

Voeding ter preventie van voedselinfecties bij verminderde afweer bij hematologische patiënten

Door uw ziekte of behandeling heeft u een verminderde weerstand. Ook komt ondervoeding vaak voor bij mensen met kanker. Door de ziekte of de behandeling kunt u klachten krijgen die het eten moeilijker maken. In deze folder staat informatie over voeding bij een verminderde weerstand, de richtlijn hygiënische voeding, ondervoeding en wat u kunt doen bij voedingsproblemen.

Verminderde weerstand

Bij een verminderde weerstand is er een grotere kans op een voedselinfectie. Het is daarom belangrijk om extra voorzichtig te zijn met voeding. De richtlijn hygiënische voeding bevat adviezen om een infectie via voeding te voorkomen.

Wanneer heeft u een verminderde weerstand?

- als de witte bloedcellen die voor afweer zorgen verlaagd zijn (in de 'dip') na intensieve chemotherapie.
- bij het gebruik van afweer onderdrukkende medicatie.
- bij te weinig t-cellen in het bloed na een allogene stamceltransplantatie of CAR-T therapie
- bij een verminderde beschermfunctie van de darmwand na intensieve chemotherapie of bij afstotingsziekte (GVHD) in het maag-darmkanaal.

Wanneer eet u volgens de richtlijn hygiënische voeding?

Behandeling	Duur (tenzij uw arts anders aangeeft)
Intensieve chemokuur met preventieve antibiotica (SDD medicatie): een combinatie van minimaal twee van de volgende medicijnen: Fluconazol®, Ciproxin®, Colistine®, Cotrimoxazol® of Posaconazol®	Tijdens opname in het ziekenhuis of thuis tijdens SDD gebruik

Autologe stamceltransplantatie	Tijdens opname in het ziekenhuis of gedurende het ambulante traject tot aan het moment waarop het bloedbeeld is hersteld (gemiddeld 40-50 dagen na stamceltransplantatie).
Afweerderdrukkende medicatie: Ciclosporine (Neoral®), CellCept®, Sirolimus, Tacrolimus (Prograft®) en/of Prednison® (vanaf 0,5 mg/kg/dag)	Tijdens gebruik medicatie
Poliklinische chemokuur	Niet nodig de richtlijn te volgen

Richtlijn hygiënische voeding

De richtlijn hygiënische voeding bevat adviezen voor een voeding die zo weinig mogelijk ziekmakende bacteriën, virussen en schimmels bevat. Wanneer u zich houdt aan de adviezen in de richtlijn hygiënische voeding, heeft u minder kans op een voedselinfectie.

Wat zijn de voedingsadviezen bij een verminderde weerstand?

Eet geen:

- (Deels) rauw vlees zoals tartaar, carpaccio, biefstuk, rosbief, fricandeau en rollade. Door en door verhit* zijn deze producten wel toegestaan.
- (Deels) rauwe, gedroogde en gefermenteerde vleeswaren zoals filet americain, tartaar, theeworst, ossenworst, boerenmetworst, parmaham, rauwe ham, rosbief, chorizo, salami, cervelaat, droge worst, fuet en fricandeau. Door en door verhit* zijn deze producten wel toegestaan. Vegetarische filet americain kan wel.
- Leverworst, leverpastei, paté. Vegetarische paté kan wel.
- Rauwe vis, zoals rauwe tonijn, sushi en rauwe schelpdieren zoals oester. Door en door verhit* zijn deze producten wel toegestaan.
- Voorverpakte gerookte vis uit de koeling, zoals gerookte zalm, forel, makreel, paling, zowel vacuüm verpakt als in een andere verpakking. Door en door verhit* zijn deze producten wel toegestaan.
- Zoute haring (Maatjesharing of Hollandse Nieuwe). Zure haring uit een pot kan wel.
- Zachte en harde kaas van rauwe melk (au lait cru) en rauwe melk. Schimmelkaas van gepasteuriseerde melk en harde boerenkaas is wel toegestaan, indien bewaard bij maximaal 4°C en maximaal 4 dagen.
- Rauwe/zacht gekookte eieren. De dooier moet gestold zijn.

- Rauwe kiemgroenten zoals taugé, tuinkers en alfalfa. Ondergedompeld in kokend water of door en door verhit* zijn deze producten wel toegestaan.
- Probiotica zoals Yakult®, Actimel®, Activia® en Vifit-drink® (Vifit goedemorgen® is wel toegestaan). Bij probiotica moet de geslachtsnaam, soortnaam én stamnaam van de bacterie op de verpakking vermeld worden. De melkzuurbacteriën Lactobacillus Bulgaricus en Streptococcus thermophilus (in yoghurt) zijn geen probiotica en zijn in yoghurt veilig te gebruiken. Bulgaricus en Streptococcus thermophilus (in yoghurt) zijn geen probiotica en zijn in yoghurt veilig te gebruiken.

*Door en door verhit betekent: 20 minuten bij minimaal 71°C of indien korter minimaal 80°C.

Waar moet u aan denken bij het koken en klaarmaken van eten

- Was voor het bereiden en eten van de maaltijd de handen goed met warm water en zeep. Daarna de handen goed drogen.
- Zorg dat werkoppervlakken, snijplanken en keukengerei goed schoon zijn.
- Gebruik keukenmateriaal van glas, kunststof of metaal. Geen hout.
- Houd rauwe producten (met name vlees, vis, schaal- en scheldieren, kip en ei) goed gescheiden van bereid eten.
- Spoel een snijplank en keukengerei dat in contact is geweest met rauw vlees, vis, schaal- en scheldieren, kip en ei direct af met heet water. Zet het daarna bij de afwas of in de vaatwasser.
- Gebruikt u de snijplank en/of keukengerei direct voor iets anders, was dan eerst af met afwasmiddel en heet water.
- Was groente en fruit goed onder stromend water. Groente en fruit moeten vers en onbeschadigd zijn.
- Als u kiemgroenten, zoals taugé, tuinkers en alfalfa, rauw eet, dompel het dan eerst onder in kokend water.
- Verhit vlees, vis, schaal en schelpdieren, kip en ei door en door.
- Ontdooi bevroren vlees, vis, schaal en schelpdieren of kip in de koelkast of magnetron. Voorkom dat druipvocht op andere producten komt. Spoel het dooivocht weg met heet water. Veeg gemorst dooivocht weg met keukenpapier.
- Verhit een van tevoren bereid gerecht door en door tot stromend heet. Dit mag maximaal één keer.
- Verschoon dagelijks de thee-, hand- en vaatdoekjes. Was deze op minimaal 60°C.
- Strooi niet zelf met peper, vermijd vooral het inademen van deeltjes (schimmelsporen).
- Pel niet zelf noten, vermijd vooral het inademen van deeltjes (schimmelsporen).

Hoe moet u voedingsmiddelen bewaren?

- Let goed op de bewaarinstructies op de verpakking.
- Zet de koelkast op 4 graden.
- Bewaar bederfelijke producten goed afgedekt in de koelkast.

- Laat melkproducten niet langer dan 2 uur buiten de koelkast staan. Gooi deze daarna weg.
- Koel een gerecht dat niet direct gegeten wordt snel af, bijvoorbeeld door de pan in een bak met koud water te zetten.
- Gebruik geen producten die langer dan een uur warm gehouden worden, bijvoorbeeld bij buffetten. Bacteriën groeien het hardst op een temperatuur tussen de 15 en 60 graden
- Bewaar een van tevoren bereid gerecht maximaal 2 dagen.

Hoe lang kunt u voedingsmiddelen bewaren?

- Over het algemeen geldt: hoe korter u voeding bewaart, hoe veiliger het is.
- Let op de houdbaarheidsdatum (THT) op de verpakking.
- Bekijk de digitale bewaarwijzer van het voedingscentrum: [Eten bewaren \(Bewaarwijzer\) | Voedingscentrum](#)
- Houd altijd de bewaartermijn op de verpakking aan. Indien op de verpakking een kortere bewaartermijn wordt aangegeven dan in de bewaarwijzer, houd dan de termijn op de verpakking aan.

Eten in een restaurant, afhaalmaaltijden of bezorgmaaltijden

Als anderen uw eten bereiden (zoals bij de snackbar, restaurant, broodjeszaak of gemaakt door familie/vrienden), vraag dan na of het eten voldoet aan deze richtlijn hygiënische voeding. Afhaalrestaurants houden het eten vaak langer dan een uur warm en dat is niet geschikt. Dit geldt ook voor bezorgmaaltijden.

Af te raden: ijs wat niet hygiënisch is behandeld (denk hierbij aan softijs uit een apparaat wat niet vaak wordt schoongemaakt/gebruikt of schepijs wat urenlang in open bakken in de vitrine ligt). Voorverpakt ijs is wel toegestaan.

Ondervoeding

Bij ondervoeding krijgt uw lichaam te weinig voedingsstoffen binnen, vooral te weinig energie (kilocalorieën) en eiwit. Het lichaam gaat dan zijn reservevoorraden gebruiken. Bij gezondheid wordt vooral vetweefsel afgebroken, maar bij ziekte vooral spierweefsel en dat is nadelig. Spieren zitten overal. In armen, benen, hart, longen, maag en darmen. Die zijn allemaal nodig om het lichaam goed te laten werken. Door verlies van spierweefsel daalt uw gewicht en de conditie en weerstand verminderen. Ondervoeding kan ook ontstaan bij overgewicht. Om uw behandeling beter te doorstaan, is het belangrijk verlies van spierweefsel te voorkomen.

Bij ondervoeding hebt u:

- minder spierkracht en bent u sneller moe
- een verminderde werking van hart, hersenen, lever en nieren
- een minder goede afweer
- meer kans op complicaties
- meer kans dat u de behandeling met chemotherapie minder goed doorstaat
- meer tijd nodig om te herstellen na ziekte of behandeling

Gewichtsverlies

Bij ondervoeding komt vaak gewichtsverlies voor. U hebt risico op ondervoeding indien:

- U binnen een 1 maand 5% onbedoeld bent afgevallen. Bij een gewicht van 80 kg is dit bijvoorbeeld 4 kg, bij een gewicht van 60 kg is dat 3 kg. Dit geldt ook bij overgewicht.
- U de afgelopen 6 maanden 10% onbedoeld bent afgevallen. Bij een gewicht van 80 kg is dit bijvoorbeeld 8 kg, bij een gewicht van 60 kg is dat 6 kg. Dit geldt ook bij overgewicht.
- Uw gewicht altijd al laag is. U hebt weinig reserves en een klein gewichtsverlies kan al nadelige gevolgen hebben.

Waarom is energie- en eiwitrijke voeding bij kanker belangrijk?

Uw voeding levert energie in de vorm van kilocalorieën. Energie is de brandstof die nodig is om het lichaam goed te laten functioneren. U kunt dingen doen, zoals lopen, fietsen en huishoudelijke werkzaamheden. Naast kilocalorieën is ook eiwit belangrijk. Eiwit is nodig voor het onderhoud en het herstel van het lichaamsweefsel zoals hart, hersenen, lever, nieren, bloed, huid en spierweefsel. Bij ziekte en behandeling heeft het lichaam vaak extra energie en meer eiwit nodig om te herstellen en goed te kunnen functioneren. Voldoende eiwit eten voorkomt spierafbraak omdat de spieren dan niet als reservevoorraad gebruikt worden.

Waarom is bewegen belangrijk?

Bewegen is belangrijk bij het voorkomen en behandelen van ondervoeding. Regelmatig bewegen voorkomt spierafbraak en helpt bij het (weer) opbouwen van spieren. Bewegen zorgt voor een betere opname van eiwit in de spieren. Ook in uw slaap is er spieraanmaak.

Neem daarom:

- een eiwitrijk product nadat u in beweging bent geweest.
- een eiwitrijk voor het slapen gaan.

Hoe maakt u voeding energie- en eiwitrijker?

Ondervoeding kan voorkomen of behandeld worden door vaker te eten en uw voeding energie- en eiwitrijker te maken.

U kunt de voeding als volgt energierijker maken:

- Eet drie maaltijden per dag en meerdere tussendoortjes.
- Eet op vaste tijden en sla geen maaltijd over.
- Kies voor volle producten.
- Voeg een scheutje ongeklopte slagroom toe aan koffie, chocolademelk, pap, vla, yoghurt of aan soep, aardappelpuree of rijst- en pastasaus.
- Smeer uw brood royaal met boter of dieetmargarine.
- Neem dubbel beleg.

U kunt de voeding als volgt eiwitrijker maken:

- Gebruik eiwitrijke producten, op elk eetmoment (min 6x per dag).
- Neem voor het slapen gaan ook een eiwitrijk tussendoortje.
- Drinken gaat soms makkelijker dan eten; probeer daarom bij elk eetmoment een melkproduct of een met eiwitverrijkt melkproduct te nemen.

Wat zijn eiwitrijke producten?

- Vlees, kip, vis, vegetarische burgers, -balletjes en -roerbakstukjes, tofu, tempé en quorn.
- Kaas en eieren.
- Melk, fruitmelk, chocolademelk, sojadrink.
- (Soja)yoghurt, Griekse- of Turkse yoghurt, drinkyoghurt, karnemelk, kwark, skyr drink, skyr yoghurt, kefir.
- (Soja)vla, (havermout-, griesmeel-, rijste-)pap, (room)toetjes.
- Peulvruchten, zoals bruine bonen, sojabonen, kikkererwten en linzen.
- Noten, pinda's zaden en pitten.
- Specifieke eiwitverrijkte producten zoals zuivel, drinks en repen met vaak met de aanduiding als "rijk aan eiwit" "eiwitverrijkt" of "high protein". Hierbij is extra eiwit toegevoegd aan het originele product. Het is hierbij wel aan te raden om na te gaan of de eiwitverrijking voldoende groot is om ook echt meerwaarde toe te voegen t.o.v. de originele producten. Hierbij kan de diëtist aanvullend advies geven.

Wat zijn eiwitrijke tussendoortjes?

- Beschuit, knäckebröd, crackers met eiwitrijk beleg als (smeer)kaas, vleeswaren, (smeer) worst, vegetarische paté, ei(salade), vis(salade), pindakaas, notenpasta, humus.
- (Soja)melkproducten, chocolademelk, kwark, kant-en-klare toetjes.
- Milkshake van (soja)melk en fruit of siroop.
- Blokje kaas, stukje worst, plakje vleeswaren, huzarensalade, kaasbroodje, saucijzenbroodje, worstenbroodje, kaassoufflé, kroket, toast met brie of andere kaas.
- Noten, pinda's, zaden en pitten.
- Vis zoals haring, makreel, paling, kibbeling en lekkerbekje.
- Gevulde koek, amandelbroodje.

Wat kunt u doen bij voedingsproblemen?

Ondervoeding komt vaak voor bij mensen met kanker. De ziekte zelf kan zorgen voor een slechte eetlust of een vol gevoel. Door de behandeling kunt u klachten krijgen die het eten moeilijker maken zoals misselijkheid, pijnlijke of droge mond, smaakverandering of diarree.

Slechte eetlust en snel een vol gevoel

Door kanker verandert de stofwisseling. Dit kan de oorzaak zijn van een slechte eetlust en snel een vol gevoel na het eten. Vaak verdwijnt de lekkere trek. Wanneer uw eetlust slecht is en u minder eet kunt u afvallen. Probeer daarom toch te eten en neem daar rustig de tijd voor.

- Probeer als brood niet lukt beschuit, knäckebröd, croissants, krentenbrood, suikerbrood, harde of zachte bolletjes, tosti, geroosterd brood, poffertjes of pannenkoeken.
- Soms gaan vloeibare voedingsmiddelen makkelijker dan vaste voeding. Pap, vla, yoghurt of drinkontbijt zijn goede alternatieven als vaste voeding niet lukt.
- Neem muesli, cruesli of cornflakes met yoghurt, kwark of melk.
- Als het eten van vlees, vis of kip niet lukt, kunt u dit vervangen door bijvoorbeeld (roer)ei, omelet, kaasplak, ragout, tahoe of een vegetarische vleesvervanger.
- Probeer een (maaltijd) salade als warm eten u tegen staat. Doe er dan mayonaise of olie doorheen en voeg royaal kaas (feta, geitenkaas, brie, mozzarella) of koud vlees (spekjes, ham, kip), zalm, makreel, garnalen of noten toe.
- Probeer verse vruchtensappen of smoothies of drinkontbijt.
- Varieer in de keuze van gerechten.
- Heldere soep en bouillon kunnen de eetlust opwekken, maar leveren weinig kilocalorieën.
- Een maaltijdsoep (bijvoorbeeld erwten-, bruine bonen- en minestrone-soep) of noedelsoep is een goede vervanger van de maaltijd.
- Als u gewend bent een toetje te nemen na de maaltijd, neem bij een vol gevoel het toetje dan een uur later.
- Extra aandacht en zorg zijn prettig, maar opdringen en grote porties kunnen soms averechts werken.

Pijnlijke mond of keel

- Vermijd voedingsmiddelen die pijnlijk zijn. Bijvoorbeeld erg zure, zoute en scherp gekruide voedingsmiddelen, citrusfruit, koolzuurhoudende dranken en vruchtensappen. Fruit en vruchtensap verzachten door toevoeging van room of een melkproduct, bijvoorbeeld vla met fruit of een milkshake van ijs met vruchtensap.
- Vermijd harde voedingsmiddelen die de slijmvliezen kunnen beschadigen zoals noten, hard fruit, crackers, rauwkost, korstjes, hardgebakken gerechten.
- Probeer koude dranken en ijs, dit heeft een verdovend effect.
- Laat warme dranken en warm eten afkoelen tot kamertemperatuur.
- Probeer smeùige gerechten zoals aardappelpuree, stampotten, pasta's of ovengerechten met veel saus.
- Gebruik bij de warme maaltijd royaal jus en saus, mayonaise of appelmoes.
- Gebruik op het brood smeùig beleg zoals salades, spread, ragout, roerei, smeerkaas, vegetarische paté, vegetarische filet americain, avocado, humus, jam, honing.
- Gebruik vaker pap, vla, yoghurt, kwark, toetjes, drinkontbijt.

Misselijkheid

De behandeling, zoals chemotherapie, kan misselijkheid veroorzaken, net als bepaalde medicijnen. Voeding is niet de oorzaak van misselijkheid. Niet eten helpt niet tegen de misselijkheid. Misselijkheid

kan er wel voor zorgen dat u minder gaat eten. Om er voor te zorgen dat u voldoende voeding binnenkrijgt, kunt u het volgende proberen:

- Probeer voldoende (1,5 liter) te drinken, een tekort aan vocht verergert de misselijkheid.
- Een lege maag kan de misselijkheid verergeren, probeer dit te vermijden door regelmatig iets te eten.
- Eet een toastje of beschuit voor het opstaan.
- Soms helpt het drinken van koolzuurhoudende dranken.
- Voorkom of vermijd etensgeuren, zorg voor frisse lucht.
- Ga rechtop zitten tijdens de maaltijd en ga niet meteen na de maaltijd weer liggen. Blijf tot een half uur na de maaltijd rechtop zitten. De maaltijd kan zo beter zakken en misselijkheid beperken.
- Overleg met de arts of medicijnen tegen de misselijkheid u kunnen helpen.

Smaak- en reukveranderingen

Kanker of de behandeling, zoals chemotherapie, kan zorgen voor smaak- en reukveranderingen.

- Soms gaan koude gerechten beter dan warme gerechten, deze hebben een minder sterke geur. Neem dan bijvoorbeeld een paar plakjes vleeswaren in plaats van warm vlees of neem een (maaltijd) salade.
- Zorg voor afwisseling. Het is goed om verschillende gerechten te blijven proberen, ook die u nooit eet. De smaakvoorkeuren variëren soms van dag tot dag en per moment. Dat geldt ook voor uw reuk. Wat de ene keer geen succes is, kan andere keer wel goed gaan en omgekeerd.
- Een vieze smaak kan veroorzaakt worden door te weinig drinken; drink minstens 1,5 liter per dag. Alle soorten vocht tellen mee zoals: sap, limonade, appelmoes, vla, yoghurt, bouillon, koffie, thee en water.
- Gebruik bij een vieze smaak in de mond pepermunt, kauwgom of zuurtjes. Bij een heftige metaalsmaak kan kunststof bestek helpen om deze klacht niet te verergeren.
- Probeer bij vermindering van de smaak uitgesproken smaken. Neem bijvoorbeeld extra zout, suiker, kruiden, specerijen en smaakmakers, zoals mosterd, ketchup, mayonaise, maggi, gember, augurkjes of zilveruitjes, sambal, chilisaus, cocktailsaus, barbecuesaus, jus of andere sauzen. Voeg limoen, citroen of munt toe aan zoete dranken of een milkshake.
- Wissel de smaken zout, zuur en zoet af om te ontdekken welke smaak het beste bevalt.
- Probeer of smaaksturing kan helpen. Op de website van Wereld Kanker Onderzoek Fonds staat een stappenplan met handige tips om smaaksturing thuis toe te passen: [Hoe kan ik met smaakproblemen omgaan? - WKOF](#)

Droge mond

De speekselproductie kan door de behandeling, zoals chemotherapie, verminderen waardoor een droge mond ontstaat.

- Drink tijdens het eten.
- Friszure producten stimuleren de aanmaak van dun speeksel. Bijvoorbeeld ananas, augurk, komkommer, zilveruitjes, appel, tomaat, citroen of sinaasappel. Bij slijmvliesbeschadigingen in de mond zijn zure voedingsmiddelen vaak te pijnlijk.
- Gebruik op het brood smeugig beleg zoals salades, spread, ragout, roerei, smeerkaas, vegetarische paté, vegetarische filet americain avocado, humus, jam, honing.
- Neem pap, vla, yoghurt, kwark en drinkontbijt in plaats van brood.
- Doop (geroosterd) brood in de soep.
- Gebruik maaltijdsoepen zoals erwtensoep, bruine bonensoep en minestrone soep. Deze vervangen een maaltijd.
- Gebruik bij de warme maaltijd royaal jus en saus, mayonaise of appelmoes.
- Probeer smeugige gerechten zoals aardappelpuree, stampotten, pasta's of ovensgerechten met veel saus.
- Blijf zolang mogelijk vaste voeding gebruiken, want kauwen heeft een gunstige invloed op de speekselproductie.
- Zuigen op waterijs, een snoepje of pepermunt kan helpen om meer speeksel aan te maken.

Diarree

Diarree kan een gevolg zijn van de behandeling, zoals chemotherapie, of van medicijnen. Bij diarree nemen uw darmen de voeding niet goed op en kunt u tekorten aan voedingsstoffen krijgen. De oorzaak van de diarree is de behandeling en niet uw voeding. Het helpt niet om bij diarree een zogenaamde 'stoppende' voeding te gebruiken, zoals wit brood, beschuit, rijst, banaan en slappe thee. Deze voeding bevat onvoldoende voedingsstoffen waardoor u zich slapper gaat voelen.

Wat kunt u wel doen?

- Drink dagelijks 1,5-2 liter vocht omdat u met de diarree veel vocht verliest.
- Met diarree gaat veel zout verloren en dat moet worden aangevuld. Neem regelmatig soep of bouillon, hartig beleg zoals vleeswaren en kaas, zoutjes, chips.
- Er zijn voedingsmiddelen die de darmen extra kunnen prikkelen. Laat deze voedingsmiddelen weg als u daar last van hebt. Voedingsmiddelen die extra kunnen prikkelen zijn:
- Ui, prei, koolsoorten en knoflook.
- Peulvruchten zoals witte- en bruine bonen, kapucijners en linzen.
- Grof volkoren producten met hele korrels.
- Citrusfruit zoals sinaasappel, citroen, grapefruit en sap hiervan.
- Pruimen en gedroogde vruchten.
- Noten en pinda's.
- Koolzuurhoudende dranken en bier.
- Scherpe kruiden en specerijen.
- Sterke koffie.

- IJskoude dranken.
- Gefrituurde gerechten.

Voeding tijdens opname in het ziekenhuis

Tijdens opname in het ziekenhuis krijgt u een energie- en eiwitverrijkt dieet en een hygiënische voeding.

Het eten dat u krijgt is volgens de richtlijn hygiënische voeding. U mag uit gekochte flesjes water drinken, deze mogen 24 uur geopend zijn op uw kamer, daarna niet meer te gebruiken. U mag flesjes en doppers niet opnieuw vullen met water, deze kunnen op de afdeling niet goed schoongemaakt worden. U kunt ook kraanwater uit een glas drinken.

U kunt een warme maaltijd van thuis laten meenemen. Zorg dat de maaltijd bereid is volgens de richtlijn hygiënische voeding. Laat de afgekoelde maaltijd meenemen in een koeltas met koelelementen. U kunt de maaltijd (laten) verhitten op de afdeling (in de magnetron: 4,5 minuut op 900 W).

Energie- en eiwitverrijkt dieet

De hotelteammedewerkers laten per eetronde zien welke keuzes er zijn qua broodmaaltijd, warme maaltijd, energie- en eiwit verrijkte shakes/soepen/snacks en energie- en eiwitverrijkte drinkkeuzes.

Als u moeite heeft met het eten van de warme maaltijd kunt u een broodmaaltijd of tosti vragen. Ook kunt u de hotelteammedewerker vragen of er andere mogelijkheden zijn voor de warme maaltijden en bijvoorbeeld alleen een stukje vlees, vis of kip nemen in plaats van een hele complete maaltijd.

Dieetproducten

Als de energie- en eiwitverrijkte adviezen onvoldoende zijn om uw gewenste gewicht te bereiken of te behouden, adviseert de diëtist vaak aanvullende energie- en/of eiwitrijke dieetproducten. Er is een groot assortiment dieetproducten verkrijgbaar, zoals energierijke- en eiwitrijke drinkvoeding. De diëtist of arts vraagt een machtiging aan voor de vergoeding door uw zorgverzekeraar.

Eiwitpoeder

U kunt extra eiwit aan uw voeding toevoegen door eiwitpoeder te gebruiken. Er zijn veel verschillende soorten eiwitpoeders, gemaakt van wei- eiwit erwten-eiwit of soja-eiwit. Kies een het poeder met een eiwitpercentage van 80-90%. De poeders zijn te koop in de (natuur)supermarkt, drogist of online. De poeders kunt u toevoegen aan uw voeding. Roer het eiwitpoeder los met een paar eetlepels vocht voordat u het toevoegt.

Zijn er voedingsstoffen, voedingsmiddelen en voedingssupplementen bij kanker die u moet vermijden of extra moet gebruiken?

Vitaminen en mineralen

Bij kanker is er geen hogere behoefte aan vitamines en mineralen dan wanneer u niet ziek bent. Het kan wel zijn dat u door uw ziekte of de behandeling minder eet en drinkt. Bij onderstaande hoeveelheden per dag bevat uw voeding voldoende vitamines en mineralen.

- 3 x een melkproduct
- een stukje (100g) vlees, vis, 2 eieren of een vegetarische vleesvervanging

- 4 x beleg met kaas of vleeswaren
- 4 x een graanproduct (beschuit, boterham, cracker, muesli, cornflakes)
- 3 opscheplepels groente
- 3 stuks/opscheplepels aardappelen, rijst, pasta, peulvruchten
- 2 porties fruit
- 30 gram boter, margarine of olie

Indien u langer dan een week minder eet dan de bovenstaande hoeveelheden, neem dan een multivitaminepreparaat (bijvoorbeeld Davitamon Compleet Weerstand®, Compleet zuigtablet® of kauwvitamines®, Dagravit 30 Totaal® of Supradyn Complex energy® of huismerken van bijvoorbeeld een drogist of supermarkt). Houdt u zich aan het doseringsadvies op de verpakking en gebruik niet meer dan 100% van de ADH (Aanbevolen Dagelijkse Hoeveelheid). De ADH staat op de verpakking aangegeven.

Wanneer u drink- of sondevoeding gebruikt is een multivitaminepreparaat meestal niet nodig, overleg hierover met uw diëtist of arts.

Als u zelf een voedingssupplement gebruikt, meldt dit dan altijd aan de arts.

Suiker

Er wordt gezegd dat suiker de tumor laat groeien. Een tumor gebruikt voedingsstoffen, zoals alle lichaamssweefsels. Er is echter geen wetenschappelijk bewijs dat suiker in de voeding bijdraagt aan extra groei van de tumor. U hoeft suiker om deze reden niet te vermijden. Bij ziekte kan suiker juist een belangrijke energiebron zijn. Uw lichaam maakt ook zelf suiker (glucose) aan in de lever.

Gewicht

Gewichtscntrole is een goede manier om te zien of u voldoende energie uit uw voeding haalt. Eén- of tweemaal per week wegen is genoeg.

Weeg bij voorkeur op hetzelfde tijdstip en op dezelfde weegschaal, zonder schoenen, jas en andere zware kleding.

Noteer uw gewicht:

- Wanneer uw gewicht gelijk blijft of stijgt, is de hoeveelheid gebruikte voeding voldoende.
- Daalt uw gewicht? De hoeveelheid voeding is dan (nog) niet voldoende.
- Houdt u vocht vast? Dan is uw gewicht geen betrouwbare maat. Overleg met uw arts of diëtist.

Hebt u een normale eetlust, een gewenst gewicht en gaat het eten weer beter? Dan kunt u stoppen met de energieverrijkte producten. Voldoende eiwitname blijft belangrijk in de herstelfase. Na de behandel- en herstelfase is het goed om te streven naar een gezonde voeding en leefstijl.

Meer informatie

- <https://www.voedingscentrum.nl> - Via de knop 'menu' naar 'veilig eten'; informatie over voedselveiligheid en voorkomen van een voedselinfectie.
- <https://www.wkof.nl/voedingenkanker> - Betrouwbare, wetenschappelijk onderbouwde informatie over voeding en kanker.

- <https://www.wkof.nl/bewegenenkanker> - Bewegen bij kanker vóór, tijdens en na de behandeling
- <https://www.oncologiedietisten.nl> - Waar vindt u een oncologie diëtist en vragen en ervaringen van patiënten.

Vragen?

Heeft u vragen over deze voedingsrichtlijn? Of lukt eten niet goed? Neem dan contact op met de diëtist. Bespreek uw voedingsproblemen op tijd.

Contactgegevens

Diëtist:

Telefoon: (070) 210 2288

Aanwezig:.....

Deze richtlijn is ontwikkeld door het Landelijk Overleg Diëtisten Hematologie en Stamceltransplantatie (LODHS).

Wat vindt u van deze patiënteninformatie?

Wij horen graag uw mening over deze folder. Wilt u na het lezen enkele vragen beantwoorden? U vindt de vragen via deze link: <https://folders.hagaziekenhuis.nl/2228>. Dank u wel.

Spreekt u geen of slecht Nederlands?

De informatie in deze folder is belangrijk voor u. Als u moeite heeft met de Nederlandse taal, zorg dan dat u deze folder samen met iemand leest die de informatie voor u vertaalt of uitlegt.

Do you speak Dutch poorly or not at all?

This brochure contains information that is important for you. If you have difficulty understanding Dutch, please read this brochure with someone who can translate or explain the information to you.

Czy Państwa znajomość języka niderlandzkiego jest żadna lub słaba?

Informacje zawarte w tym folderze są ważne dla Państwa. Jeśli język niderlandzki sprawia Państwu trudność, postarajcie się przeczytać informacje zawarte w tym folderze z kimś, kto może Państwu je przetłumaczyć lub objaśnić.

Hollandaca dilini hiç konuşamıyor musunuz veya kötü mü konuşuyorsunuz?

Bu broşürdeki bilgi sizin için önemlidir. Hollandaca dilinde zorlanıyorsanız, bu broşürü, size tercüme edecek ya da açıklayacak biriyle birlikte okuyun.

إذا كنتم لا تتحدثون اللغة الهولندية أو تتحدثونها بشكل سيء إن المعلومات الموجودة في هذا المنشور مهمة بالنسبة لكم. إذا كانت لديكم صعوبة في اللغة الهولندية، فاحرصوا عندئذ على قراءة هذا المنشور مع شخص يترجم المعلومات أو يشرحها لكم.

