deel van de dunne darm aangelegd.

Voedingstips

- Vermijd overgewicht: buikplooien verhinderen namelijk een goede afsluiting van de stoma.
- Probeer de richtlijnen voor een evenwichtige, gezonde voeding te volgen, en kies daarbinnen voor de voedingsmiddelen die je best verdraagt.
- Snijd je voeding fijn en kauw goed.

Bij een ileostoma gaan, doordat de stoelgang weinig of niet ingedekt is, veel vocht en zout verloren, waardoor duizeligheid en vermoeidheid kunnen optreden.

- Zorg daarom voor een vochtinname min. 2,5 l per dag.
- Zorg voor een zoutrijke voeding.
- Na verloop van tijd zal de dunne darm zelf (ten dele) de functie van de dikke darm overnemen, waardoor de stoelgang vaster wordt.

Vloeibare stoelgang

- Verkies stoelgangdikkende voedingsmiddelen: thee, rijst, beschuit, geroosterd brood, haverhout, rijpe banaan, geraspte, bruin geworden appel, appelsap (bij voorkeur ongezeefd), bosbessensap, wortelsap.
- Leg een lijst aan van voedingsmiddelen die bij je te vloeibare stoelgang geven en mijd deze voedingsmiddelen tijdelijk.

Verstopping stoma

- Goed kauwen is belangrijk om verstopping preventief te vermijden.
- Volgende producten kunnen een verstopping van de stoma veroorzaken: vezelig fruit (mango, citrusfruit, verse ananas), vezelige groenten (selder, asperges), champignons, mais, taai en dradig vlees, noten, pinda's, popcorn, gedroogde vruchten (dadels, vijgen, pruimen).

Huidirritatie

Voornamelijk bij vloeibare stoelgang kunnen volgende voedingsmiddelen de omliggende huid irriteren: citroensap en andere zuurhoudende vruchtensappen, sterk gekruide gerechten, azijn.

Gasvorming

- Gasvorming is niet schadelijk, maar vaak sociaal ongewenst. De mate waarin bepaalde producten gasvorming veroorzaken, verschilt van persoon tot persoon.
- Consumptie van melk en/of boter melk zou gasvorming kunnen tegengaan.
- Mijd het inslikken van lucht: kauwgom, roken, te snel eten.
- Voedingsmiddelen die gasvorming kunnen veroorzaken zijn:
 - » koolsoorten (met uitzondering van bloemkolen en broccoli), prei, ui, peulvruchten, look;
 - » koolzuurhoudende dranken (bier, spuitwater, limonades, schuimwijn);
 - » voedingsmiddelen rijk aan enkelvoudige suikers (voedingsmiddelen met een zoete smaak).

Reukhinder

- Reukvorming is niet schadelijk, maar vaak sociaal ongewenst.
- Voedingsmiddelen die reukhinder kunnen veroorzaken zijn: kruiden, specerijen, sterk gekruide voedingsmiddelen, ajuin, asperges, look, prei, peulvruchten, eieren, melk en vis.

- Ook bepaalde geneesmiddelen kunnen verantwoordelijk zijn voor reukvorming.
- Geurhinder kan vermeden worden door een aspirine of aromatische olie aan het stomazakje toe te voegen.

Verkleuring

- Verkleuring is niet schadelijk, maar vaak sociaal ongewenst.
- De kleur van de ontlasting is afhankelijk van wat men gegeten heeft. Een verkleuring treedt op na het eten van onder meer bieten en spinazie en na het drinken van bosbessensap.
- Ook ijzerpreparaten kunnen verantwoordelijk zijn voor verkleuring.

8. Kauw en slikproblemen

Bij tumoren in mond- en keelholte kunnen slikklachten optreden door pijn in de keel of passageklachten. Er bestaat eveneens een verhoogde kans op verslikken.

Voedingstips

- Rook niet.
- Zorg voor een goede mondhygiëne.
- Drink met een rietje.
- Drink veel en regelmatig.
- Neem kleine frequente maaltijden.
- Zit rechtop tijdens het eten.
- Snijd voedsel heel fijn of maal het met een keukenmachine.
- Room is bijzonder geschikt om de zachtheid van spijsen te verhogen; je kunt zelfs een eetlepel room vóór elke maaltijd als glijmiddel gebruiken.
- Kies voor pastagerechten (macaroni/spaghetti) met een saus.
- Neem een vis of een ei in plaats van vlees.
- Neem bij een warme maaltijd appelmoes, jus of saus.
- Aan te raden vlees en vissoorten zijn: gehakt, worst, kip, ragout van vlees of kip, gekookte of gestoomde vis, haring, paling, vis uit blik. Vermijd scherpe kruiden en specerijen zoals peper, mosterd, sambal en knoflook.



- Vermijd erg zoute (chips, zoutjes) en zure bereidingen (sinaasappel, citroen ...) evenals koolzuurhoudende en alcoholische dranken.
- Kies minder zuur fruit zoals aardbeien, peer, perzik, banaan of neem een limonadestroop die rijk is aan vitamine C.
- Gebonden crèmesoepen zijn doorgaans te verkiezen boven heldere soepen.
- Gebruik brood zonder korst en besmeerd met zacht smeugig beleg (paté, smeerkaas, ei, jam, honing, choco, vis- of vleessalade ...).
- Vervang brood eventueel door pap, vla, pudding, yoghurt ...
- Vervang een warme maaltijd door een koude, dat kan helpen.
- Ga niet onnodig snel over op vloeibare voeding, want kauwen heeft een gunstige invloed op de smaak en de speekselproductie.
- Drink water na alles wat je gegeten of gedronken hebt.

9. Lactose-intolerantie

Meestal veroorzaakt door langdurige diarree of bestraling ter hoogte van de darmen. Het niet kunnen verdragen van melkproducten die lactose bevatten met eventueel diarree tot gevolg.

Voedingstips

- Overleg met de arts of medicatie, die helpt om lactose te verteren (= lactosesupplement), kan worden ingeschakeld.
- Lactosebeperking:
 - » weglaten van alle melksoorten die lactose bevatten: koe-, geiten-, schapen- en paardenmelk;
 - » sommige zachte kazen en smeerkaas, plattekaas, yoghurt en room bevatten een kleine hoeveelheid lactose, maar worden meestal wel verdragen. Indien de diarree aanhoudt, worden ook deze echter best weggelaten en vervangen door een alternatief op basis van sojamelk.



- Goede alternatieven voor klassieke melkproducten, als bronnen van calcium, zijn:
 - » lactose-arme melk, calciumverrijkte sojamelk en vaste kazen;
 - » calciumrijke en calciumverrijkte waters.
- Zorg voor voldoende vezels in de voeding (volkorenproducten, fruit en groenten).

10. Maagresectie

Een maagresectie is een gehele of gedeeltelijke verwijdering van de maag. De lokalisatie van de tumor en het stadium van de ziekte zullen de uitgebreidheid van de resectie bepalen.



Voedingstips

- Rook niet en drink geen alcohol.
- Drink nooit vlak voor en tijdens de maaltijd.
- Drink traag met kleine slokjes.
- Drink één tot anderhalve liter per dag.
- Vermijd bruisende dranken zoals bruiswater en frisdranken.
- Breng voldoende variatie in je voeding, zodat een tekort aan bepaalde voedingsstoffen (eiwitten, koolhydraten), vitaminen en mineralen vermeden worden.
- Neem kleine maaltijden verspreid over de dag.
- Eet op regelmatige tijdstippen en sla geen maaltijd over.
- Eet rustig en praat zo weinig mogelijk tijdens het eten zodat je geen lucht inslikt, want dit kan oprispingen of braken veroorzaken.
- Kauw de maaltijd goed om het voedsel grondig te kunnen mengen met speeksel.
- Vermijd de schil en de pitten van vruchten zoals druif, kiwi, perzik en neem appelmoes, gestoofde peren en coulis van vruchten.
- Vermijd moeilijk verteerbare groenten zoals koolsoorten, peulvruchten en rauwkost.
- Laat voedingsmiddelen zoals aardappelen, deegwaren en groenten goed gaarkoken.

- Gebruik lichtverteerbare en vetarme voedingsmiddelen zoals brood, toast, magere vleessoorten (kipfilet, kalkoenfilet), magere vissoorten (kabeljauw, tong, rog) magere melkproducten, spinazie, wortel, bloemkool, broccoli, andijvie en tomaat in de oven ...
- Verkiez vis boven vlees: vis wordt doorgaans beter verdragen.
- Stop met eten of drinken zodra er een 'vol gevoel' optreedt.

11. Misselijkheid en braken

Niet alle behandelingen veroorzaken misselijkheid en braken

Braken:

- acuut (binnen enkele uren)
- vertraagd (na één of twee dagen)
- geconditioneerd of anticipatoir (vóór de behandeling door)
- angst, stress of eerdere negatieve ervaringen)

Misselijkheid:

- duurt doorgaans langer en kent diverse oorzaken

Voedingstips

- Zorg voor een goede mondhygiëne.
- Bij misselijkheid: adem langzaam en diep in via de neus.
- Eet en drink waar je zin in hebt en forceer niets.
- Eet op tijdstippen waarop de misselijkheid minder is (eventueel ook 's nachts).
- Drink met kleine slokjes, bij voorkeur suikerhoudende dranken.
- Soms is misselijkheid erger op een lege maag, vandaar het nut van tussendoortjes.
- Combineer geen koude en warme bereidingen tijdens eenzelfde maaltijd.
- Neem een voedingspauze bij hevige misselijkheid.
- Rust na de maaltijd bij voorkeur in een zittende positie.
- Vermijd geuren die de misselijkheid kunnen verergeren: etensgeuren, kruiden, parfums, schoonmaakmiddelen, rook ...
- Probeer regelmatig te drinken.
- Drink niet vlak voor of tijdens de maaltijd. Gebruik pas één uur na de maaltijd drinken of vloeibare voedingsmiddelen.

- Zuigen op een ijsblokje kan helpen om een plotse aanval van misselijkheid te beperken en eventueel braken te voorkomen.
- Verminder eventuele ochtendmisselijkheid door enkele droge toastjes te eten vóór het opstaan.
- Indien de misselijkheid aanhoudt, bespreek dit dan met de arts: hij of zij kan bekijken of medicatie ingeschakeld kan worden om de misselijkheid te bestrijden.

Bij misselijkheid na bestraling

Eet of drink niet meteen na de behandeling. Neem eerder een maaltijd op het moment dat voedsel weer verdragen wordt, bv. nog 's avonds laat die dag. Bij bestraling van de maag kun je sowieso beter niet drinken of eten de eerste twee uur na de bestraling, om misselijkheid niet te induceren. Daarna is het aan te raden te starten met thee en beschuit, een yoghurt, een kopje soep of bouillon. Als dat wordt verdragen kunnen weer - bij voorkeur kleine - maaltijden worden ingeschakeld.

Bij misselijkheid na chemotherapie

Eet en drink wat mogelijk is tijdens de kuurdagen en probeer tussen de kuren de schade in te halen:

- Drink voldoende, maar niet om het even wanneer:
 - » je moet zeker anderhalve liter water per dag drinken, want een gebrek aan vloeistof verergert de misselijkheid;
 - » drink niet tijdens de maaltijd om de maag niet teveel te vullen. Wacht ongeveer een uur vooraleer je opnieuw drinkt;
 - » kies naast water, voor niet-koolzuurhoudende dranken zoals ijsblokjes met fruitsmaak.
- Kleine regelmatige maaltijden:
- Neem vele, kleine maaltijden (vijf of zes lichtere maaltijden), vooral op momenten waarop de misselijkheid wat verdwijnt (zelfs 's nachts). Het zijn immers vaak te copieuze maaltijden die misselijkheid veroorzaken en niet de voedingskeuze.
- Eet geen koude en warme bereidingen tijdens dezelfde maaltijd.



- Neem een pauze indien nodig; wacht een momentje alvorens opnieuw te eten bij zware misselijkheid.
- Kies voor voedsel dat geen misselijkheid veroorzaakt:
 - » kies voor gezouten voeding eerder dan zoete voeding;
 - » gekookte aardappelen of aardappelen bereid in de oven, rijst, droge graanproducten (crackers, beschuiten enzovoort) zijn meestal goed te verdragen.
- Blijf zitten na de maaltijd; wacht minstens een uur alvorens te gaan liggen.
- Geneesmiddelen: er bestaan geneesmiddelen om misselijkheid en braakneigingen te verzachten. Praat er indien nodig over met je behandelende arts.

12. Mucositis of slijmvliesontsteking

Mucositis is een ontsteking van het slijmvlies, de meeste ontstaan ten gevolge van bepaalde chemotherapieën. Mucositis is zeer pijnlijk, maar bij snelle behandeling meestal van korte duur (aantal dagen). Tijdelijk kan de voedselinname verminderen door de pijn.

Voedingstips

- Zorg voor een goede mondhygiëne.
- Houd je mondhoeken en lippen vet met zuurvrije vasiline of lippenbalsem.
- Champagne of schuimwijn kunnen helpen om korsten op te lossen in de mond.
- Champagne of schuimwijn worden meestal goed verdragen en geapprecieerd.
- Sorbet of ijs(blokjes) vóór de maaltijd kunnen verlichting bieden bij het eten, omwille van de pijnstillende en verdovende werking.
- Je mond tien minuten vóór de maaltijd spoelen met een licht verdovend spoelmiddel kan eveneens het eten aangener maken.
- Zorg voor een smeuijge voeding, zoals aardappelpuree, gehakt, zachte groenten ...



13. Oesophagitis

Ontsteking van de slokdarmwand

Voedingstips

- Hurk in plaats van je te bukken.
- Draag geen knellende kledingstukken.
- Vermijd roken en kauwgom.
- IJskoude dranken kunnen verlichting bieden omdat ze verdovend werken, bv. ijswater, roomijs, sorbet, ijsblokjes ...
- Drink minimum anderhalve liter drinkvocht per dag.
- Drink liever geen koolzuurhoudende dranken, alcohol en koffie.
- Tracht te eten in een rustige sfeer.
- Ga rechtop zitten bij het eten.
- Neem kleine, maar frequente maaltijden: eet bijvoorbeeld 5 tot 6 maal per dag een kleine maaltijd in plaats van 3 maal een grote.
- Streef zoveel mogelijk naar een evenwichtige voeding.
- Vermijd zeer warme of koude gerechten.
- Maak - indien nodig - het eten fijn of mix het.
- Gebruik zachte voedingsmiddelen zoals ijs milkshake, zacht fruit (zoals banaan) zachte kazen, pudding ...
- Vermijd voedingsmiddelen die het slokdarmslijmvlies kunnen irriteren zoals tomaten, citrusvruchten, vruchtensappen (vooral sinaas-, appel- en druivensap), overmatig gebruik van kruiden, specerijen en peper.
- Vermijd droge en harde voedingsmiddelen zoals peper, mosterd, sambal en knoflook.
- Neem als tussendoortje vruchtenmoes, vla of crème, pap enzovoort.
- Ga niet neerliggen en buk je zeker ook niet onmiddellijk na het eten.

14. Reflux (gastro-oesofagale reflux)

Het terugvloeien van zure maaginhoud naar de slokdarm kan pijn veroorzaken achter het borstbeen, een vol gevoel na de maaltijd, oprispingen, misselijkheid en braken.

Voedingstips

- Eet kleine frequente maaltijden.
- Drink pas een half uur na de maaltijd.
- Mijd:
 - » volumineuze en/of vetrijke maaltijden;
 - » alcohol;
 - » carminatieven (in pepermunt, ui, dille en knoflook);
 - » xanthines (in koffie, thee, chocolade en cola).
- Voorkom uitzetting van de maag door het mijden van:
 - » koolzuurhoudende dranken;
 - » volumineuze maaltijden;
 - » gasvormende voedingsmiddelen (kolen, peulvruchten, prei, ui).
- De terugvloeï vanuit de maag kan voorkomen worden door:
 - » constipatie tegen te gaan;
 - » te vermageren bij overgewicht;
 - » de laatste maaltijd te gebruiken twee à drie uur voor het slapengaan.
- Lokale irritatie van de door het maagzuur geïrriteerde slokdarm kun je vermijden door geen gebruik te maken van:
 - » koffie;
 - » vruchtensappen (sinaas-, appel-, en druivensap);
 - » gekruide gerechten;
 - » alcoholhoudende dranken;
 - » tomaten;
 - » citrusvruchten;
 - » bruisende dranken;
 - » thee;
 - » munt;
 - » ui;
 - » dille;
 - » knoflook.

Leefregels

- Vermijd bukken, tillen en ineengedoken houding.
- Verhoog het hoofdeinde van het bed tien à vijftien centimeter en slaap op één hoofdkussen.
- Draag geen knellende kledingstukken.

- Mijd het inslikken van lucht, onder meer te wijten door te veel te praten tijdens het eten.
- Leg je niet neer onmiddellijk na het eten.
- Mijd roken, vooral na het eten.

15. Stenoses of dreigende obstructie in het MD-kanaal bij kanker

Bij mechanische obstructies, hoog of laag gelegen in het maag-darmkanaal ten gevolge van tumorgroei en behandeling, is de consistentie van de voeding van belang.

NB: mechanische obstructies kunnen tijdens het ziekteverloop en bij de behandelingen sterk wisselen en ook heel tijdelijk zijn.

Afhankelijk van de ernst en de plaats van de vernauwing zal de consistentie (de mate van vastheid) van de voeding moeten worden aangepast in:

- goed fijngekookte consistentie: alle voedingsmiddelen fijnsnijden en goed kauwen (pitten, schillen, graten en botjes zorgvuldig verwijderen);
- gemalen consistentie: voedingsmiddelen die grove vezels of harde stukjes bevatten, malen of vermijden;
- vloeibare consistentie: alleen vloeibare voeding, alle vaste voedingsmiddelen vermijden.

Bij stenose op hoog niveau in het maag-darmkanaal zijn het meestal de harde stukjes in de voeding die problemen geven naast de grove voedingsvezel. Bij stenose laag in het maag-darmkanaal zorgen vooral grove onverteerbare voedingsvezel voor problemen. Fijne voedingsvezels worden doorgaans goed verdragen. Scherpe en gasvormende voedingsmiddelen moeten worden vermeden, omdat deze een opgeblazen gevoel veroorzaken.

Voedingstips

Voedingsmiddelen die harde stukjes bevatten:

- harde voedingsmiddelen zoals knäckebröd, harde broodkorsten, noten, zaden, grove rauwkost (bv. wortel, bloemkool, knolselderij);
- draderig en taai vlees met botjes en pezen, vis met graten.

Voedingsmiddelen die grove voedingsvezels bevatten:

- vezelige groenten en fruit zoals asperges, bleekselderij, zuurkool, rabarber, snijbonen, draderige sperziebonen, grove doperwtten, maïs, champignons, nerven van sla en andijvie, peulvruchten, partjes citrusvruchten, ananas, kokosproducten, gedroogde vruchten, vijgen, dadels, rozijnen;
- groenten en fruit met pit en schil;
- grove volkorenproducten zoals donker roggebrood, muesli, grof volkorenbrood, volkorenknäckebrød, brood met rozijnen, noten, zaden of pitten, zilvervliesrijst, volkorenpasta.

Voedingsmiddelen die fijne voedingsvezels bevatten:

- All Bran®, Nutrigran®
- bloem, haver, havermeel, griesmeel, maïzena, Bambix®, Brinta®;
- bruinbrood en fijn volkorenbrood zonder korst, volkorenbescuit, ontbijtkoek;
- aardappelen;
- fijngesneden gekookte groenten en zeer fijngesneden rauwkost;
- geschild en ontpit fruit;
- vruchtensap (eventueel gezeefd).

16. Stomatitis of mondslijmvliesontsteking

Kan verschillende oorzaken hebben bij kanker, zoals uitdroging, een slechte voedingstoestand, bijwerking van de behandeling enz.

Voedingstips

- Zorg voor een goede mondhygiëne.
- Drink met een rietje (kort afgesneden) als gewoon drinken te pijnlijk is.
- Laat warme dranken afkoelen tot op kamertemperatuur.
- Ijskoude dranken/gerechten kunnen verlichting bieden, omwille van hun verdovende invloed. (ijsblokjes, ijsroom, sorbet, bevroren yoghurt, en ijslolly's).
- Let op je voeding qua temperatuur, scherpe kruiden, zout (voeg geen zout toe aan tafel), zoet, zuur, koolzuurhoudende dranken, en ga na waar je de minste pijn bij hebt.

- Vermijd harde producten die het mondslijmvlies kunnen beschadigen:
 - » harde groenten,
 - » noten,
 - » gedroogd fruit,
 - » toast,
 - » hardgebakken gerechten,
 - » botten en graten.
- Room kan de smaak verzachten.
- Drink water na alles wat gegeten of gedronken wordt.
- Brood is makkelijker door te slikken als het in warme vloeistof gedompeld wordt zoals koffie, chocomelk, soepen en bouillon.
- Roer wat room door fruitsla, yoghurt en soep om de smaak te verzachten.
- Kies voor fruit en fruitsappen die niet zuur zijn (aardbeien, banaan, druiven, meloen, peer, perzik).
- Rook niet, drink geen alcohol.
- Kies voor smeùige en zachte bereidingen:
 - » aardappelpuree
 - » yoghurt
 - » gepocheerd ei of roerei
 - » tofu
 - » pudding
 - » ricotta of cottage cheese
 - » gekookte granen
 - » kaasmacaroni
 - » soepen op melkbasis.

17. Slijmvorming

Tumoren in de mondholte kunnen een verhoogde slijmproductie geven.

Voedingstips

- Zorg voor een goede mondhygiëne:
 - » spoel 's ochtends onmiddellijk de mond aangezien overmatige speekselopstapeling 's nachts misselijkheid kan veroorzaken (mondspoelmiddel of mengsel van water en citroen);
 - » reinig de mond na elke maaltijd;

- » spoel de mond regelmatig met water, koolzuurhoudende dranken, thee (met citroen) en tafelbier (met mate).
- Kunnen verlichting brengen: friszure producten (ananas, augurk, komkommer, zilveruitjes, appel, tomaat ...), donker tafelbier, koolzuurhoudende dranken.
- Melk en chocolade kunnen slijmvorming in de hand werken.
- Zure melkproducten, melk met honing, maar ook sojamelk, geven vaak minder slijmvorming.
- Kauw suikervrije kauwgom.

18. Urostoma

Bij een urostoma vertoont men vaak de neiging om minder te gaan drinken teneinde de hoeveelheid urineproductie te beperken, maar dit verhoogt de kans op infecties.

Voedingstips

- Drink minimaal twee liter per dag.
- Geurhinder (asperges, eieren) en verkleuring (rode bieten) zijn niet schadelijk, maar soms sociaal ongewenst.
- Veenbessen (sap of tabletvorm) helpen tegen infecties.

19. Vermoeidheid

Vermoeidheid is één van de meest voorkomende klachten van patiënten met kanker (78 tot 96 %). Vermoeidheid bij kanker is een extreme vermoeidheid die niet door slaap verdwijnt. Men wordt zelfs moe van niets te doen.

De oorzaken van vermoeidheid zijn complex. Mogelijk spelen de behandeling, geneesmiddelen, bloedarmoede, gewichtsverlies, anorexie, veranderingen in het metabolisme, verlaagde hormoonspiegels, emotioneel leed, niet kunnen slapen, inactiviteit, pijn, infectie en het hebben van andere medische aandoeningen naast kanker een rol. Ook psychische factoren kunnen een niet te verwaarlozen rol spelen, net als de verstoring van de dagelijkse routine en het slaappatroon tijdens de behandeling.

Voedingstips

- Laat koken aan anderen over of bekijk mogelijkheden tot maaltijdbezorging: eten vergt al genoeg energie.
- Zorg dat je altijd maaltijden in voorraad hebt (thuisbezorging, kant-en-klaar, zelf bereiden in niet-vermoeiende periodes en invriezen).
- Neem energierijke maaltijden met zachte (pudding) of vloeibare (drankjes) consistentie, bv. bij- of vervangvoeding in de apotheek verkrijgbaar, bij te grote vermoeidheid.
- Probeer regelmatig te drinken.
- Organiseer bezoek in functie van je maaltijd- en rustpauzes, en niet omgekeerd.
- Gespecialiseerde hulp kan helpen een goede balans tussen rust en activiteit te vinden.
- Voldoende rust zorgt voor een stijging van de eetlust.
- Neem kleine, frequente maaltijden: bv. 6 kleine maaltijden in plaats van drie grote maaltijden per dag.

20. Verhoogd infectierisico

Ontstaat vaak als gevolg van neutropenie (een laag gehalte aan witte bloedcellen in het lichaam) bij ziekte. Behandelingen met radio- en chemotherapie vernietigen de cellen die zich vermenigvuldigen, een typische eigenschap voor tumorcellen. Maar ook de witte bloedcellen, die eveneens snel vermenigvuldigen, worden hierdoor vaak aangetast. Dit effect gebeurt vaak met chemotherapie alleen, en is het sterkst als radio- en chemotherapie in combinatie worden gegeven.

Witte bloedcellen vervullen een belangrijke rol in het beschermen tegen infecties. Een verlaagde concentratie leidt bijgevolg tot een verhoogd infectierisico.

Naast maatregelen rond persoonlijke hygiëne, het naleven van bepaalde leefregels en inspanningen rond het beperken van het risico op verwonding en infectie, kunnen ook voedingstips helpen om dit infectierisico te beperken.

Voedingstips

- Was telkens je handen voor je eet.
- Neem een calorie- en eiwitrijke voeding.
- Mijd tot het verhoogde infectierisico opnieuw geweken is, volgende voedingsmiddelen:
 - » koude soepen, gemaakt van vers fruit en/of groenten;
 - » fruit- en groentesappen die niet gepasteuriseerd zijn;
 - » rauwe groenten en/of fruit;
 - » diepgevroren en gedroogde groenten;
 - » rauw en onvoldoende gegaard vlees, vis (ook sushi en sahani), kip, eieren en tofu;
 - » gerookte vis die koud gegeten wordt;
 - » vissalades;
 - » rauwe eieren en voedingsmiddelen waarin deze verwerkt zijn zoals mayonaise;
 - » rauwe noten en noten geroosterd in de schelp;
 - » rauwe melk en melkproducten (niet gepasteuriseerd of anders behandeld), waaronder ook kazen en yoghurt op basis van rauwe melk en roomijs of andere desserts met room bereid;
 - » ongekookte kruidenspecerijen en zwarte peper;
 - » instant (in poedervorm) ijsthee, -koffie of -punch;
 - » ongepasteuriseerde honing;
 - » brouwersgist;
 - » niet-gepasteuriseerd bier (huisgebrouwen en sommige bieren van kleine brouwerijen);
 - » ieder voedingsmiddel dat schimmels bevat, zoals schimmelkazen, ook bv. indien verwerkt in dressing;
 - » groenten en fruit die beschimmeld zijn, overrijp of beschadigd;
 - » alle voedsel dat gemanipuleerd en/of bereid werd met ongewassen handen;
 - » alle bereide voedingswaren die twee uur of langer op kamertemperatuur staan;
 - » alle voedsel dat langer dan 24 uur geleden bereid is;
 - » alle voedsel na vervaldatum;
 - » respecteer rigoureuus de bewaringsrichtlijnen vermeld op de verpakking van voedingsmiddelen;
 - » koop geen voedsel in blikken die gezwollen staan of beschadigd zijn;

- » koop bij voorkeur individueel verpakte voedingsmiddelen of voeding in kleine hoeveelheden, zoals individuele sausverpakkingen en kleine porties beleg;
- » wees vooral voorzichtig als je buitenshuis eet en probeer bovenstaande regels zo goed mogelijk te volgen.

21. Xerostomie of droge mond

Voedingstips

- Drink vaak kleine beetjes: water, thee citroen, kamillethee, vruchtensap en koolzuurhoudende dranken geven meestal een prettig gevoel.
- Verwijder taai slijm voor de maaltijd met een zakdoekje en spoel de mond na het drinken van melk en zure (citroen, sinaasappel ...) of suikerrijke (zoals limonade) producten.
- Drink bij elke hap vast voedsel een slok water.
- Neem bij de maaltijd veel jus of saus of neem een vochtrijke maaltijd zoals macaroni, ragout, maaltijdsoep of maaltijdsalade.
- Besmeer brood met smeugig beleg zoals smeerkaas, roerei, paté, leverpastei.
- Vervang brood door yoghurt, pap, pudding of flan als maaltijd.
- Zuig op ijslolly's gemaakt van ongezoet fruitsap, ijsblokjes, zuurtjes, pepermunt of neem kauwgom, alle bij voorkeur suikervrij en verder friszure producten (ananas, meloen, appel, augurk, komkommer, tomaat, zilveruitjes).
- Zorg dat er altijd drinken bij de hand is, ook 's nachts.
- Neem als drinken, in geval van een plakkerig gevoel in de mond, naast water ook yoghurt, karnemelk, tafel- en bruin bier (met mate).
- Vermijd suikervrije producten in de voeding om cariës te voorkomen.
- Een goede mondhygiëne beperkt de vorming van zweertjes en tandaanslag.
- Schakel niet te snel over op vloeibare voeding: die zal de activiteit van de speekselklieren nog doen afnemen.

22. Praktische tips voor een zachte voeding

Tips

- Gebruik voedingsmiddelen die ook in een gewone voeding voorkomen en maak deze extra fijn met een mixer of passe-vite, plet gewoon met een vork, snijd zeer fijn met een schaar of gebruik voedingsmiddelen die van nature uit voldoende zacht zijn.
- Probeer afwisseling te behouden: zout, zoet, warm en koud.
- Houd de verschillende componenten van de maaltijd gescheiden, en meng dus niet alles door elkaar.
- Gebruik enkel fijne bindmiddelen zoals bloem, gelatine, zetmeel, agar-agar, eieren, johannesbroodpitmeel ...

Broodmaaltijd

- Gebruik brood zonder korst: zachte sandwiches en pannenkoeken zijn minder droog en lekkere alternatieven.
- Laat brood en beschuit eventueel weken (bv. in melk).
- Gebruik zacht, smeerbaar beleg zoals: confituur, choco, honing, smeerkaas, platte kaas, roomkaas, filet américain, gehakt, vissla, ei (roerei, gepocheerd, zacht gekookt), zachte en eventueel fijn gesneden vleeswaren, paté, groentespread ...
- Extra fruit- of groentemoes laten een broodmaaltijd soms beter smaken.
- Vervang eventueel door pap of vla.

Warme maaltijd

- Soep: gemixt, doorgedaan of gezeefd, zonder balletjes, korstjes en stukjes.
- Aardappelen: onder de vorm van puree, gemixt of geplet met saus.
- Vlees, vis of gevogelte: kies voor zachte vleessoorten en een aangepaste bereidingswijze:
 - » gebruik het wit van kip, kalkoen ...;
 - » vis is zachter dan vlees (let wel op voor graten);
 - » kies voor een bereidingswijze waarbij geen harde korsten worden gevormd, zoals stomen, pocheren, zachtjes bakken ...;
 - » gemalen of zeer fijn gesneden met een schaar;
 - » vlees eerst bereiden en dan pas malen (niet te fijn);
 - » serveer het gemalen vlees met saus;

- » groenten: kies voor zachte groenten (ontvelde en ontpitte tomaten, broccoli, bloemkool, spinazie, jonge wortelen ...) en gemixte of gepureerde groenten.
- Fruit: zacht, vers gepeld rijp fruit of zacht fruit uit blik; gepocheerde appel of peer; geraspt fruit; fruitmoes.
- Maak eens stampot of neem rijst of deegwaren in plaats van aardappelen, ter variatie. Kook deze voldoende gaar.

23. Praktische tips voor halfvloeibare voeding

Tips

Gebruik een mixer of keukenrobot om voeding meer vloeibaar te maken. Veel voedingsmiddelen komen in aanmerking om tot half- vloeibare voeding verwerkt te worden. Zo kan gegaard vlees van rund, kip, kalf, lever, varken, ingeblikte of bereide vis, cottage cheese, ei, gekookte of gestoomde groenten, sappen, gekookte pasta, brood, boter of andere vetten.

Hier volgen enkele tips.

- Bereid alle vlees alvorens het te mixen, vooral varkensvlees en kip.
- Snijd bereide voedingsmiddelen en brood eerst fijn.
- Maal eerst de droogste maaltijdonderdelen (vlees, kip, vis, vegetarische vleesvervanger ...) met wat vloeistof (zie verder), voeg vervolgens de groenten toe en dan de aardappelen (maak hiervan vooraf een puree).
- Gebruik gesmolten boter en margarine.
- Mix eieren maximum één à twee seconden mee.
- Voeg genoeg vloeistof (saus, bouillon, jus, boter, melk, room, groentenat, tomaten- of groentesap ...) toe om optimaal te kunnen mixen. Het is aan te raden evenveel vloeistof als vast voedsel te gebruiken.
- Gebruik niet te veel kruiden aangezien vloeibare voeding sterker smaakt.
- Vloeibare maaltijden kunnen gedurende vijf à zes maanden bewaard worden in de diepvries zonder hun smaak te verliezen.
- Aardappelen en vis kunnen niet zo lang bewaard worden; het verdient de voorkeur hen pas toe te voegen aan de maaltijd de dag van consumptie.

- Serveer voedingsmiddelen apart en meng niet de hele maaltijd door elkaar: zorg bijvoorbeeld voor een toefje aardappelpuree, een portie groentemoes, en een fijn gemalen stuk vlees. Extra saus kan het eten nog vergemakkelijken. Voldoende kleurvariatie kan de maaltijd heel wat aantrekkelijker maken, net als kruiden (opletten voor verslikken!).
- Wie te moe is of om een andere reden geen vloeibare maaltijd kan bereiden, kan opteren voor babyvoeding die eveneens heel voedzaam is.

24. Contactgegevens bij vragen

Heb je bij het doorlezen van de folder toch nog bijkomende vragen? Stel ze dan gerust! Je kan ons contacteren via:

Oncologische daghospitaal

- 03 380 20 14
- daghospitaal.oncologie@emmaus.be
- tussen 8 en 16.30 uur

Diëtiste algemeen inwendige ziekten en oncologie

- 03 380 23 91
- van 8 tot 16.30 uur

Neem ook zeker een kijkje op onze website www.azvoorkempen.be.

Je vindt er o.a. meer praktische informatie terug. Ook voor financiële informatie kan je hier terecht.

25. Persoonlijke notities

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



