

Voedingsadviezen tijdens chemotherapie

U kunt voor, tijdens of na de behandeling van chemotherapie problemen ervaren rondom eten en drinken. Zo kunt u verminderde eetlust hebben, last hebben van een droge mond of misselijk zijn. Hierdoor kan het lastig zijn om voldoende te blijven eten en drinken, terwijl dat juist tijdens chemotherapie extra belangrijk is. Het lichaam is namelijk (ongemerkt) veel energie kwijt aan ziek zijn. Als u tijdens zo'n periode ongewenst gewichtsverlies ervaart, raakt u niet alleen vetmassa kwijt maar ook spiermassa. Dat kan ervoor zorgen dat u zich futloos en verzwakt voelt. In deze folder staan adviezen om met voeding gerelateerde klachten om te gaan. Goede voeding en een stabiel lichaamsgewicht zijn belangrijk. Het vergroot de mogelijkheid om de behandeling te doorstaan en ervan te herstellen. Bovendien houdt een goede voedingstoestand uw weerstand en conditie op peil.

Vocht

Chemotherapie beschadigt niet alleen de tumor, maar ook gezonde weefsels. Het zorgt er namelijk voor dat lichaamscellen worden afgebroken. Bij deze afbraak komen er afvalproducten vrij die door de nieren via de urine het lichaam uit worden gespoeld. Door genoeg te drinken worden deze afvalproducten gemakkelijker het lichaam uitgespoeld.

Daarnaast zorgt veel drinken ervoor dat de urine verdund wordt, waardoor de concentratie schadelijke stoffen in de nieren lager wordt. Voldoende drinken kan dus helpen om de nieren te beschermen tegen de chemotherapie. Voor de meeste vormen van chemotherapie is 1,5 - 2 liter vocht (10 à 12 glazen) per dag genoeg. Dit hoeft niet alleen water te zijn; ook thee, koffie, melkproducten en vruchtensap zijn hiervoor prima geschikt.

Onbedoeld gewichtsverlies

Onbedoeld gewichtsverlies komt vaak voor tijdens de chemotherapie. Dit kan komen door bijvoorbeeld een gebrek aan eetlust, misselijkheid of veranderingen in uw stofwisseling. Door deze veranderingen heeft u tijdens de chemotherapie meer behoefte aan energie (calorieën) en eiwitten. Wanneer het niet lukt om aan deze behoefte te voldoen, kunt u afvallen en raakt u spiermassa kwijt. Om dit te voorkomen of beperken, staan hieronder een aantal adviezen.

- Probeer zoveel mogelijk te kiezen voor energie- en eiwitrijke voedingsmiddelen. Denk hierbij vooral aan dierlijke producten als volle zuivelproducten, vlees, vis, kip, ei en kaas, maar ook aan tofu, vleesvervangers, noten of peulvruchten.
- Om uw gewicht goed in de gaten te houden, is het aan te raden om 2 keer per week te wegen.
- Kies 3 tot 4 keer per dag voor een tussendoortje, zoals een snee krentenbrood/mueslibol/cracker besmeerd met roomboter en dubbel beleg, een noten- of eiwitrijke reep, gevulde koek, schaalte zoutjes/noten, soft- of roomijsje, smoothie op basis van volle zuivel of snacks als bitterballen/frikandel/kroket/loempia.
- Als bovenstaande adviezen onvoldoende helpen, kan dieetvoeding nodig zijn. Vraag hiervoor om een verwijzing naar een diëtist.

Voedingsadviezen tijdens chemotherapie

Verminderde eetlust

Een tumor maakt stoffen aan die onder meer de eetlust kunnen verminderen. Maar uw behoefte aan energie neemt juist toe. Om met een verminderde eetlust toch voldoende energie en voedingsstoffen binnen te krijgen, kunt u de volgende adviezen proberen:

- Het kan helpen om 5 à 6 keer per dag een kleine maaltijd te nemen, in plaats van 3 hoofdmaaltijden. U hoeft dan niet in één keer een grote portie te eten, maar kunt dit verdelen over de dag.
- Door tijdens de maaltijd te drinken, kunt u sneller een vol gevoel ervaren. Drink daarom bij voorkeur niet tijdens de maaltijden maar tussendoor.
- Licht intensief bewegen, zoals rustig wandelen, fietsen of in de tuin werken kan helpen uw eetlust te verbeteren.

Misselijkheid/braken

Misselijkheid en/of braken is een veelvoorkomende bijwerking en kan verschillende oorzaken hebben. Zo kan het een bijwerking zijn van de ziekte zelf of van de chemotherapie.

Overleg als u last heeft van misselijkheid met uw arts of verpleegkundig specialist oncologie over het gebruik van anti-misselijkheidsmedicatie.

Voedingstips die kunnen helpen bij misselijkheid zijn:

- Eet kleine porties op momenten dat u minder misselijk bent. Las bij heftige misselijkheid een eetpauze in. U hoeft uzelf geen eten op te dringen.
- Probeer een lege maag te voorkomen.
- Eet op momenten dat u het minst misselijk bent.
- Vermijd sterk geurende en gekruide voedingsmiddelen.
- Gember en pepermunt kunnen de misselijkheid verlichten en uw maag tot rust brengen.
- Koude gerechten worden vaak beter verdragen dan warme. Laat uw gerecht eerst afkoelen of kies voor koude gerechten, zoals salades.
- Probeer elke dag voldoende te drinken (1,5 tot 2 liter). Een glas koolzuurhoudende drank kan helpen om de misselijkheid te doen verminderen.

Smaak- en reukverandering

Door de behandeling kan het voorkomen dat u last krijgt van een veranderde smaak en reuk. De geur van eten kan u gaan tegenstaan en het eten kan anders smaken of helemaal geen smaak meer hebben.

- Probeer veel verschillende producten en smaken uit, dus zout, zuur, zoet, bitter of neutrale producten. Uw eetlust en smaakvoorkeur kunnen per dag verschillen.
- Experimenteer met de structuur van een gerecht om te zien of eten u daardoor beter smaakt. Geroosterd brood of crackers kunnen u beter smaken dan zacht brood.
- Gebruik bij een metaalsmaak plastic bestek.
- Probeer producten met een neutrale smaak, zoals brood, beschuit, jonge kaas, pap enzovoort.
- Temperatuur beïnvloedt de smaak. Probeer uit welke temperatuur u het beste bevalt.
- Zorg voor een goede mondverzorging.

Voedingsadviezen tijdens chemotherapie

Droge/pijnlijke mond

Enkele adviezen om minder last te hebben van een droge mond zijn:

- Probeer regelmatig de mond te spoelen of te sprayen met een zoutoplossing.
- Het kan ook helpen om altijd drinken bij de hand te hebben, ook 's nachts.
- Vaak worden koude gerechten beter verdragen dan warme gerechten.
- Maak gebruik van smeulige voeding zoals smeerkaas smeerworst zacht vlees en vis en soep.
- In het geval van een droge mond kan het juist wel helpen om bij iedere hap vast voedsel iets te drinken. Door het kauwen kan het vocht zich met het vaste voedsel mengen.
- Pas op met scherpe kruiden en zou en zure voedingsmiddelen.
- Een goede mondhygiëne is belangrijk. Controleer uw mond regelmatig op roodheid, zwelling, blaartjes of witte plekjes. Poets uw tanden 3 keer per dag met een zachte tandenborstel (eventueel elektrisch) en fluoridetandpasta.

Diarree

Ziekte, behandelingen en/of medicijnen hebben invloed op het maag-darmkanaal en kunnen diarree veroorzaken. Belangrijk is dat u voldoende blijft eten en drinken om uitdroging en gewichtsverlies te voorkomen. De onderstaande tips kunnen daarbij helpen.

- Probeer 1,5 – 2 liter vocht per dag te drinken. Alle soorten vocht tellen mee dus ook soep, vla, yoghurt, thee, sap, limonade en appelmoes.
- Naast vocht kunt u ook veel zouten verliezen. Met bijvoorbeeld bouillon of soep kunt u dat verlies aanvullen. Maak daarnaast gebruik van hartig beleg zoals vleeswaren en kaas of neem als tussendoortje een handje/schaaltje zoutjes, chips of gezouten noten.
- Door diarree krijgen de darmen minder de tijd om voedingsstoffen op te nemen. Daardoor is het goed om vaker kleine porties verdeeld over de dag te nemen wanneer dat lukt. Probeer hierbij zo normaal en gevarieerd mogelijk te eten. Het beperken van de voeding kan averechts werken op het herstel van een goede darmfunctie.
- 'Stoppende' voedingsmiddelen bestaan niet. Banaan, wit brood, beschuit, geraspte appel, kaneel en rijst zijn dus geen stoppende voedingsmiddelen.
- Een gevarieerde voeding met voldoende vezels brengt de darmen het snelst in hun normale doen. Gebruik volkoren brood, aardappelen, groente en fruit.
- Gebruik geen sorbitol en xylitol of maltitol, dit kan de diarree verergeren.
- Neem geen gasvormende producten zoals prei, kool, peulvruchten en ei of voedingsmiddelen die scherp gekruid zijn. Dit prikkelt uw darmen namelijk extra. Als u toch ernstige diarree blijft houden, bespreek dit dan met uw arts of diëtist.

Suiker

Er is geen wetenschappelijk bewijs dat het gebruik van suiker de groei van de tumor kan versnellen. Bij onbedoeld gewichtsverlies en/of een slechte eetlust kan het gebruik van suiker, naast voldoende eiwitten en vetten, juist nuttig zijn om gewichtsverlies tegen te gaan.

Voedingsadviezen tijdens chemotherapie

Voedingssupplementen

Wilt u meer informatie over het gebruik van voedingssupplementen en kruidenmiddelen, vraag de folder hierover aan uw verpleegkundig specialist oncologie of oncologieverpleegkundige.

Fruit

U kunt fruit eten voor, tijdens en na de chemo, met uitzondering van alleen grapefruit(sap), het is beter om dit niet te gebruiken.

Er zijn ook kruisingen van grapefruit met andere soorten citrusfruit bijvoorbeeld pomelo, ugli, mineola, tangelo en de zure sinaasappel (ook wel Sevilla sinaasappel genoemd). Ook deze soorten worden afgeraden rondom chemotherapie.

Sinaasappel, mandarijnen en citroenen zijn wel toegestaan.

Diëtist

Lukt het niet om met normale voedingsmiddelen voldoende energie en eiwit binnen te krijgen of om op gewicht te blijven, vraag dan om een verwijzing naar de diëtist bij uw arts of uw verpleegkundig specialist oncologie.

Voor het maken van deze folder is gebruikt gemaakt van de website :
www.voedingenkanker.info

Kijkt u voor meer informatie op deze website.