



Voeding en kanker

Deze informatie is voor mensen die een behandeling voor kanker gaan krijgen of op dit moment worden behandeld voor kanker.

De diagnose kanker heeft een enorme impact op je leven. Door de ziekte en de behandeling die je moet ondergaan krijg je mogelijk last van klachten. Bijvoorbeeld dat je niet meer kunt eten zoals je dat voor de ziekte deed. Dit kan moeilijk voor je zijn. Want goed eten tijdens kanker en de behandeling is belangrijk om te zorgen dat je zo fit mogelijk blijft. Toch kun je door de behandelingen zoals een operatie, chemotherapie en radiotherapie (bestraling) klachten hebben of krijgen.

Hieronder hebben we de klachten die je kunt hebben en tips wat je dan kunt doen beschreven. Kijk wat voor jou het beste werkt.

Elk mens is anders en reageert anders op zijn of haar ziekte. Dus mocht je vragen hebben of problemen die niet in deze folder worden besproken, geef dit dan vooral aan tijdens het bezoek aan de arts of de consulterend oncologie verpleegkundige. Zij kunnen je doorverwijzen naar een diëtist.

Ook is er veel informatie te vinden op de website www.voedingenkankerinfo.nl

Klachten bij kanker die met voeding te maken hebben

Gewichtsverlies

Afvallen in gewicht kan een negatieve invloed hebben op de behandeling en het risico op infecties verhogen. Dit kun je doen:

- Eet meer keren per dag: 3 hoofdmaaltijden en 2 tot 3 tussendoortjes.
- Gebruik (dieet)margarine of roomboter in plaats van halvarine of halfvolle boter.
- Gebruik veel beleg op je brood door een extra plak kaas of vleeswaren te nemen.
- Neem eens een snack bij de lunch, zoals een kroket, frikandel, ei, pannenkoek, wentelteefje, knakworst of kip-saté met saus.
- Gebruik een gebonden saus in plaats van jus.
- Neem een paar keer per dag een snack. Bijvoorbeeld blokjes kaas, plakjes vleeswaar of worst 'uit het vuistje', noten, pinda's, studentenhaver, muesli of krentenbol, ontbijtkoek, koek, loempia's, pizza, gebak of croissant.
- Kies volle zuivelproducten: volle vla, volle yoghurt, volle melk, volle chocomel.
- Kies geen light producten.

Weinig eetlust

- Eet op vaste tijden en niet alleen als je honger hebt.
- Zet wat lekkers op een plek waar je het goed kunt zien, bijvoorbeeld minimars of pindarotsjes.
- Eet vaak kleine maaltijden, verdeelt over de dag.
- Eet meer als je eetlust groter is of producten lekker vindt.
- Kies voor volle producten in plaats van mager, halfvol of light.
- Verminder stress op eetmomenten.
- Probeer te bewegen (lichte lichamelijke activiteiten) vóór de maaltijden.

Slikproblemen

- Maal eten fijn met een blender of passé-vite.
- Verdik producten zo nodig met banaan, yoghurt, tofu of pindakaas, havermout of bambix.
- Zit rechtop bij eten en drinken.
- Wijs met de kin naar de borst tijdens het eten en drinken.
- Zorg voor weinig afleiding en gesprekken tijdens het eten.
- Eet vochtig eten met een gelijke structuur. Combinatie van vloeistoffen en vast voedsel kan de kans op verslikken vergroten.
- Probeer smoothies van fruit gemixt met yoghurt, melk of tofu.
- Gebruik liever geen rietje.

Last van de geur van eten

- Gebruik neutrale producten, zoals: havermout, rijst, rijstepap, toast, yoghurt, cornflakes, aardappel, pasta zonder saus, gebakken kip.
- Vermijd plekken waar eten wordt klaargemaakt. Zorg voor goede afzuiging van etensgeur.
- Gebruik een afsluitbare beker voor dranken om geuren te verminderen. Neem een beker met een deksel en drink dan met een rietje.
- Laat de maaltijden door iemand anders bereiden. En ga zelf in de tussentijd in een andere ruimte zitten.
- Eet de maaltijden op als ze afgekoeld zijn. Dan ruikt het minder.
- Smeer een druppel muntolie onder je neus als je dit lekker vindt ruiken. Hierdoor ruik je de munt en niet het eten.

Verstoppingen (obstipatie)

Een trage en moeilijke stoelgang kan veroorzaakt worden door de behandeling, maar ook door de medicatie of het eten van weinig vezels, weinig drinken en onvoldoende bewegen. Als de verstopping wordt veroorzaakt door een tumor, die de maag of darm blokkeert, is onderstaand advies NIET van toepassing.

- Drink voldoende, minimaal 2 liter! Urine zou licht van kleur moeten zijn. Ook soep, vla, yoghurt en andere vloeibare producten tellen mee.
- Probeer vaker warme dranken te drinken verdeelt over de dag.
- Eet geleidelijk meer vezels, 30 tot 40 gram per dag met een goede verdeling tussen granen, peulvruchten, volkorenproducten, fruit en groenten.
- Eet meer fruit en groenten.
- Stoppende voedingsmiddelen bestaan niet. Een banaan levert bijvoorbeeld juist veel vezels.
- Gebruik zo nodig een vezelsupplement in overleg met de arts. Drink hier echter wel voldoende bij, anders kunnen ook deze vezels juist verstopping geven.
- Waarschuw de verpleegkundige of medisch specialist bij verstopping van 3 of meer dagen. Dus als u 3 of meer dagen geen ontlasting heeft gehad!

Moeheid

Snel moe zijn bij en na kanker is een van de meest gehoorde klachten. De energie ontbreekt. Daarbij gaat het niet alleen om de lichamelijke energie maar ook om de mentale energie.

Als het klaarmaken van het eten veel energie kost, kies dan voor een kant-en-klaar maaltijd, diepvriesmaaltijden of producten uit blik, pak of glas. Of laat iemand anders voor u koken.

Vraag iemand anders boodschappen voor u te doen, of maak gebruik van een maaltijdservice of bezorgdienst van de supermarkt.

- Verdeel het eten over de dag, neem 5 tot 6 keer per dag een kleine portie.
- Neem vaker vloeibare voeding, zoals pap, yoghurt, ontbijtdrank of vla. Dit eet makkelijker dan een boterham.
- Bereid grotere hoeveelheden en bewaar deze in porties in de diepvries.

Smaak- en reukveranderingen

Veranderingen van smaak en reuk komt vaak voor bij kanker. Het kan door de ziekte zelf, maar ook door de behandeling. Zo kan chemotherapie eten naar metaal of bitter laten smaken. Ook bestraling in het mond en keelgebied kan de smaak veranderen.

Probeer te achterhalen wat uw voorkeur van smaak de laatste tijd is en probeer van deze producten wat meer te nemen. De smaak kan van dag tot dag verschillen. Producten die tegenstaan, kunt u beter niet gebruiken. Vaak zijn dit gerechten met een sterke geur. Als er geen zweren of afters in de mond zitten kunt u citroen, kruiden en/of specerijen gebruiken om het eten op smaak te maken.

- Bij een 'rare' smaak: gebruik fruit- of hartige smaken.
- Als water slecht smaakt, voeg citroen of komkommer toe.
- Bij metaalsmaak: gebruik plastic bestek.
- Bij een bittere of metaal smaak: probeer verse basilicum, oregano of tijm aan de warme maaltijd toe te voegen.
- Bij een zoute of zure smaak: kook zonder zout, probeer zoete smaken.

Friszure producten smaken vaak goed, zoals fruit, yoghurt, komkommer, haring of een salade. Smaakt vlees niet, probeer dan andere eiwitbronnen: zoals vis, zuivel, eieren, noten, tofu of bonen.

- U kunt uw smaak verbeteren door goed te kauwen. Zo verspreidt de smaak zich beter in uw mond en keel.
- Laat het eten er aantrekkelijk uitzien.
- Probeer neutraal smakende producten zoals pasta, pap of rijst.
- Kijk op welke temperatuur producten het beste smaken. Vaak staan warme gerechten tegen, neem dan een extra broodmaaltijd of salade.
- Blijf uit de keuken als er wordt gekookt. Gebruikt eventueel de magnetron, dan heeft u minder last van etensgeuren.
- Drink voldoende. Te weinig drinken kan een vieze smaak in de mond geven.
- Soms smaakt niets. Probeer dan toch wat te eten. Dit is nodig voor uw herstel en het op peil houden van de conditie.
- Af en toe helpt het ook om net voor het eten grof zeezout aan het eten toe te voegen. Dit prikkelt onze smaakpapillen.

Misselijkheid of overgeven

Misselijkheid is heel vervelend en kan verschillende oorzaken hebben. Het kan een bijwerking zijn van de ziekte zelf of van de behandeling, maar kan ook komen door de medicijnen.

Bedenk dat voeding niet altijd de oorzaak is van misselijkheid.

- Eet 5 tot 6 kleine maaltijden en tussendoortjes met weinig geur of smaak. Misselijkheid kan namelijk ook veroorzaakt worden door een lege maag. Ochtendmisselijkheid wordt soms minder na het eten van een toastje of beschuit vóór het opstaan.
- Ontwijk plekken waar eten wordt klaargemaakt.
- Ga de aanblik en geur van eten uit de weg. Zet eten wat niet wordt opgegeten direct weg.
- Eet in een koele en goed geventileerde ruimte.
- Gebruik een afsluitbare beker voor dranken om geuren te verminderen.
- Neem vaak kleine slokjes drinken, drink voldoende. Een vochttekort kan de misselijkheid erger maken. Probeer eventueel (niet te koude) cola.
- Gebruik zo min mogelijk zoet, vet of gefrituurd en gekruid eten als de misselijkheid hierdoor erger wordt. Denk aan cake, koek, taart, friet, pizza, chips, fastfood, chinees etc.

Diarree

Diarree geeft aan dat het maagdarmkanaal niet goed werkt. Bij diarree heb je meer keren per dag waterdunne ontlasting. Je kunt diarree krijgen door de ziekte zelf, door de behandeling of door medicijnen. Zo kan diarree ook diarree veroorzaken.

- Drink 2 tot 2,5 liter vocht per dag. Neem vaker op de dag kleine slokjes (tegen uitdroging). Ook soep, vla, yoghurt en andere vloeibare producten tellen mee.
- Drink geen koffie en alcohol of beperk het gebruik. Zorg er in ieder geval voor dat de koffie niet te sterk is.
- Drink geen koolzuurhoudende dranken.
- Gebruik geen suikerrijke producten, zoals frisdrank en sappen.
- Zure melkproducten, zoals karnemelk, zijn beter dan zoete melkproducten. Gebruik van zoete melkproducten maximaal drie glazen of porties per dag.
- Eet zowel producten met oplosbare vezels als niet-oplosbare vezels.

Oplosbare vezels zitten in producten zoals havermout, banaan, appels, gedroogd fruit, goed doorgekookte en fijngestampte linzen.

Niet-oplosbare vezels zitten in producten zoals volkoren graanproducten, noten en zaden.

Vezels binden enigszins het overtollige vocht in de ontlasting.

Gebruik extra zout-bevattende producten, zoals bouillon of soep om verloren zouten aan te vullen.

Bijvoorbeeld ORS zout.

- Eet kleine snacks of maaltijden, kauw goed en eet regelmatig en rustig.
- Ga op de bank of op bed liggen na de maaltijden. Doe dit niet als u misselijk bent.
- Gebruik geen Sorbitol, Xylitol en andere zoetstoffen die eindigen op 'ol', omdat deze kunnen leiden tot diarree. Deze zoetstoffen komen vaak voor in suikervrije snoep of kauwgom.
- Stoppende voedingsmiddelen bestaan niet. Banaan, witbrood, beschuit en geraspte appel zijn dus geen stoppende voedingsmiddelen.

Van de volgende producten kunt u weinig gebruiken, omdat deze de darmen extra kunnen prikkelen:

- Grove vezels: zoals donker roggebrood, grof volkorenbrood, brood met zaden en pitten, muesli, rauwkost of vezelig fruit.
- Grote, vetrijke maaltijden.
- Gasvormende producten zoals prei, kool, peulvruchten en ui. Bloemkool, kleingesneden zuurkool en Chinese kool kunnen wel.
- Scherpe kruiden.

Pijnlijke mond

- Neem bij het eten steeds kleine slokjes drinken. Zo kunt u het vaste voedsel makkelijker doorslikken.
- Gebruik geen suikerrijke producten, zoals frisdrank en sappen.
- Drink geen koolzuurhoudende en (sterk) alcoholische dranken.
- Bij sommige mensen helpt het drinken van saliethee of kamillethee zonder suiker.
- IJs, ijsklontjes of koude dranken kunnen als prettig worden ervaren.
- Eet zachte, neutrale producten zoals soep (eventueel laten afkoelen op gewenste temperatuur), gekookte cornflakes, havermout of een crème van tarwe, pasta met olijfolie of boter (geen tomaat), eiernoedels en jus.
- Vermijd harde producten die de slijmvliezen kunnen beschadigen, zoals broodkorstjes, noten, stukjes hard fruit en hard gebakken gerechten. Maak het eten goed fijn of neem pap in plaats van brood. Wees voorzichtig met botjes en graten.
- Krokante producten en harde korsten kunnen zacht worden door ze in melk, niet te zoute bouillon of soep te dopen.
- Sinaasappel(sap) en grapefruit(sap) kunnen te scherp zijn. Kies minder zuur fruit zoals aardbeien, peer, perzik, banaan en meloen. Fruit en vruchtensap worden verzacht door toevoeging van een melkproduct, bijvoorbeeld vla met fruit, een milkshake van ijs met vruchtensap of een smoothie (met fruit zonder pitjes).
- Gebruik zo nodig een gemalen of vloeibare voeding. Dit kan aangevuld worden met drinkvoeding wanneer dit is geadviseerd door een diëtist of arts.
- Probeer pudding of yoghurt met een gladde, zachte consistentie.
- Gebruik geen scherpe, irriterende kruiden en specerijen zoals chili, peper, mosterd, sambal en knoflook. Groene kruiden, zoals dille, peterselie of tijm zijn meestal niet vervelend.
- Gebruik geen zoute voedingsmiddelen, zoals gerookte vleeswaren (bijv. rookvlees), gerookte vis (bijv. makreel), bouillon, zoutjes, chips, gezouten pinda's en zoute drop.
- Gebruik geen sigaretten en alcohol.
- Gebruik geen producten die bewaard worden in zure of azijnachtige substanties.
- Probeer lauwe producten of laat warme gerechten goed afkoelen tot kamertemperatuur.
- Probeer bevroren druiven of bevroren stukjes meloen te eten.
- Het kan prettig zijn om met een dik, kortgeknipt rietje te drinken en met een kleine (plastic) lepel te eten.
- Gebruik mondspoelingen zoals voorgeschreven, of gebruik een zoutoplossing of een zout-soda-oplossing.
- Een goede mondverzorging kan bijdragen aan een minder pijnlijke mond of keel.
- Overleg met uw arts welke pijnstillers zinvol zijn.

Droge mond

Gebruik een gel of spray om de speekselproductie te stimuleren of te vervangen (zie onderstaande opties).

- Zorg voor een goed mondhygiëne, de kans op ontstekingen en gaatjes in tanden en kiezen is bij een droge mond groter. Gebruik geen tandenpasta met natriumlaurylsulfaat, maar met menthol. Poets maximaal 4 keer per dag.
- Neem altijd iets te drinken bij het eten. Neem steeds kleine slokjes water of een andere drank. Zo wordt vast voedsel bij het kauwen vochtig en kunt u het eten makkelijker doorslikken.
- Zorg dat u altijd wat te drinken bij de hand heeft, zodat u verdeelt over de dag kleine slokjes kunt drinken.
- Maak uw voedsel wat vochtig met jus, bouillon of een vruchtenmoes zoals appelmoes. Probeer pasta met saus, ragout of een maaltijdsoup.
- Besmeer brood met smeug beleg, zoals smeerkaas, roerei, paté, vleessalade of vissalade, jam, honing, fijn gemaakt fruit. Gebruik veel boter of margarine.
- Doop brood in melk, thee of niet te zoute bouillon.
- Vervang brood eventueel door pap, vla, yoghurt of ontbijtproducten als muesli, cornflakes of een drinkontbijt.
- Eet vaker fris zuur fruit, zoals ananas of kiwi. Als u op ananas zuigt, komt er een enzym vrij dat de mond schoonmaakt.
- Eet vaker stukjes tomaat, komkommer, appel, augurk of uitjes in het zuur.
- Zuig op kleine ijsblokjes, waterijs, pepermint, harde suikervrije zuurtjes of kauw op kauwgom. Hierdoor gaan uw speekselklieren beter werken.
- Spoel uw mond goed na elke maaltijd en na het gebruik van suikerrijke of zure producten.
- Spoel uw mond tussendoor met een zoutoplossing of zout-soda oplossing.
- Drink licht frisdrank met koolzuur om de speekselproductie te stimuleren.
- Gebruik geen tabak of alcohol. Deze drogen de mond uit.
- Drink geen cafeïne houdende dranken zoals koffie, thee en bepaalde soorten frisdrank. Deze drogen de mond uit.

Overleg met uw arts of kunstspeeksel voor u zinvol kan zijn.

Gel voor stimuleren of vervangen speekselproductie

- Dentaïd Xeros Gel
- Biotène oral balance gel
- Gum hydral bevochtigingsgel
- Multi Oral Spray

Bovenstaande producten zijn meestal verkrijgbaar bij: Etos, DA, Dio drogist, Kruidvat of uw apotheek. Of op websites zoals:

www.tandartsplein.nl

www.bol.com

Vraag hulp als de klachten niet verbeteren.

Laurentius Ziekenhuis
Mgr. Driessenstraat 6
(hoofdingang bereikbaar via de Oranjelaan)
6043 CV Roermond
www.lzr.nl

Patiëntencommunicatie Laurentius Ziekenhuis
34293380 - Interne geneeskunde oncologie - februari 2023