

Voeding bij kanker

Voor en tijdens de behandeling

Bij u is de diagnose kanker gesteld. De behandeling is wellicht al gestart of gaat binnenkort beginnen. Om u te ondersteunen krijgt u in dit blad informatie over voeding voor en tijdens de behandeling van kanker.

Voorafgaand aan de behandeling is het van belang om uw conditie te versterken. Op deze manier gaat u met een zo optimaal mogelijke conditie de behandeling in. Tijdens de behandeling is het belangrijk om deze conditie te behouden om zo fit als mogelijk te blijven tijdens de behandeling waardoor u sneller herstelt. De juiste voeding kan bijdragen aan het optimaliseren van uw conditie.



Het is niet voor iedereen vanzelfsprekend om goed te kunnen blijven eten voor en tijdens de behandeling bij bepaalde soorten kanker. Verschillende klachten kunt u wellicht voorkomen met de beschreven adviezen en tips.

Behoud van spierkracht

Om in een goede conditie te blijven en sneller te herstellen, heeft uw lichaam eiwitten nodig. Dit zijn de bouwsteentjes van uw spieren. Als u in een korte tijd veel afvalt, verliest u waarschijnlijk spiermassa, wat kan zorgen voor een verminderde conditie. Daarom is gewichtsverlies in deze periode niet wenselijk. Gezonde mensen hebben gemiddeld 80 gram eiwit per dag nodig, bij zieke mensen kan dit tot 50% hoger liggen. Samen met de diëtist kunt u uw eiwitbehoefte bepalen. De volgende producten zijn rijk aan eiwitten:

| Product | Gram eiwit |
|---|------------|
| Gekookt ei | 6 gram |
| Voor 1 snee brood vleeswaren (15 gram) | 2,5 gram |
| Voor 1 snee brood 48+ kaas, jong beleggen (20 gram) | 4,5 gram |
| Handje ongezouten noten | 5,5 gram |
| Opscheplepel bruine bonen | 4 gram |
| 1 vegetarische burger | 11 gram |
| Portie kipfilet (100 gram) | 30 gram |
| Moot zalm | 21 gram |
| Schaaltje halfvolle yoghurt (150 ml) | 6 gram |
| Schaaltje halfvolle kwark (150 ml) | 17 gram |
| Schaaltje vla (150 ml) | 6 gram |

Om ervoor te zorgen dat alle eiwitten worden omgezet in spieren, is het belangrijk om voldoende te bewegen. De combinatie goede voeding en beweging is essentieel tijdens ziekte en herstel.

Enkele voorbeelden om meer te bewegen:

- te voet naar de supermarkt gaan in plaats van met de auto;
- een keer extra de trap nemen in plaats van de lift;

- tuinieren;
- fietsen;
- wandelen (met de hond).

Indien u meer bewegingsadviezen wilt, kunt u altijd uw arts vragen voor een verwijzing naar de fysiotherapeut.

Goede vochtbalans behouden

Als u bestraling of chemotherapie krijgt, heeft uw lichaam vocht nodig om via de nieren de afvalstoffen voldoende af te kunnen voeren. Daarom is het goed om 1,5 tot 2 liter vocht per dag te drinken. Zo voorkomt u dat er schadelijke stoffen in uw lichaam achterblijven.

Onbedoeld gewichtsverlies tegengaan

Tijdens ziekte en herstel heeft uw lichaam extra energie nodig. Blijft u dan net zoveel eten als een gezond persoon, dan valt u af.

Probeer dus goed op uw voeding (met name de hoeveelheid eiwitten) en uw gewicht te letten. Neem bijvoorbeeld vaker tussendoortjes en gebruik volvette producten in plaats van halfvolle of magere producten.

Omggaan met smaak- en reukveranderingen

Tijdens de ziekte kunnen uw smaak- en reukzin veranderen. Deze klachten ontstaan door chemotherapie, bestralingen en operaties in het hoofd/hals gebied. Voedingsmiddelen kunnen nu anders gaan smaken/ruiken of hebben juist geen smaak/geur meer. Het is zelfs mogelijk dat u een afkeer krijgt voor bepaalde voedingsmiddelen die u voorheen lekker vond. Meestal zijn deze veranderingen van tijdelijke aard. In sommige gevallen kunnen ze ook langdurig of zelfs blijven bestaan. Als u deze veranderingen ervaart, kunt u op de volgende punten letten:

- Verbeter uw smaak door goed te kauwen.
- Probeer veel verschillende producten om erachter te komen wat u nu lekker vindt smaken/ruiken.
- Producten die warm zijn, kunt u over het algemeen beter ruiken en proeven dan producten die koud zijn. Is uw smaak verminderd? Dan kunt u beter producten warm eten. Heeft u juist een afkeer tegen bepaalde producten? Probeer deze dan koud te eten.

Een pijnlijke mond of keel

Ontstoken slijmvliezen kunnen zorgen voor een pijnlijke mond of keel. Het slijmvlies kan opgezet of rood zijn en er kunnen zweren ontstaan. Zo'n ontsteking kan een gevolg zijn van de behandeling of de plaats van de tumor.

Enkele praktische tips:

- Neem bij het eten steeds kleine stokjes water of een andere drank.
- Kruid het eten niet te scherp.
- Vermijd zoute voedingsmiddelen.
- Koel warme dranken en gerechten af tot kamertemperatuur.
- Gebruik ijs, ijsklontjes of koude producten, deze zijn prettig om te gebruiken.
- Vermijd koolzuurhoudende en (sterk)alcoholische dranken.
- Vermijd sinaasappel(sap) en grapefruit(sap), deze kunnen te zuur zijn.
- Doop krokante voedingsmiddelen en harde korsten in melk, niet te zoute bouillon of soep om ze zachter te maken.
- Verander de consistentie van uw eten als slikken lastig gaat. Kies voor vloeibare of gemalen producten, zoals een maaltijdsoep of stampot.

Voor meer adviezen rondom een pijnlijke mond of keel kunt u altijd contact opnemen met de diëtist, mondhygiënist of logopedist. Hiervoor kunt u een verwijzing vragen bij uw behandelend arts.

Wat doet de diëtist?

Een diëtist zorgt samen met u ervoor dat uw voedingstoestand wordt behouden of verbeterd voor en tijdens de behandeling. Indien dit niet lukt met de gewone voeding of er is sprake van ondervoeding door ziekte, dan kan uw diëtist aanvullende voeding voorschrijven, zoals drinkvoeding en sondevoeding. Verder geeft een diëtist u praktische voedings- en dieetadviezen om u te helpen voor en tijdens de behandeling.

Contact

De voorgaande informatie helpt u bij een goede keuze als het gaat om voeding voor en tijdens de behandeling van kanker. Natuurlijk kunt u uw voeding altijd bespreken met uw behandelend arts of verpleegkundige. Indien nodig kunnen zij voor u een diëtist inschakelen, klinisch en poliklinisch zowel tijdens de behandel- als herstelperiode. Heeft u verder nog vragen neem dan gerust contact op met het secretariaat van de afdeling Diëtetiek van het Maastricht UMC+.

Afdeling diëtetiek 043 387 71 88
dietetiek@mumc.nl

Schrijf hier eventueel uw vragen op.

Websites

- www.mumc.nl
- www.mumc.nl/patienten-en-bezoekers/herstel-en-preventie/fysiotherapie
- www.mumc.nl/patienten-en-bezoekers/herstel-en-preventie/dietetiek
- www.oncologie.mumc.nl
- www.voedingenkankerinfo.nl
- www.kanker.nl/

Patiënteninformatie

Hoeveel eiwit neemt u op een dag in? Vul het onderstaand schema één dag in en kijk of u voldoende eiwit binnenkrijgt. Als u wilt weten hoeveel gram eiwit een bepaald voedingsmiddel bevat, neem dan een kijkje op deze site: <https://mijn.voedingscentrum.nl/nl/caloriechecker/>

| Product | Gram eiwit |
|------------|------------|
| Ochtend | |
| Middag | |
| Avond | |
| Tussendoor | |

Odin 043115 / uitgave januari 2017

Bezoekadres
P. Debyelaan 25
6229 HX Maastricht

Postadres
Postbus 5800
6202 AZ Maastricht

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