

Gewichtsverlies en kanker



Deze informatie is bedoeld voor mensen die behandeld (gaan) worden voor kanker of die de behandeling achter de rug hebben. Als u kanker heeft (gehad), kan voldoende eten moeilijk worden. De tumor kan bijvoorbeeld in de weg zitten of u ontwikkelt door de behandeling klachten zoals veranderde smaak, verminderde eetlust, diarree en misselijkheid. Deze klachten kunnen voor iedereen anders zijn. Een goede voedingstoestand is belangrijk om de behandeling te doorstaan en om uw weerstand en energie op peil te houden.

Voeding algemeen

Variatie in uw voeding is belangrijk. Probeer te variëren in broodsoorten, beleg, warme maaltijd etc. Groenten en fruit horen bij een gezonde voeding, wanneer er echter sprake is van gewichtsverlies dan zijn deze producten minder geschikt. Het is goed om bij de maaltijd of tussendoor gebruik te maken van melkproducten zoals (chocolade) melk, yoghurt, vla, kwark of pap. Biologisch eten is prima, maar niet noodzakelijk.

Het nemen van extra voedingssupplementen is niet zonder risico. Overleg met uw verpleegkundige of arts of het gebruik hiervan in uw situatie geadviseerd wordt.

Het is belangrijk dat uw gewicht stabiel blijft. Wij raden u aan om tijdens en na de behandeling uw gewicht in de gaten te houden. Weeg u één keer per week, liefst op een vast tijdstip, telkens op zelfde dag en met dezelfde kleding aan. Lukt het u niet om in korte tijd voldoende te eten en op gewicht te blijven dan is het raadzaam uw behandelend arts of verpleegkundige hiervan op de hoogte te brengen. Er kan dan een diëtist ingeschakeld worden. De diëtist zal rekening houden met uw ziekte, uw behandeling en uw individuele wensen. Zij kan samen met u de voedingstoestand bewaken.

Vocht

Afvalstoffen worden via de nieren afgevoerd. Het is daarom goed om 1½-2 liter per dag te drinken. Dat betekent meer dan 12-15 glazen per dag. Wissel voldoende af, ook in soep, yoghurt, appelmoes en shakes zit vocht. Let ook op de kleur van uw urine. Hoe lichter van kleur, hoe beter. Indien uw urine donker van kleur is, adviseren we meer te drinken en contact op te nemen met uw arts of verpleegkundige. Hieronder volgt een aantal tips die u kunt gebruiken als u klachten heeft:

Verminderde eetlust

Samen met een vol gevoel door snelle verzadiging leidt verminderde eetlust vaak tot een verminderde voedselinname en gewichtsverlies.

- Neem vaker kleine maaltijden, bijvoorbeeld elke twee uur. Neem bijvoorbeeld iets bij de koffie of thee, zoals een plak cake, stukje vlaai of een schaalje pudding.
- Neem snacks, zoals vla, kaas of krentenbol, tussendoor verdeeld over de dag.
- Besmeer boterhammen, beschuit, ontbijtkoek dik met margarine of roomboter.
- Neem een ruime hoeveelheid beleg op uw brood.
- Drink geen grote hoeveelheden in één keer. Verdeel het zodat u geen vol gevoel krijgt.
- Voeg suiker of honing toe aan de koffie, thee, yoghurt en pap.
- Neem geen grote hoeveelheden rauwkost naast de gekookte groente en gebruik niet teveel bouillon. Rauwkost en bouillon geven sneller een vol gevoel en leveren geen energie.

Smaakverandering

Bij veel patiënten met kanker komen smaak- en reukveranderingen voor en vervalt de sensatie van een aangename smaak en geur. Hierdoor vermindert het plezier in eten. Voeding kan heel anders proeven of smaakt niet meer. Wat u eerder niet lekker vond, kan nu juist goed smaken en omgekeerd. Producten met uitgesproken en sterke smaak, roepen vaak afkeer op zoals koffie, gebraden vlees en gefrituurde gerechten.

- Probeer nieuwe voedingsmiddelen uit die voor u niet gangbaar zijn.
- Kauw goed, want door het kauwen wordt de smaak enigszins verbeterd.
- Vermijd voedingsmiddelen met een sterke geur.
- Combineer vleesgerechten met iets friszoets, zoals appelmoes of fruit op siroop.
- Gebruik voedingsmiddelen die geen uitgesproken smaak hebben zoals aardappelen, brood, crackers, pap, eierkoeken en lange vingers.
- Drink minimaal 1,5 liter. Onvoldoende vochtinname kan een onaangename smaak in de mond verergeren.
- Zuig op een pepermuntje, snoepje of gebruik kauwgom bij een vieze smaak in de mond.
- Zorg voor een goede mondhygiëne.

Tot slot: soms smaakt niets, ondanks al uw goede acties. Probeer dan “met verstand” te eten of probeer uw drinkvoeding als medicijn te zien. Houd voor ogen, dat het nodig is voor uw herstel.

Misselijkheid en/of braken

Misselijkheid en braken hebben invloed op de kwaliteit van leven. Oorzaken kunnen zijn: een vertraagde maagontlediging, ontstekingen, obstipatie, gebruik van medicatie, pijn, behandeling met bestraling of chemotherapie.

- Er zijn medicijnen die goed werken tegen de misselijkheid. Overleg met uw verpleegkundige of arts.
- Probeer voldoende te blijven drinken.
- Neem kleine hoeveelheden voedsel.
- Vermijd een lege maag door regelmatig een kleinigheidje te eten zoals een cracker of beschuit.
- Zuig op een ijsklontje, waterijsje of stukjes fruit.
- Forceer niets, probeer de schade later in te halen.
- Probeer koolzuurhoudende dranken te drinken, zoals cola.



Beweging

Naast voeding is ook aandacht voor bewegen van belang. U kunt nog zo goed eten, als u niet beweegt wordt de voeding minder goed benut voor uw spieren. Veel mensen met kanker zijn moe. U voelt zich uitgeput en heeft weinig energie om dagelijkse activiteiten uit te voeren. U krijgt wellicht de neiging veel te rusten, maar dat vermindert uw conditie alleen maar, zodat uw vermoeidheid nog meer toeneemt. Door de rust krijgt u verlies aan spiermassa en verminderde spierfunctie, resulterend in verminderde kracht en uithoudingsvermogen. Hierdoor kan een vicieuze cirkel ontstaan. Probeer voldoende te bewegen. Voor spieropbouw of spierbehoud is het niet nodig om een grote sportprestatie neer te zetten. Dagelijks een eindje wandelen of fietsen draagt al bij aan spierbehoud. Ook kleine klusjes in en om huis zijn goede activiteiten. U zult merken dat het steeds gemakkelijker gaat. Hoe meer u beweegt, hoe beter het zal gaan. Zo nodig kunt u ondersteuning krijgen van een fysiotherapeut.

Contact

Neem bij problemen of advies contact op met uw arts of verpleegkundige.

Odin 030542 / uitgave november 2013

Bezoekadres
P. Debyelaan 25
6229 HX Maastricht

Postadres
Postbus 5800
6202 AZ Maastricht

Algemeen telefoonnummer
043-387 65 43
www.mumc.nl