Dieetadviezen rondom prostaatbestralingen

Voedingsadviezen voor een optimale behandeling

Om de bestraling zo nauwkeurig mogelijk uit te voeren, is het belangrijk dat uw organen elke
dag ongeveer dezelfde positie in de buik innemen. Vooral bij een onregelmatig
ontlastingspatroon en veel gasvorming kan dit dieet helpen: het vermindert gasvorming, brengt
uw ontlasting in een rustiger ritme en verkleint zo de kans op bijwerkingen.

**U kunt 3 tot 4 dagen vóór uw eerste afspraak (de CT-scan) met dit dieet starten en blijf dit
volgen tot en met de allerlaatste bestraling.**

Dieetadviezen

Om gasvorming en grote hoeveelheden ontlasting in de darmen te voorkomen, tips voor een
vezelarm en minder gasvormend dieet.

✔ AANBEVOLEN (Wel eten)	✖ TE VERMIJDEN (minder eten/drinken)
• **Brood & Granen:** Witbrood, witte bolletjes, beschuit, crackers (niet volkoren), havermoutpap, witte rijst, witte pasta. • **Groenten:** Goed gaar gekookte groenten (bijv. worteltjes, sperziebonen). • **Fruit:** Banaan, appel of peer (zonder schil), zacht fruit zoals meloen. • **Zuivel:** (Magere) yoghurt, kwark, karnemelk. (eventueel lactose vrij bij overgevoeligheid) • **Soepen:** Heldere bouillon of gladde, gebonden soepen zonder grove stukken. • **Vocht:** Voldoende vocht. Bijvoorbeeld plat water of kruidenthee (vermijd zwarte/groene thee)	• **Volkoren producten:** Volkorenbrood, roggebrood, zilvervliesrijst, volkorenpasta, muesli/cruesli. • **Rauwkost & Koolsoorten:** Rauwe groenten, salades, bloemkool, broccoli, spruitjes, alle andere koolsoorten, ui, prei en knoflook. • **Peulvruchten:** Bruine bonen, witte bonen, linzen, kikkererwten, erwten. • **Noten & Zaden:** Pinda's, noten, zaden, pitten en gedroogd fruit. • **Gekruid & Vet:** Gefrituurd eten, erg pittig of sterk gekruid eten, sambal. • **Dranken:** Koolzuurhoudende dranken (frisdrank met prik, bruiswater), alcohol. Bij vaak plassen: Eventueel thee/koffie/bruiswater minderen.

Algemene leefstijltips

- Kleine porties: Eet meerdere kleine maaltijden verdeeld over de dag in plaats van drie grote maaltijden. Dit is makkelijker te verteren.
- Kauw goed: Eet rustig en kauw uw eten zorgvuldig om onnodige luchtinslikking te voorkomen.
- Blijf in beweging: Dagelijks wandelen of lichte beweging helpt om uw darmen in een rustig en stabiel ritme te houden.

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.

593223102026