

# Voeding bij kanker

KWF  
KANKER  
BESTRIJDING



## Inhoud

Voor wie is deze brochure?	3
Voeding rondom de behandeling	5
Speciale voedingsproducten en voedingsstoffen	12
Veelgestelde vragen	15
Adviezen bij speciale voedingsproblemen	18
Gewichtsverlies	18
Smaak- en reukveranderingen	19
Misselijkheid en braken	20
Vermoeidheid	21
Een moeilijke stoelgang (obstipatie)	22
Diarree	23
Hinderlijke slijmvorming	24
Een droge mond	24
Een pijnlijke mond of keel	26
Slik- en kauwproblemen	27
Verslikken	30
Een ongewenste gewichtstoename	31
Gemalen of vloeibaar voedsel	32
Voeding wanneer u niet meer beter wordt	36
Persoonlijk advies van een diëtist	38
Hulp en steun	39
Wilt u meer informatie?	41
Aanbevolen hoeveelheden en variaties	47
Bijlage: KWF Voedingschecklist	

KWF Kankerbestrijding is de stuwende kracht achter kankerbestrijding in Nederland.  
Ons doel: minder kanker, meer genezing en een betere kwaliteit van leven.

**KWF Kanker Infolijn 0800 – 022 66 22 (gratis)**  
Informatie en advies voor kankerpatiënten en hun naasten

**KWF Geverslijn: 0900 – 202 00 41 (€ 0,01/m)**  
Giro 26000

[www.kwfkankerbestrijding.nl](http://www.kwfkankerbestrijding.nl)

Is deze brochure ouder dan 3 jaar, informeer dan of er een nieuwe uitgave bestaat.  
© KWF Kankerbestrijding, winter 2007/2008

## Voor wie is deze brochure?

Deze brochure is bedoeld voor mensen die behandeld (gaan) worden voor kanker of die de behandeling net achter de rug hebben.

Sommige mensen met kanker krijgen door de ziekte en/of de daarvoor noodzakelijke behandeling, problemen met eten. Eten is niet meer vanzelfsprekend lekker en leuk. Als uw smaak bijvoorbeeld is aangetast, smaakt zelfs uw lievelingseten anders. Als u door chemotherapie misselijk bent, is eten wel het laatste waar u zin in heeft. Er kan dan onbedoeld gewichtsverlies optreden. Anderen kunnen juist weer last hebben van ongewilde gewichtstoename.

De voedingsproblemen door kanker en/of de behandeling ervan verschillen van persoon tot persoon. Niet iedereen krijgt dezelfde klachten. In deze brochure komen daarom allerlei mogelijke voedingsproblemen aan bod. Ga na wat in uw situatie van toepassing is. De adviezen die worden gegeven, zijn algemeen van aard. Ieder mens heeft zijn eigen voedingsgewoonten, voorkeuren en smaak, dus zelf experimenteren en voedingsmiddelen uitproberen is belangrijk.

Ook wanneer u geen speciale problemen heeft, staat in deze brochure belangrijke informatie. Een goede voedingstoestand en met name een stabiel lichaamsgewicht vergroten de mogelijkheid om een behandeling te doorstaan en ervan te herstellen.

Bovendien houdt een goede voedingstoestand uw weerstand op peil. Daarom is het verstandig om bij uzelf na te gaan of u een goede voeding gebruikt. Zie hiervoor de **KWF Voedingschecklist** die in deze brochure is meegehecht of kijk op pagina 47.

Het is niet altijd makkelijk alle informatie die u van zorgverleners krijgt te begrijpen, te onthouden en te verwerken. Deze brochure is bedoeld als ondersteuning. U kunt de brochure natuurlijk ook laten lezen aan mensen in uw omgeving.

Misschien heeft u na het lezen van deze brochure nog vragen. Als dat vragen zijn over uw eigen situatie, stel die dan aan uw huisarts, specialist of verpleegkundige. Zij kunnen u in contact brengen met een diëtist die u een persoonlijk voedingsadvies kan geven. Schrijf uw vragen vooraf op, zodat u niets vergeet. Kijk voor meer algemene informatie op [www.kwfkankerbestrijding.nl](http://www.kwfkankerbestrijding.nl) of neem contact op met de voorlichtingscentra die achter in deze brochure staan vermeld.

Zoekt u informatie over aanvullende of 'alternatieve' diëten? Vraag dan onze gratis brochure **Aanvullende of alternatieve behandelingen bij kanker** aan. Of wilt u meer weten over de rol van voeding bij het ontstaan van kanker? kijk dan op onze website: [www.kwfkankerbestrijding.nl](http://www.kwfkankerbestrijding.nl).

Deze brochure is een uitgave van KWF Kankerbestrijding en is tot stand gekomen met medewerking van deskundigen uit verschillende beroepsgroepen, waaronder huisartsen, specialisten, diëtisten, mondhygiënisten, logopedisten, verpleegkundigen en vertegenwoordigers van patiëntenorganisaties.

## Voeding rondom de behandeling

Een behandeling kan veel van uw lichaam vergen. Vaak zijn extra energie, vocht, eiwitten en voedingsstoffen nodig om uw voedingstoestand goed te houden. Goede voeding is natuurlijk voor iedereen belangrijk. Maar zeker in uw situatie is het zaak extra alert te zijn op wat u eet en drinkt. Begin daar zo mogelijk al voor de start van uw behandeling mee. In een goede voedingstoestand kunt u de behandeling doorgaans beter aan en heeft u minder risico op complicaties zoals een infectie. Om uw gewicht en conditie op peil te houden, gaat het er om:

- voldoende energie;
  - voldoende eiwitten;
  - voldoende vocht en
  - voldoende vitamines en mineralen binnen te krijgen.
- Zie hiervoor de **KWF Voedingschecklist**.

### Test zelf uw voedingstoestand

De SNAQ (Short Nutritional Assessment Questionnaire) is een hulpmiddel om op een eenvoudige en snelle wijze een (risico op een) slechtere voedingstoestand op te sporen.

SNAQ (Short Nutritional Assessment Questionnaire)	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Bent u onbedoeld afgevallen?</b> Meer dan 6 kg in de laatste 6 maanden Meer dan 3 kg in de afgelopen maand</li> <li>• <b>Had u afgelopen maand een verminderde eetlust?</b></li> <li>• <b>Heeft u de afgelopen maand drinkvoeding of sondevoeding gebruikt?</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• • •</li> <li>• •</li> <li>•</li> <li>•</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• geen actie</li> <li>• • 2 x per dag een tussenmaaltijd</li> <li>• • • 2 x per dag een tussenmaaltijd en behandeling van een diëtist</li> </ul>	

Als u drie punten heeft of wanneer u vragen heeft, is dat een reden om met uw arts of verpleegkundige over uw voeding te gaan praten. Voor een persoonlijk advies kunnen zij u in contact brengen met een diëtist. Als u twee punten heeft, kijk dan op pagina 18 bij Adviezen bij gewichtsverlies.

Het is aan te raden om deze test regelmatig (eens per maand) te doen. Uw situatie kan immers wijzigen. Deze test staat ook op de **KWF Voedingschecklist**.

**Voldoende energie** – Door de lichamelijke en psychische gevolgen van uw ziekte en de behandeling daarvan kan uw eetlust afnemen. Wanneer u minder eet dan u nodig heeft, valt u af.

Zeker als u in korte tijd veel bent afgevallen - meer dan drie kilo binnen een maand of zes kilo binnen een half jaar - is dat een reden om extra aandacht aan uw voeding te besteden.

Gewichtsverlies voor of tijdens een behandeling is niet wenselijk. Uw conditie lijdt er onder en het herstel kan langer duren. Weeg uzelf regelmatig, bijvoorbeeld één keer per week.

Doe dat zo veel mogelijk op dezelfde weegschaal en onder dezelfde omstandigheden, bijvoorbeeld altijd 's ochtends nadat u naar het toilet bent geweest en voor het aankleden. Houd er rekening mee dat kleine schommelingen in het gewicht heel normaal zijn.

Een stabiel gewicht geeft aan dat u voldoende calorieën binnenkrijgt. Probeer op gewicht te blijven. Gebruik zo nodig extra tussendoortjes en calorierijke producten.

Wanneer uw eetlust toeneemt of u krijgt minder lichaamsbeweging, kan uw gewicht juist toenemen. Maar ook als u aan de zware kant bent, kunt u het beste proberen gewoon op gewicht te blijven. Afvallen kan beter in een andere periode.

**Voldoende eiwitten** – U heeft eiwitten nodig voor het herstel van de gezonde cellen na uw behandeling. De behoefte aan eiwit is verhoogd na een ingrijpende behandeling, bijvoorbeeld na een grote operatie of na een bestraling. Melk en melkproducten, kaas, vlees, vis, kip, ei en vegetarische vleesvervangers zijn rijk aan eiwit.

**Voldoende vocht** – Bij de behandelingen van kanker worden cellen afgebroken. Er is vocht nodig om de afvalstoffen via de nieren af te voeren. Daarom is het goed 1,5 tot 2 liter vocht per dag te gebruiken. Dit betekent minimaal 10 glazen of 13 kopjes vocht per dag. Houd de kleur van uw urine in de gaten: hoe lichter, hoe beter.

Voldoende drinken is vooral een gewoonte. Verdeel het drinken over de hele dag en wen eraan om 's ochtends, 's middags en 's avonds minstens een halve liter vocht te nemen. Wissel smaak en temperatuur af. Denk ook eens aan drinkontbijt, drinkyoghurt of een milkshake. In soep en room- of waterijs zit ook vocht.

Bij sommige behandelingen zal uw arts u vertellen dat nog meer vocht nodig is om de nieren te beschermen. Zo nodig krijgt u dan gedurende de ziekenhuisopname een infuus.

**Voldoende vitamines en mineralen** – Probeer tijdens en na uw behandeling extra hoeveelheden van de aanbevolen producten uit de **KWF Voedingschecklist** te gebruiken. Zo krijgt u ook de noodzakelijke vitamines en mineralen binnen. Overleg bij twijfel met uw behandelend arts en diëtist of aanvulling met een voedingssupplement zinvol is, zeker als u door de behandeling niet of onvoldoende kunt eten.

## **Gevolgen van de behandeling**

Sommige mensen krijgen door hun behandeling problemen met eten, bijvoorbeeld omdat bijwerkingen het eten moeilijk maken. Meestal zijn deze bijwerkingen tijdelijk, soms blijvend. Uw arts kan u hier meer over vertellen.

Wanneer u speciale voedingsproblemen heeft, kunnen de adviezen in het hoofdstuk 'Adviezen bij speciale voedingsproblemen' u helpen om uw voeding aan te passen.

**Voor en na een operatie** – Zowel voor als na een operatie is een goede voedingstoestand belangrijk. Na de operatie zijn extra voedingsstoffen nodig voor genezing van de wond.

Wanneer u bent geopereerd aan uw mond, keel, slokdarm, maag of darmen, kan het nodig zijn uw voeding aan te passen omdat u niet in staat bent om de voeding op de 'normale' manier te verwerken. Vraag bij slikklachten eventueel om begeleiding van een logopedist. Als u voor of na uw operatie niet of onvoldoende kunt of mag eten, wordt uw voeding soms aangevuld of vervangen door bijvoorbeeld sondevoeding.

**Bij bestraling** – Bestraling (radiotherapie) beschadigt naast kankercellen ook gezonde cellen. Afhankelijk van het bestraalde gebied kunt u last krijgen van bepaalde klachten. Bijvoorbeeld keelpijn, een droge mond, aften en slikklachten bij bestraling van de hals en misselijkheid en/of darmproblemen bij bestraling van de buik.

Aanpassing van uw voeding kan het u makkelijker maken en zorgt ervoor dat u geen extra hinder van de bestraling heeft en toch voldoende voeding binnenkrijgt om van uw behandeling te herstellen. Op veel radiotherapie-afdelingen werken diëtisten. Zij kunnen u tijdens uw behandeling adviseren en u helpen als

u last heeft van bijwerkingen. Bij bestraling in het hoofd-halsgebied kan een mondhygiënist u adviseren over wat er aan uw klachten kan worden gedaan.

**Bij chemotherapie** – Chemotherapie bestaat uit het toedienen van celdodende of celdelingremmende medicijnen (cytostatica). Deze medicijnen tasten ook gezonde cellen aan. Afhankelijk van de soort cytostatica treden problemen op als smaakveranderingen, afkeer van bepaald voedsel, gevoelige mondslijmvliezen en misselijkheid en/of braken. Door uw voeding tijdens en na de chemotherapie aan te passen, krijgt u toch voldoende binnen om te herstellen.

## **Speciale dieetvoeding**

Wanneer de gewone voeding niet toereikend is, kan speciale dieetvoeding (drinkvoeding, dieetpreparaten of sondevoeding) een oplossing voor u zijn. Overleg dit met uw behandelend arts of diëtist.

**Drinkvoeding en dieetpreparaten** – Drinkvoeding is een vloeibare dieetvoeding en is in diverse zoete smaken in flesjes, pakjes of bekertjes op basis van melk, yoghurt of vruchtensap verkrijgbaar. Daarnaast bestaan er ook enkele hartige smaken. Als de normale voeding moet worden aangevuld, zijn twee tot drie flesjes drinkvoeding per dag voldoende. Als de drinkvoeding dient om de normale voeding helemaal te vervangen, zijn dagelijks minimaal zes tot zeven flesjes nodig.

Er zijn ook dieetpreparaten in poedervorm die in de normale voeding kunnen worden verwerkt. Ze bevatten een grote hoeveelheid van een bepaalde voedingsstof, bijvoorbeeld eiwitten, koolhydraten of calorieën met vitamines. Met uw diëtist kunt u bepalen wat voor u het meest geschikt is.

Dieetvoeding wordt in bepaalde situaties vergoed met een dieetverklaring van een arts of diëtist. Informeer bij uw arts of diëtist of dat ook in uw situatie mogelijk is.

**Sondevoeding** – Als u helemaal niet kunt of mag eten of wanneer de gewone voeding niet toereikend is, kunt u (tijdelijk) met (aanvullende) sondevoeding op een kunstmatige manier toch voldoende binnenkrijgen. Deze compleet vloeibare voeding wordt sondevoeding genoemd omdat het via een dun slangetje (sonde) wordt gegeven. Dit slangetje loopt meestal via de neus naar de maag.

Is het de bedoeling dat u langdurig sondevoeding gebruikt, dan wordt de sonde via de buikwand rechtstreeks in de maag of darm geplaatst.

Sondevoeding wordt meestal in het ziekenhuis gegeven, maar kan ook thuis worden voortgezet. In dat geval krijgen u en uw naasten uitleg over hoe u de sondevoeding thuis moet toedienen. Het voordeel van sondevoeding is dat u zelf niet méér hoeft te eten en te drinken dan voor u mogelijk is. Dit kan soms een hele opluchting zijn. Het nadeel is dat u niet meer 'echt' deelneemt aan de (gezamenlijke) maaltijd en dat u voor de duur van de behandeling gebruik moet maken van een sonde.

### **Na de behandeling**

Na de behandeling gaan de meeste bijwerkingen na korte of langere tijd weer over en kunt u doorgaans weer normaal eten. U heeft dan weer een 'normale' goede voeding nodig voor een goede conditie. Zie hiervoor de **KWF Voedingschecklist**.

Door de teruggekomen eetlust kan uw gewicht ongewenst toenemen. Probeer uw gewicht dan op peil te houden door gevarieerde voeding te gebruiken volgens de aanbevolen hoeveelheden en tussendoortjes te beperken.

Bij sommige mensen laten de behandelingen blijvende sporen na. Dan lukt het niet om alle voedingsmiddelen weer normaal te gebruiken en/of te verteren. Uw voeding kan dan het beste samen met een diëtist aan de nieuwe situatie worden aangepast. Bij slikklachten kunnen oefeningen en adviezen van een logopedist u helpen.

### **Informatie voor partners en andere naasten**

Ook u als partner of andere naaste krijgt in de periode van ziekte en behandeling veel te verwerken. Vooral machteloosheid kan een rol spelen. Veel partners hebben het gevoel aan de zijlijn te staan.

U zou zo graag iets willen doen, maar wat? Wat de voeding betreft kunt u een belangrijke rol vervullen. U kunt er samen met uw zieke partner op letten dat deze voldoende eet en drinkt en bij problemen samen bij arts, verpleegkundige of diëtist aan de bel trekken. Het kan heel prettig zijn dat u het koken van uw zieke partner overneemt. De dagelijkse zorg voor de maaltijden kost immers veel tijd en energie. Ook het bereiden van speciaal of extra lekker eten kan u het gevoel geven iets belangrijks voor uw zieke partner te doen.

Maar overdrijf het niet. Probeer spanningen rond het eten te voorkomen. Aandringen om goed te eten kan ook averechts werken. Zeker als u zich uit bezorgdheid extra heeft ingespannen, is het moeilijk te accepteren dat uw zieke partner weinig of niets kan eten. Dat is voor iedereen een teleurstelling, maar het valt niemand te verwijten. De problemen met eten worden immers door de ziekte en/of de behandelingen veroorzaakt.

## Speciale voedingsproducten en voedingsstoffen

Mensen met kanker vragen zich nogal eens af wat de waarde is van de speciale voedingsproducten en voedingsstoffen die verkrijgbaar zijn. Heeft het bijvoorbeeld zin om extra vitamines en mineralen te gebruiken?

### Extra vitamines en mineralen

Als u door uw ziekte of door de bijwerkingen van uw behandeling niet goed of voldoende kunt eten, kunnen extra vitamines en mineralen in de vorm van een vitamine/mineralentablet een nuttige aanvulling zijn. Of misschien vindt u het sowieso prettig om iets extra's te gebruiken.

Vitamine/mineralentabletten kunnen echter nooit een goede voeding vervangen. Gezonde voedingsmiddelen leveren nu eenmaal veel meer dan de stoffen die in voedings-supplementen voorkomen. Vitamine/mineralentabletten kunnen kanker niet genezen of terugdringen. Daar is geen wetenschappelijk bewijs voor.

Bij vitamines en mineralen is de dosering en soort belangrijk. Op de verpakking van een voedings-supplement of in de bijsluiter moet staan wat het product aan vitamines bevat, hoeveel procent dat is van de aanbevolen dagelijkse hoeveelheid (ADH) en wat de aanbevolen dosering is. Een multivitamine-preparaat tot 100% van de ADH is over het algemeen veilig om te gebruiken.

Het gezegde 'baat het niet, dan schaadt het ook niet' gaat niet altijd op. Een overdosering van vitamines en mineralen kan wel degelijk schadelijk zijn en mogelijk averechts werken. Zo zijn de hoeveelheden in vet oplosbare vitaminen A, D, E en K aan een maximum gebonden, omdat een teveel schadelijk kan zijn. Zeker als u daarnaast voedingsmiddelen gebruikt waaraan extra vitamines zijn toegevoegd, kan de bovengrens snel bereikt zijn.

Bespreek daarom altijd met uw behandelend arts of diëtist welke extra vitamines of mineralen u slikt en in welke hoeveelheden.

### Verrijkte voedingsmiddelen

Er zijn steeds meer voedingsmiddelen te koop waarvan wordt beweerd dat ze een gunstig effect op de gezondheid hebben. Deze producten zijn 'verrijkt' met speciale voedingsstoffen. Bijvoorbeeld yoghurt met bacterieculturen ter verbetering van de darmfunctie of sinaasappelsap met toegevoegd calcium ter voorkoming van botontkalking. Bij problemen met eten kan een verrijkt product soms een goede aanvulling zijn. Echter: als u zowel vitamine-verrijkte voedingsmiddelen als vitamine/mineralentabletten gebruikt, kunt u de veilige bovengrens overschrijden. Vraag uw diëtist of in uw situatie een verrijkt product zinvol is.

### EPA bij gewichtsverlies

Gewichtsverlies is een veelvoorkomend probleem bij kanker. De oorzaak ligt vaak in de gevolgen en bijwerkingen van de behandeling. Ook de ziekte zelf speelt een rol.

Door de tumor komen er in het lichaam stoffen vrij die invloed hebben op de stofwisseling en eetlust.

Uw eetlust wordt minder, terwijl uw behoefte aan energie (brandstoffen) juist toeneemt. Om toch aan voldoende energie te komen, worden zowel vet als spieren afgebroken. De spieraafbraak heeft grote gevolgen voor uw lichamelijke conditie en welbevinden, omdat spieren een belangrijke rol spelen bij het bewegen, de ademhaling en het functioneren van organen.

De laatste jaren is veel onderzoek gedaan naar medicijnen en voedingsstoffen die deze negatieve spiraal kunnen doorbreken. Een van die stoffen is EPA (eicosapentaenzuur). EPA is een vetzuur dat voor-

komt in vette vis, zoals zalm, makreel en haring. Het gebruik van voeding met EPA zou ervoor kunnen zorgen dat minder energie wordt verspild. Daarnaast zou EPA de aanmaak van bepaalde stoffen door de tumor kunnen remmen. Zo zouden gewicht en spiermassa behouden kunnen blijven.

Verschillende bedrijven hebben inmiddels calorierijke drinkvoedingen met EPA op de markt gebracht. Er zijn ook visoliecapsules met EPA. Afhankelijk van de hoeveelheid EPA in de capsules zijn vaak veel capsules per dag nodig om een effect te bereiken. Hierbij kunnen bijwerkingen als boeren en windrigheid optreden. Bovendien is de visachtige smaak van de capsules vaak een probleem.

Omdat de resultaten uit onderzoeken bij mensen (nog) niet overtuigend zijn, schrijven artsen en diëtisten EPA nog niet algemeen voor. Overleg met uw arts of diëtist of het gebruik van EPA-verrijkte drinkvoeding in uw situatie zinvol kan zijn.

## Veelgestelde vragen

Veel mensen hebben vragen over voeding bij kanker. In dit hoofdstuk hebben we er een aantal voor u verzameld.

### Helpt een dieet tegen kanker?

Misschien heeft u gehoord of gelezen dat het ontstaan van kanker te maken kan hebben met voedingsgewoonten. Dat kan inderdaad. Of er een bepaalde voeding of een dieet bestaat dat kanker kan genezen of stoppen is echter een heel andere vraag.

Wetenschappelijk onderzoek heeft tot nu toe niet aannemelijk gemaakt dat een bepaald eetpatroon of dieet een eenmaal ontstaan kankerproces gunstig kan beïnvloeden.

Maar als het volgen van een dieet of het aanpassen van uw voeding u aanspreekt, kan het wel een steun voor u betekenen. Omdat u misschien zelf iets wilt doen, omdat u ervaart zo invloed op uw situatie te kunnen uitoefenen of omdat het past bij uw kijk op het leven.

Meestal is het mogelijk om ook met een aanvullend of alternatief dieet uw gewicht en conditie op peil te houden. Het kan echter zijn dat u door uw ziekte en/of behandeling moeite heeft met eten. Of dat u door uw ziekte en/of behandeling voor korte of langere tijd niet normaal mag of kunt eten. Kortom, uw voeding moet worden aangepast aan uw medische en persoonlijke situatie.

Overleg daarom altijd met uw arts en diëtist wanneer u erover denkt om een aanvullend of alternatief dieet te gebruiken.

### Kan ik alle voedingsmiddelen veilig eten?

Regelmatig vernemen we berichten over ziekmakende stoffen zoals hormonen, kleurstoffen, dieronvriendelijke praktijken en gevaren van genetisch gemodificeerde grondstoffen. Zeker als u kanker heeft, bent u mogelijk extra gevoelig voor dergelijke berichten.



U kunt deze berichten ook zien als een teken dat er tegenwoordig scherp wordt gecontroleerd en de voedselveiligheid goed wordt bewaakt.

Wat vlees betreft: er zijn uit voedingsoogpunt geen goede argumenten om vlees af te raden. Vlees is een leverancier van eiwit, ijzer en vitamine B<sub>1</sub>.

Als u toch liever geen vlees eet, kunt u een goede voeding samenstellen met vis, kip, ei of vegetarische vervangers. Volkorenproducten, noten en bepaalde groente, zoals peulvruchten zijn een goede aanvulling op vleesvervangers.

Conserveermiddelen, kleur- en smaakstoffen mogen alleen aan voedingsmiddelen worden toegevoegd als voldoende is aangetoond dat ze nuttig zijn en niet nadelig voor de gezondheid. Staan de toevoegingen met E-nummer vermeld, dan betekent dit dat ze uitvoerig zijn getest en goedgekeurd.

### **Zijn biologische producten beter bij kanker?**

Biologische producten (met EKO-keurmerk) zijn milieu- en diervriendelijk geproduceerd zonder kunstmest en chemische bestrijdingsmiddelen. Vanuit een bepaalde maatschappijvisie kunnen mensen daarvoor kiezen. Voor de voedingswaarde maakt het niet uit of een product al dan niet volgens een speciale methode is geteeld. De smaak en de prijs kunnen wel verschillen. Tot op heden zijn er geen wetenschappelijke bewijzen dat biologische producten beter tegen kanker beschermen dan gewone producten. Ook is niets bekend over het effect wanneer iemand kanker heeft.

### **Is vers beter dan kant-en-klaar producten?**

Dat geldt inderdaad voor fruit. Maar verder is met de huidige bereidingswijzen, diepvries- en koelmogelijkheden de voedingswaarde van koelverse maaltijden, diepvriesproducten en conserven in blik en glas vrijwel even hoog en soms zelf hoger dan de

maaltijden die u thuis klaarmaakt. Natuurlijk kunt u zelf verse producten kopen en bereiden volgens uw eigen smaak. Maar boodschappen doen en koken vergen energie en tijd, terwijl u dat misschien niet altijd heeft. Met kant-en-klaar producten, die u alleen hoeft op te warmen, kunt u ook een goede maaltijd op tafel zetten.

### **Is er bezwaar tegen het gebruik van alcohol?**

Er is meestal geen bezwaar tegen een bescheiden gebruik. Daaronder wordt verstaan: niet dagelijks en in elk geval niet meer dan twee glazen per dag. Bij een gevoelige of pijnlijke mond door behandelingen of bij een tumor in de mond of keel wordt alcohol afgeraden. Dat geldt ook als u bepaalde medicijnen gebruikt. Overleg altijd met uw arts of diëtist.

## Adviezen bij speciale voedingsproblemen

Wanneer u door uw ziekte of behandeling moeite met eten heeft, kan aangepaste voeding het u misschien makkelijker maken.

In dit hoofdstuk treft u adviezen aan die u in overleg met uw arts, (oncologie)verpleegkundige of diëtist kunt toepassen. Achtereenvolgens zijn dat:

- adviezen bij gewichtsverlies;
- adviezen bij smaak- en reukveranderingen;
- adviezen bij misselijkheid en braken;
- adviezen bij vermoeidheid;
- adviezen bij een moeilijke stoelgang (obstipatie);
- adviezen bij diarree;
- adviezen bij hinderlijke slijmvorming;
- adviezen bij een droge mond;
- adviezen bij een pijnlijke mond of keel;
- adviezen bij slik- en kauwproblemen;
- adviezen bij verslikken;
- adviezen bij een ongewenste gewichtstoename.
- gemalen of vloeibaar voedsel

### Adviezen bij gewichtsverlies

Gezonde mensen hebben over het algemeen eerder last van gewichtstoename dan van gewichtsverlies. Om die reden kunnen de onderstaande adviezen overkomen als ongezond.

In het geval van gewichtsverlies is het in eerste instantie belangrijk dat u een gezonde basisvoeding gebruikt. Als u desondanks toch gewicht blijft verliezen, kunt u producten verrijken of producten nuttigen die veel energie opleveren:

- Verdeel uw voeding over de hele dag. Eet vaker (kleinere) porties, bijvoorbeeld elke twee uur. Neem tussendoor iets bij de koffie of thee of drink in plaats daarvan melk, drinkyoghurt of vruchtensap.
- Gebruik liever geen magere, halva- of lichtproducten. Kies, als u het kunt verdragen, volvette varianten en producten zoals volle melk, volle yoghurt of 48+ kaas.

- Smeer royaal boter of margarine op brood en (ontbijt)koek, neem een ruime portie beleg op brood en smelt een klontje boter door de groente, aardappelpuree of pap. Schenk een scheutje ongeklopte slagroom, zure room of crème fraîche in koffie, vla, pap, yoghurt, vruchtenmoes, soep en saus.
- Ook suiker levert extra calorieën. Voeg het toe aan thee, koffie, yoghurt en pap.
- Probeer tussendoor eens een schaalte pap, vla, vruchten op sap, een stukje (Franse) kaas, een stukje worst, een krentenbol of een slaatje. Of kies voor vruchtensappen, drinkyoghurt, chocolademelk, een (room)toetje, (room)ijs of ontbijtkoek.
- Neem geen grote hoeveelheden rauwkost. Deze producten geven snel een vol gevoel. Kies liever gekookte groente (met boter), vruchtensap of -moes. Pas ook op voor bouillon en soep. Deze producten geven ook snel een vol gevoel maar leveren geen of weinig calorieën. Om voldoende vocht binnen te krijgen kunt u uiteraard wel bouillon of soep gebruiken.

### Adviezen bij smaak- en reukveranderingen

- Probeer veel verschillende producten uit. Bedenk dat uw eetlust en smaakvoorkeur per dag kunnen wisselen. Dat geldt ook voor uw reuk. Wat de ene keer geen succes is, kan de andere keer wel in de smaak vallen en omgekeerd.
- Het is extra belangrijk dat het eten er aantrekkelijk uitziet.
- Producten waarvan u echt een afkeer heeft gekregen, kunt u beter weglaten. Vaak zijn dat gerechten met een sterke geur zoals gebraden/gebakken vlees en koffie. Vervang vlees door vis, (koude) kip, vleeswaren, kaas, een eigerecht of vegetarische producten of verwerk vlees door sauzen, zoals spaghettisauz.

- Temperatuur beïnvloedt de smaak. Kijk op welke temperatuur gerechten het beste smaken. Vaak staan warme gerechten tegen. Eet dan een extra broodmaaltijd of salade.
- Blijf uit de keuken als er wordt gekookt. Als u zelf kookt: gebruik de magnetron. Dan heeft u minder last van etensgeuren.
- Een vieze smaak in de mond kan worden veroorzaakt door te weinig drinken. Drink daarom voldoende. Soms verdwijnt een vieze smaak even door iets met een sterke smaak te eten, bijvoorbeeld een pepermuntje.
- Friszure voedingsmiddelen, zoals fruit, yoghurt, komkommer, een salade maar ook haring, smaken vaak goed.
- Een goede mondverzorging kan (tijdelijk) een vieze smaak verminderen.
- Soms smaakt niets. Probeer dan toch iets te eten. Houd voor ogen dat het nodig is voor uw herstel of om uw conditie op peil te houden.
- Tot slot: reuk en smaak gaan samen. Wanneer u geen of minder reuk heeft, kunt u uw smaak verbeteren door goed te kauwen. Zo komen veel voedseldeeltjes achter op de tong en de smaak van het eten kan zich verspreiden in uw mond en keel. U kunt dan beter proeven.

### **Adviezen bij misselijkheid en braken**

- Medicijnen helpen vaak goed tegen misselijkheid. Overleg met uw arts of (oncologie)verpleegkundige wat voor u mogelijk is.
- Een tekort aan vocht verergert de misselijkheid. Probeer daarom elke dag voldoende te drinken (zie pagina 7).
- Vermijd de aanblik en de geur van eten, als dat niet nodig is. Zet eten wat niet opgegeten wordt meteen weg.
- Misselijkheid kan ook worden veroorzaakt of wordt

soms erger door een lege maag en kan in dat geval worden 'weggegeten'. Gebruik per dag verschillende kleine maaltijden. Ochtendmisselijkheid vermindert soms na het eten van een toastje of beschuit voor het opstaan.

- Probeer of het drinken van niet te koude cola helpt.
- Misselijkheid bij bestraling: eet of drink een half uur voor aanvang tot een half uur na de bestraling niet. Neem een extra maaltijd als uw maag weer voedsel verdraagt, bijvoorbeeld later op de avond.
- Misselijkheid en braken bij chemotherapie: forceer niets. Probeer de schade tussen de kuren in te halen. Gebruik per dag verschillende kleine maaltijden.

### **Adviezen bij vermoeidheid**

- Als het klaarmaken van de maaltijd u veel energie kost, gebruik dan kant-en-klaar producten uit de koeling van de supermarkt, diepvriesmaaltijden of producten uit blik, pak of glas. De voedingswaarde is praktisch gelijk aan die van verse producten, met uitzondering van fruit.
- Vraag of iemand voor u de boodschappen doet en kookt, of maak gebruik van een maaltijdservice die de maaltijd bij u thuis brengt. In het telefoonboek of de gemeentegids kunt u vinden of er in uw woonplaats zo'n maaltijdbezorging is. U kunt het ook navragen bij uw huisarts of de thuiszorg.
- Verdeel het eten over de dag. Vaak een klein beetje eten is minder vermoeiend dan een uitgebreide maaltijd.
- Neem vaker vloeibare voeding. Een schaaltpap, vla, ontbijtdrank of yoghurt eet makkelijker dan een boterham.
- Bereid wanneer u zich wat fitter voelt, grotere porties. De extra porties kunt u een tot twee dagen in de koelkast bewaren of invriezen.
- Houd er rekening mee dat vermoeidheid na de behandeling lang kan aanhouden.

### Adviezen bij een moeilijke stoelgang (obstipatie)

- Probeer de oorzaak te achterhalen. Een moeilijke stoelgang kan komen door het gebruik van bepaalde medicijnen (bijvoorbeeld pijnstillers), door te weinig eten of te weinig voedingsvezels (bijvoorbeeld bij vloeibare voeding), door weinig drinken of door weinig lichaamsbeweging.
- Overleg met uw arts over een laxerend middel als u minder dan eenmaal in de drie dagen ontlasting heeft of als de ontlasting hard en de stoelgang pijnlijk is. Wanneer u opiaten (bepaalde pijnstillers) gebruikt, bespreek dan **altijd** met uw arts of een laxerend middel zinvol is.
- Voor een soepele ontlasting is voldoende vocht nodig. Drink bij een moeilijke stoelgang per dag minimaal 2 liter vocht. Dit betekent 13 glazen of 16 kopjes vocht per dag. Ook soep, vla, yoghurt en dergelijke tellen mee. Als u door uw arts vezels krijgt voorgeschreven, is het belangrijk dat u voldoende vocht gebruikt. Bij onvoldoende vocht kan het gebruik van vezels namelijk leiden tot verstopping van de darm. U kunt controleren of u voldoende vocht gebruikt door dit eens een dag bij te houden. Ook kunt u het zien aan de kleur van uw urine: hoe lichter, hoe beter.
- Kies voedingsmiddelen met veel voedingsvezels zoals:
  - bruin- en fijn volkorenbrood, volkorenbeschuit en volkoren ontbijtkoek;
  - graanproducten (havermout, muesli en drinkontbijt met voedingsvezels);
  - vers fruit, vruchtenmoes, vruchtendrank met extra voedingsvezels, pruimen en vruchtensap met vruchtvlees;
  - groente, zowel gekookt als rauw;
  - aardappelen, (volkoren)pasta en (zilvervlies)rijst;
  - peulvruchtensoepen (erwtensoen en bruine bonensoep);
  - speciale pruimensiropen met een laxerende werking.

- Stoppende voedingsmiddelen bestaan niet. Een banaan bijvoorbeeld bevat juist vezels en heeft daarom ook een gunstige invloed op de stoelgang.

### Adviezen bij diarree

- Drink 2 tot 2,5 liter vocht per dag. Dit betekent minimaal 13 glazen of 16 kopjes vocht per dag. Ook soep, vla, yoghurt en dergelijke tellen mee.
- Door de diarree kunt u veel zouten verliezen. Drink daarom bijvoorbeeld bouillon, dat kan het verlies van zouten aanvullen.
- Gebruik koffie met mate, zorg dat de koffie in elk geval niet te sterk is.
- Vermijd koolzuurhoudende dranken.
- Zure melkproducten (bijvoorbeeld karnemelk) hebben de voorkeur boven zoete melkproducten. Deze laatste kunt u wel gebruiken, maar dan in beperkte hoeveelheden (bijvoorbeeld maximaal drie bekertjes en/of porties per dag).
- Eet regelmatig en rustig, kauw goed en gebruik vaker kleine maaltijden.
- Stoppende voedingsmiddelen bestaan niet. Banaan, witbrood, beschuit en geraspte appel zijn dus geen stoppende producten.
- Vezels binden het overtollige vocht in de ontlasting enigszins, neem dus wel bruinbrood, fijn volkorenbrood, aardappelen en fruit. Maar overdrijf het gebruik van vezels niet.
- Kies geen voedingsmiddelen met grove vezels zoals donker roggebrood, grof volkorenbrood, brood met zaden en pitten, muesli en rauwkost en vezelig fruit zoals citrusfruit, pruimen en ananas. Grove vezels prikkelen de darmen extra.
- Neem om extra prikkeling van uw darmen te vermijden ook geen grote, vetrijke maaltijden, gasvormende producten (zoals prei, kool, peulvruchten en ui) en scherpe kruiden. Bloemkool, kleingesneden zuurkool en Chinese kool kunnen wel.

- Raadpleeg bij aanhoudende diarree uw behandelend arts.

### Adviezen bij hinderlijke slijmvorming

Een hinderlijke slijmvorming kan te maken hebben met de behandeling. Voeding is nooit de oorzaak. Veel mensen hebben het idee dat de slijmklachten na gebruik van melk en suikerrijke producten toenemen. Zoete melkproducten (bijvoorbeeld gewone melk) laten een plakkerig gevoel in de mond achter. Dit wordt als slijmerig ervaren, maar er wordt niet daadwerkelijk meer slijm geproduceerd. Probeer of de volgende tips het slijm minder hinderlijk maken:

- Spoel uw mond met een zoutoplossing of een zoutsoda-oplossing (twee theelepels keukenzout of één theelepel keukenzout en één theelepel soda oplossen in een liter (lauw) water). Of gebruik koolzuurhoudend mineraalwater. U kunt zelf kiezen wat u het beste bevalt.
- Gebruik ijsblokjes of ijswater.
- Spoel uw mond met water bij een plakkerig gevoel na het drinken van melk. Zure melkproducten zoals karnemelk en (drink)yoghurt geven een minder plakkerig gevoel. Ook geldt vaak: hoe kouder de melkproducten, hoe minder de klachten.
- Sojaproducten (sojamelk en -toetjes) kunnen melkproducten vervangen.
- Probeer frisure producten zoals ananas, augurk, komkommer, zilveruitjes, appel en tomaat. Bij gevoelige slijmvliezen kunnen deze producten echter te scherp zijn.
- Zuig langzaam op een vitamine-C-tablet.
- Wanneer het speeksel dik, taai en draderig (taai slijm) wordt, vraag dan advies aan uw arts of een mondhygiënist. Eventueel kunnen zij medicijnen voorschrijven om mee te spoelen.

### Adviezen bij een droge mond

- Neem bij het eten voortdurend kleine slokjes water of een andere drank, zodat vast voedsel bij het kauwen vochtig wordt en u het eten makkelijker kunt weggrijpen.
- Neem bij de warme maaltijd veel jus, saus of bouillon. Probeer pasta met saus, ragout of een maaltijdsoep.
- Besmeer brood met smeug beleg, zoals smeerkaas, roerei, paté, leverpastei, vlees- of vissalade, fijngemaakt fruit, jam of honing. Gebruik veel boter/margarine.
- Vervang brood door pap, vla of yoghurt. Kies ook eens voor ontbijtproducten als muesli of cornflakes met yoghurt of melk, of drinkontbijt.
- Zuig op ijsblokjes, waterijs, milde pepermunt of kauw op kauwgom. Wanneer uw speekselklieren onvoldoende werken stimuleert u ze op deze manier. Neem het liefst suikervrij en zuurvrij snoepgoed. Of kauw op frisure producten zoals komkommer, appel, tomaat, augurk of uitjes in het zuur.
- Zorg dat u altijd drinken bij de hand heeft, ook 's nachts. Een waterflesje met een drinknippel kan daarbij handig zijn, vooral onderweg. Bij de apotheek en drogist zijn sprayflesjes (verstuivers) verkrijgbaar die u met water kunt vullen.
- Overleg met uw arts of kunstspeeksel voor u zinvol zou kunnen zijn.
- Zorg voor een goede mondhygiëne, want de kans op ontstekingen en tandbederf zijn bij een droge mond groter. Poets na elke maaltijd, maar maximaal vier keer per dag, met een zachte tandenborstel en tandpasta met fluoride of gebruik een mentholvrije of milde tandpasta.
- Spoel of spray uw mond vaak tussendoor met een zoutoplossing of een zoutsoda-oplossing (twee theelepels keukenzout of één theelepel keukenzout en één theelepel soda oplossen in een liter (lauw) water).

- Spoel uw mond zorgvuldig na elke maaltijd en na het gebruik van suikerrijke of zure producten.
- Er zijn voor mensen die geen of maar weinig speeksel hebben speciale producten (tandpasta, mondspoeling, kauwgom en mondbevochtigingsgel) in de handel. Vraag uw arts, mondhygiënist en/of apotheker er naar.

### **Adviezen bij een pijnlijke mond of keel**

- Vermijd scherpe kruiden en specerijen zoals peper, mosterd, sambal en knoflook. Groene kruiden (dille, peterselie, kervel, tijm en waterkers) zijn meestal niet hinderlijk.
- Bij een pijnlijke mond kan het prettig zijn om met een dik, kortgeknipt rietje te drinken en met een kleine (plastic) lepel te eten.
- Laat warme dranken en de warme maaltijd afkoelen tot kamertemperatuur.
- Soms zijn ijs en koude dranken (ijswater, ijschaafsel, room- en waterijs) prettig om te gebruiken.
- Vermijd koolzuurhoudende dranken en (sterk) alcoholische dranken.
- Vermijd harde producten die het mondslijmvlies kunnen beschadigen zoals broodkorstjes, noten, stukjes hard fruit en hardgebakken gerechten. Wees extra voorzichtig met botjes en graten. Noten kunnen worden fijn gemalen of -gehakt. Krokante voedingsmiddelen en harde korsten worden zachter door ze in melk, 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 of neem een vitamine C-rijke limonadesiroop. Fruit en vruchtensap worden verzacht door toevoeging van een melkproduct, bijvoorbeeld vla met fruit of een milkshake van ijs met vruchtensap. Bij gevoelige slijmvliesen kan fruit te scherp zijn.

- Vermijd zoute producten als gerookte vleeswaren (bijvoorbeeld rookvlees), gerookte vis (bijvoorbeeld paling en makreel), bouillon, zoutjes, chips, gezouten pinda's en zoute drop.
- Zorg voor een goede mondhygiëne. Dat voorkomt verergering van de klachten. Poets na elke maaltijd, maar maximaal vier keer per dag, met een zachte tandenborstel en tandpasta met fluoride of gebruik een mentholvrije of milde tandpasta. Als u een kunstgebit draagt, maak het dan schoon met een neutrale zeep.
- Spoel uw mond regelmatig met een zoutoplossing of een zoutsoda-oplossing (twee theelepels keukenzout of één theelepel keukenzout en één theelepel soda oplossen in een liter (lauw) water).
- Vet, tegen uitdroging, uw lippen regelmatig in met een lippenbalsem. Uit hygiënisch oogpunt heeft een tube lippenbalsem de voorkeur.
- Vraag uw arts naar pijnstillende medicijnen wanneer eten en drinken erg pijnlijk is.
- Misschien is het beter (tijdelijk) over te gaan op gemalen of vloeibare voeding (zie pagina 32).

### **Adviezen bij slik- en kauwproblemen**

- Snijd voedsel heel fijn of pureer het. Voor bijvoorbeeld onderweg of als u weinig tijd of fut heeft kunnen potjes babyvoeding handig zijn.
- Gebruik brood zonder korst met smeerbaar beleg. Denk ook eens aan een slaatje, groente- en sandwichspread, zacht fruit of fruitmoes, vette vis, vis uit blik, zacht gebakken vis, een roerei, omelet of ragout. Of kies voor zachtere broodsoorten of croissants, cake, kleuterbiscuits of donuts.
- Is het brood te droog, dan kan het helpen om bij elke hap een slok drinken te nemen. Brood uit de magnetron is meestal zachter. Soms lukt het eten van brood 's ochtends vroeg niet maar later op de dag wel. In plaats van brood kunt u ook drinkontbijt

nemen. Of pap, vla, (vruchten)yoghurt, kwark of pudding, eventueel met vruchtenmoes. Denk er ook eens aan om muesli of andere ontbijtproducten in melk of yoghurt zacht te maken. Week (belegd) brood in soep/bouillon of groente- of tomatensap. Maak eens broodpap: week brood in warme melk en voeg suiker en boter toe. Of doop beschuit in thee, koffie of melk.

- Kies voor pastagerechten (macaroni/spaghetti) met een saus. Pastagerechten zijn vaak glad en minder droog waardoor ze makkelijker naar binnen glijden.
- Kies zacht vlees of zachte vis. Denk ook eens aan ragout, een gerecht van eieren of een kroket. Vettere vleessoorten zijn zachter (worst, half om half gehakt, doorregen varkensvlees). Bak vlees en vis niet te hard. Vis kunt u ook stoven. Zalm of tonijn uit blik worden smeug met tomatensaus of mayonaise. Denk ook eens aan vegetarische producten als tahoe of tempheh.
- Gebonden crèmesoepen gaan vaak beter dan heldere soepen.
- Doe Franse kaas, roomkaas of geraspte kaas door groente of aardappelpuree.
- Kook groente goed gaar. Voeg een klontje boter en/of een groentesausje toe.
- Bind waterige groente met allesbinder, maïzena, een bloempapje of saus uit een pakje.
- Snijd vezelige groente als doperwtten, maïs, champignons, asperges en bleekselderij goed fijn en eet ze met veel saus.
- Rauwkost is vaak te hard. Zachte groentesoorten zijn bijvoorbeeld: andijvie, bloemkool, broccoli, koolsoorten, sperziebonen, witlof, worteltjes, spinazie en doperwtten.
- Vervang de groente eens door stoofpeertjes, appelmoes of tutti-frutti.
- Aardappels kunnen goed worden geprakt en met extra jus smeug worden gemaakt. Aardappels kunt

u beter niet in een keukenmachine tot puree mixen omdat ze dan 'lijmerig' worden.

- Ga niet onnodig snel over op vloeibare voeding, want kauwen heeft een gunstige invloed op de smaak en de speekselproductie.
- Zie ook 'Tussendoortjes bij slikklachten'.
- Vraag uw arts bij slikproblemen naar een doorverwijzing voor een slikonderzoek bij een logopedist. Aan de hand van dit onderzoek kan worden vastgesteld wat precies het probleem van het slikken is. Ook kan bij een slikonderzoek vastgesteld worden of u zich ook verslikt, wat risico's met zich meebrengt (zie bij 'Verslikken'). De logopedist geeft u zo mogelijk oefeningen en adviseert u over het soort eten dat voor u het beste is (vast, gemalen of vloeibaar).

**Tussendoortjes bij slikklachten** – Even belangrijk als de hoofdmaaltijden zijn de tussendoortjes. Vaker (zes tot zeven keer) op een dag iets gebruiken maakt dat u meer binnenkrijgt. Dit geldt zeker als u vloeibare voeding gebruikt, want dat bevat vaak minder voedingsstoffen. Tussendoortjes zijn ook belangrijk als u bij de hoofdmaaltijd minder eet dan u gewend bent.

Naast de onderstaande suggesties kunt u natuurlijk ook voedingsmiddelen die u bij de warme maaltijd en broodmaaltijd eet, als tussendoortje gebruiken. Voorbeelden van tussendoortjes bij slikklachten:

- Fruit: zacht fruit is vaak makkelijker door te slikken. Zachte vruchten zijn: aardbei, banaan, framboos, kiwi, mango, meloen, nectarine, peer, perzik en pruim. Fruit uit blik is meestal zachter dan vers fruit maar levert minder vitamines. Fruit kan prima worden gemalen, geraspt of geperst. Ook kunt u gebruikmaken van een sapcentrifuge.
- Zoet: cake, zacht gebak (slagroom-, mokka- en kwarkgebak, een soesje, roombroodje en moorkop)

en zachte koek (mergpijpje, ontbijtkoek, eierkoek, kleuterbiscuit, lange vinger en gevulde koek).  
Harde koekjes kunt u zacht maken door ze in een drank te dopen. Denk ook aan zacht snoep (schuimpjes, tumtum, spek, negerzoen, yoghurtgum, marsepein, bonbons met een zachte vulling) en ijs. Deze zoete producten zijn niet goed voor de mond en het gebit. Het is daarom wel van belang om te zorgen voor een goede mondverzorging.

- Hartig: stukje zacht brood met paté, smeerkaas, (lever)worst, Franse kaas, roomkaas, slaatje, ragout, tartaar, filet américain, haring of paling. Of een snack (fricandel, hotdog, saté, de vulling van een kroket, een stukje roomkaas eventueel gerold in een plakje zachte vleeswaar als worst of ham) of een stukje gebakken vis (lekkerbekje, schol en kibbeling) met saus.
- Neem eens een (kant-en-klare) milkshake.

### Adviezen bij verslikken

Als u zich verslikt, komt er eten in uw luchtpijp terecht. Dit kan leiden tot een longontsteking. Daarom is het belangrijk om tijdig uw behandelend arts in te lichten als u zich regelmatig verslikt. Hij kan de logopedist dan vragen een slikonderzoek te doen.

- Dunne vloeistoffen (zoals water en thee) en kruimelige voeding (zoals beschuit) leiden dikwijls tot klachten. Gladde, gebonden voeding (zoals vla) geeft meestal minder problemen, want die glijdt langzamer van de mond naar de slokdarm.
- Er zijn verschillende verdikkingsmiddelen in poedervorm in de handel die dunne vloeistoffen dikker kunnen maken. Deze middelen zijn eenvoudig in het gebruik, klonteren niet en zijn smaakloos. Met een of meer schepjes kunt u bijvoorbeeld uw koffie net zo dik maken als u prettig vindt. Gemalen gerechten die erg veel vocht afgeven, zoals gekookte waterige groente of appelmoes, worden

door toevoeging van een verdikkingsmiddel gladder. Er zijn ook verdikte dranken in bekertjes te koop, verkrijgbaar in verschillende smaken en diktes. Zowel de dranken als de verdikkingsmiddelen zijn zonder recept te verkrijgen bij apotheek of thuiszorgwinkel. De verdikte drinkvoeding wordt in bepaalde situaties vergoed met een dieetverklaring van een arts of diëtist. Informeer bij uw arts of diëtist of dat ook in uw situatie mogelijk is.

Gewone bindmiddelen (allesbinder of maïzena bijvoorbeeld) zijn ook mogelijk, maar niet bruikbaar voor koude gerechten. Bij warme gerechten zijn deze bindmiddelen lastiger in het gebruik omdat ze kunnen 'nadikken'.

- Voedingsmiddelen met een gemengde consistentie (vast, gemalen of vloeibaar) zoals soep met vermicelli en stukjes groente, geven meer kans op verslikken. Kies liever een gladde (gebonden) soep. U kunt de (soep met) vulling eventueel fijnmalen.
- Probeer uit bij welke etenstemperatuur u zich minder verslikt. Vaak gaan koude gerechten beter. Gebruik eventueel ijsklontjes.
- Pas op met eten en drinken tegelijkertijd. Slik eerst het eten door en neem dan pas een slokje drinken of een volgende hap.
- Zit tijdens het eten rechtop, bij voorkeur aan tafel. Een achterover hangend hoofd vergroot de kans op verslikking. Wanneer u een ruime beker of een wijd glas gebruikt, hoeft u uw hoofd niet achterover te houden.
- Zorg dat u niet afgeleid wordt. Ga ergens zitten waar het rustig is. Neem kleine hapjes en slokjes en kauw het eten goed. Slik bewust en geconcentreerd.

### Adviezen bij een ongewenste gewichtstoename

Komt u aan, dan kan dat bijvoorbeeld komen omdat u meer bent gaan eten, minder actief bent of



medicijnen gebruikt die de eetlust verhogen. Uw gewicht kan ook toenemen doordat er sprake is van vochtophoping onder de huid (oedeem) of in de buik. Afvallen gedurende de behandeling is af te raden, omdat uw lichaam dan extra wordt belast. Probeer gewichtstoename te voorkomen of te beperken door:

- Zoete en hartige tussendoortjes zo veel mogelijk te laten staan.
- Halfvolle en magere producten te nemen in plaats van volle producten.
- Geen suiker toe te voegen en light frisdrank te gebruiken.
- Indien mogelijk meer te bewegen.

Probeer de volgende tips bij een verhoogde eetlust:

- Kies liever voedingsmiddelen die weinig energie leveren. Bijvoorbeeld fruit, magere zuivelproducten zonder suiker, een kaakje/biscuitje of een sneetje brood, een toastje met magere kaas of een schaalpje rauwkost met vetarme dressing.
- Verdeel de maaltijden over de dag. Eet niet te grote porties.
- Drink veel, bijvoorbeeld light frisdrank, water, en thee en koffie zonder suiker. Gebruik vruchtensap met mate, aangezien dit ook calorieën bevat.
- Vezelrijke voeding verzadigt snel. Kies daarom volkorenbrood, zilvervliesrijst, volkorenpasta en een ruime portie fruit en groente.
- Ga aan tafel zitten als u wat eet en neem er de tijd voor.

Probeer na de behandeling op een verantwoorde manier af te vallen, bij voorkeur onder begeleiding van een diëtist.

### **Gemalen of vloeibaar voedsel**

Gemalen of vloeibaar voedsel kan een oplossing zijn voor mensen die:

- moeite hebben met kauwen en slikken;

- zich makkelijk verslikken;
- een pijnlijke mond of keel hebben;
- een droge mond hebben;
- vermoeid zijn.

Gemalen eten is wat grof, net zoals stampot. U hoeft niet meer te kauwen, maar omdat het nog vrij dik en compact is moet u nog wel kunnen slikken. In principe kan alles worden gemalen, hoewel het niet altijd nodig is om de hele maaltijd te malen. Vaak is het voldoende om bijvoorbeeld alleen het vlees of vezelige groente te malen.

- Maal vlees niet te fijn, want dan wordt het compact/stijf. Het is dan alleen weg te krijgen met veel jus of saus. Mager vlees als tartaar is soms te korrelig om te malen.
- Maal het eten pas na de bereiding, dan blijft de smaak beter behouden.
- Afhankelijk van uw klachten kunt u het eten fijn of grof malen. Hoe langer u iets maalt, hoe fijner het wordt.
- Is het eten nog te dik en compact, verdun het dan tot het vloeibaar wordt. U kunt het beste zelf uitproberen welke dikte u het beste bevat.
- In plaats van rijst te malen kunt u rijstbloem nemen. Meng dit met hete bouillon, koken is niet nodig.
- Deegwaren (pasta) zijn minder geschikt om fijn te malen omdat ze 'lijmerig' worden.
- Bonen en andere peulvruchten kunnen goed worden gemalen.
- Kant-en-klare babyvoeding of peutervoeding is ook een mogelijkheid.

**Hulpmiddelen** – Een elektrische keukenhulp is handig en tijdbesparend als u voor langere tijd eten moet malen of vloeibaar moet maken. Staafmixers (met een hakmolentje) malen het eten uitstekend fijn. Ze kunnen goed eenpersoonsporties malen,

nemen weinig ruimte in beslag, zijn gemakkelijk mee te nemen en zijn goedkoper dan keukenmachines.

**Maaltijden aantrekkelijker maken** – Gemalen en vloeibare maaltijden zien er snel hetzelfde uit. Voedingsmiddelen zijn moeilijk te herkennen. Zeker als uw smaak is verminderd of ontbreekt, is afwisseling nog belangrijker om de maaltijden aantrekkelijk te maken.

- Geef kleur aan de maaltijden. Vis en aardappelpuree zien er met tomaten- of paprikasaus en groene groente aantrekkelijker uit. Of roer groene kruiden (bieslook, dille, peterselie of selderie) door de aardappelpuree.
- Wissel de etenstemperatuur af. Neem bijvoorbeeld warme pap gevolgd door een beker koude yoghurt-drink of warme soep gevolgd door een ijsje.
- Wissel hartig en zoet af, bijvoorbeeld een korstloze boterham met ragout en een schaalte vla toe.
- Gebruik kruiden en specerijen als u nog smaak heeft en uw mond/keel dit verdraagt.
- Maal de maaltijdonderdelen apart en schep ze afzonderlijk op het bord. Hierdoor kunt u de smaak van de verschillende onderdelen beter proeven. Bovendien ziet het er zo aantrekkelijker uit.
- Zorg voor een gezellige sfeer. Dek de tafel, steek een kaarsje aan en zet een muziekje op.

**Opwarmen** – Opwarmen gaat eenvoudig in de magnetron, maar ook in een pannetje. Vloeibare gerechten kunt u direct in een pan doen. Vastere (gemalen of gepureerde) voeding kunt u beter in bijvoorbeeld een kommetje in een pannetje met heet water verwarmen (au bain-marie).

**Soep** – Het makkelijke van soep is dat het al vloeibaar is. Soep kan een warme maaltijd niet vervangen. Het

is minder voedzaam omdat het veel water bevat. Dit geldt nog meer voor bouillon. Bouillon bevat slechts zout en smaakstoffen uit groente en vlees.

Hoe meer (gemalen) vulling, des te voedzamer de soep. Wanneer u een maaltijdsoep wilt eten of wanneer de vulling toch nog te grof is, kunt u de soep zeven, de vulling malen en die weer toevoegen. Of u kunt het geheel met een staafmixer fijn maken.

**Bereiding vloeibare maaltijd** – De volgende vijf stappen helpen u een vloeibare (mix)maaltijd te bereiden:

- Kook of bereid alle onderdelen op de gebruikelijke wijze.
- Maal de droogste maaltijdonderdelen, zoals vlees, vis, kip of een vegetarische vleesvervanger met een beetje jus, boter, saus of bouillon.
- Doe de groente erbij.
- Stamp de aardappelen (puree maken met melk, boter of room) voordat u ze bij het mengsel doet. Maal de aardappelen niet te lang mee, want dan worden ze 'lijmerig'. Of gebruik aardappelpuree uit een pakje of kant-en-klaar.
- Voeg ten slotte vocht toe tot het de gewenste dikte heeft. Gebruik bouillon, jus, melk, room, groentemat, tomatensap of groentesap.

In principe kunt u alle combinaties die u gewend bent op deze manier bereiden. Dit kan ook met kant-en-klare maaltijden van de supermarkt of kant-en-klare salades. Die kunt u smeugig maken met extra mayonaise of slasaus.

**Kant-en-klare mixmaaltijden** – Er zijn poedervormige, complete mixmaaltijden verkrijgbaar in verschillende smaken. Vraag uw diëtist hiernaar.

## Voeding wanneer u niet meer beter wordt

Er kan een tijd aanbreken dat duidelijk wordt dat u niet meer beter kunt worden. De behandeling richt zich dan op het remmen van de ziekte en/of het voorkomen of verminderen van klachten. Soms is op het moment dat kanker wordt ontdekt al duidelijk dat de ziekte in een vergevorderd stadium is.

Als u voldoende eetlust heeft, kunt u de aanbevolen hoeveelheden uit de **KWF Voedingschecklist** aanhouden. Kies voeding waarvan u kunt genieten, want het genoegen dat eten en drinken u kan bieden is ook belangrijk.

### Warme maaltijden

Elke dag een warme maaltijd bereiden kan op een gegeven moment te veel tijd en energie van u of uw partner vergen. Dan kan een warme maaltijd die bij u thuis wordt gebracht, een uitkomst zijn. Veel gemeenten in Nederland kennen deze warme maaltijdvoorziening. Uw huisarts of verpleegkundige weet of deze service ook in uw woonplaats bestaat.

### Ongewenst gewichtsverlies

Een probleem dat veel voorkomt, is ongewenst gewichts- en conditieverlies. Slechte eetlust, afkeer van bepaald voedsel en vermoeidheid maken eten moeilijk. Dan kan het zinvol zijn om de gebruikelijke voeding aan te vullen met dieetpreparaten of over te gaan op drinkvoeding (zie pagina 9). Overleg met uw behandelend arts of diëtist of dat ook in uw situatie een goede keuze is.

Het ziekteproces zelf kan eveneens vermagering veroorzaken. De lichaamsfuncties raken ontregeld, waardoor de gebruikte voeding minder goed wordt benut. Daardoor is het soms onvermijdelijk dat gewichtsverlies optreedt.

Als het ziekteproces voortschrijdt, gaat de voedings-toestand hoe dan ook achteruit.

Uw eetlust vermindert gaandeweg. Vaak maken partners en andere naasten zich hier erg bezorgd over. Hoe begrijpelijk hun bezorgdheid ook is, het kan soms beter zijn om de aandacht juist van het eten af te leiden. De achteruitgang van de voedings-toestand is dan niet meer te voorkomen door zo goed mogelijk te eten. Het 'moeten eten' levert dan vaak geen bijdrage meer aan de kwaliteit van het leven. Mogelijk krijgt u ook minder behoefte aan drinken. Soms wordt drinken steeds lastiger, bijvoorbeeld als u niet goed meer kunt slikken. Eet en drink dan alleen nog wat u smaakt.

## Persoonlijk advies van een diëtist

In deze brochure staat algemene informatie. Wanneer u vragen heeft over uw eigen situatie, stel die dan aan uw huisarts, specialist of (oncologie)-verpleegkundige. Zij kunnen u in contact brengen met een diëtist die u een persoonlijk voedingsadvies kan geven.

Denk ook aan de mogelijkheid om een mondhygiënist of logopedist te raadplegen.

Een diëtist houdt rekening met uw ziekte, uw behandeling en uw individuele wensen en mogelijkheden.

De diëtist kan samen met u bekijken of uw voeding goed is samengesteld, of uw voeding moet worden aangepast aan uw behandeling en of het gebruik van bijvoorbeeld supplementen zinvol is.

Bij veel ziekenhuizen is een afspraak met een diëtist een vast onderdeel van de behandeling, zeker als door de soort kanker of de aard van de behandeling voedingsproblemen worden verwacht.

U kunt ook zelf een afspraak maken. Voor de juiste begeleiding heeft een diëtist gegevens nodig over uw medische situatie. Indien nodig, zal de diëtist contact opnemen met uw arts voor verdere informatie en overleg.

### Diëtisten zijn werkzaam:

- In het ziekenhuis waar u voor uw behandeling komt. Vaak kan er een afspraak worden gemaakt aansluitend op afspraken die u toch al heeft.
- Bij de thuiszorg. Zij houden spreekuur bij u in de buurt of u kunt een afspraak voor een huisbezoek maken.
- In een eigen praktijk.

U vindt de telefoonnummers en adressen in het telefoonboek en de gemeentegids. De Nederlandse Vereniging van Diëtisten verstrekt adressen van diëtisten bij u in de buurt (zie pagina 44).

## Hulp en steun

Samen eten, samen praten, zijn belangrijke sociale momenten. Wanneer u contacten gaat vermijden omdat eten u meer tijd kost of omdat u bijvoorbeeld last heeft van opboeren, kunt u zich eenzaam gaan voelen. En dat terwijl u de steun van familie, vrienden en kennissen goed kunt gebruiken. Probeer daarom over uw ervaringen en mogelijke onzekerheid of schaamte te praten. Op die manier kunnen anderen er rekening mee houden en hoeft u niemand uit de weg te gaan.

### Extra ondersteuning

Een aantal mensen komt niet zelf uit de moeilijkheden. Naast de steun van partner, kinderen en bekenden en de zorg van artsen en verpleegkundigen, hebben zij meer nodig om de situatie het hoofd te kunnen bieden.

Sommigen zouden graag extra ondersteuning willen hebben van een deskundige om stil te staan bij wat hen allemaal is overkomen.

Zowel in als buiten het ziekenhuis kunnen zorgverleners, zoals sociaal verpleegkundigen, maatschappelijk werkers, psychologen of geestelijk verzorgers, u extra begeleiding bieden.

Uw huisarts kan u adviseren over ondersteuning en begeleiding buiten het ziekenhuis. In sommige plaatsen in Nederland zijn speciale organisaties als Inloophuizen gevestigd of zijn gespecialiseerde therapeuten werkzaam.

### Contact met lotgenoten

Een aantal patiënten stelt contact met medepatiënten op prijs. Het uitwisselen van ervaringen en het delen van gevoelens met iemand in een vergelijkbare situatie kunnen helpen de moeilijke periode door te komen. Lotgenoten hebben vaak aan een half woord genoeg om elkaar te begrijpen. Daarnaast kan

het krijgen van praktische informatie belangrijke steun geven. Maar anderen vinden contact met medepatiënten te confronterend of hebben er geen behoefte aan.

Sommige mensen kennen zelf andere patiënten uit hun kennissen- of vriendenkring of ontmoeten hen op een andere manier, bijvoorbeeld op de polikliniek van het ziekenhuis.

Maar contact met lotgenoten kan ook tot stand komen via een patiëntenorganisatie. Zo'n contact kan bestaan uit telefonisch contact, een persoonlijk gesprek of deelname aan groepsbijeenkomsten. Kijk voor meer informatie op [www.kankerpatient.nl](http://www.kankerpatient.nl).

### Thuiszorg

Wanneer u hulp bij het huishouden of lichamelijke zorg nodig heeft, kunt u een beroep doen op de Wet maatschappelijke ondersteuning (Wmo) of Zorg zonder Verblijf (voorheen thuiszorg). Om hiervoor in aanmerking te komen heeft u een indicatie nodig. Deze indicatie kunt u aanvragen bij het Wmo-loket van uw gemeente of bij het Centrum Indicatiestelling Zorg (CIZ). Het is verstandig om tijdig met uw huisarts of wijkverpleegkundige te overleggen welke hulp en ondersteuning nodig is en hoe die het beste geboden kan worden.

Voor het ontvangen van zorg in het kader van de Wmo en Zorg zonder Verblijf bent u een eigen bijdrage verschuldigd. Met vragen over de eigen bijdrage kunt u bellen met 0800-1925 (gratis). Dit nummer is bereikbaar van maandag tot en met vrijdag van 8.00 tot 18.00 uur. Of kijk op [www.cak-bz.nl](http://www.cak-bz.nl).

Er bestaan ook particuliere thuiszorgbureaus.

Overleg vooraf met uw ziektekostenverzekeraar in hoeverre de kosten worden vergoed.

## Wilt u meer informatie?

Heeft u vragen naar aanleiding van deze brochure, blijf daar dan niet mee lopen. Vragen over uw persoonlijke situatie kunt u het beste bespreken met uw huisarts, specialist, verpleegkundige of diëtist. Vragen over medicijnen kunt u ook stellen bij uw apotheek.

### KWF Kankerbestrijding

Patiënten en hun naasten met vragen over de behandeling, maar ook met zorgen of twijfels, kunnen op verschillende manieren met onze voorlichters in contact komen:

- U kunt bellen met onze **gratis KWF Kanker Infolijn: 0800 - 022 66 22** (ma – vrij: 9.00 - 12.30 en 13.30 - 17.00 uur).
- U kunt via onze site: [www.kwfkankerbestrijding.nl](http://www.kwfkankerbestrijding.nl) een vraag stellen op het tijdstip dat het u het beste uitkomt. Klik daarvoor op 'Contact' bovenin de homepage. Uw vraag wordt per e-mail of telefonisch beantwoord.
- U kunt onze voorlichters ook spreken op ons **kantoor**: Delflandlaan 17 in Amsterdam (ma – vrij: 9.00 – 17.00 uur). U kunt daarvoor het beste van tevoren even een afspraak maken.

Op onze site vindt u recente informatie over allerlei aspecten van kanker. Deze informatie kunt u ook downloaden.

Via het portaal [www.kanker.info](http://www.kanker.info) kunt u ook snel en gericht naar betrouwbare informatie over kanker zoeken. Het portaal is een gezamenlijk initiatief van KWF Kankerbestrijding, de Vereniging van Integrale Kankercentra (VIKC) en de Nederlandse Federatie van Kankerpatiëntenorganisaties (NFK). Het verbindt de informatie die al voorhanden is op de sites van deze drie organisaties. Daarnaast zijn er links naar andere

sites die u ook actuele, betrouwbare en relevante informatie bieden.

### **Brochures en internetteksten**

We hebben over verschillende onderwerpen gratis aparte brochures of teksten op onze website beschikbaar, waaronder:

- Radiotherapie
- Chemotherapie
- Uitzaaiingen bij kanker
- Pijnbestrijding bij kanker
- Aanvullende of alternatieve behandelingen bij kanker
- Verder leven met kanker
- Kanker... als je weet dat je niet meer beter wordt
- Vermoeidheid na kanker
- Kanker... in gesprek met je arts
- Gezond eten, minder kans op kanker

### **KWF Informatiemap**

KWF Kankerbestrijding heeft voor mensen met kanker een map gemaakt met algemene informatie over het vaststellen en hebben van kanker. Wij willen hiermee nieuwe patiënten helpen bij hun zoektocht naar actuele en betrouwbare informatie. Informatie die steun kan bieden in een onzekere situatie.

De map bevat onder andere:

- de brochure 'Kanker... in gesprek met je arts';
- de brochure 'Verder leven met kanker';
- een exemplaar van het KWF-magazine;
- informatie over kankerpatiëntenorganisaties;
- de dvd 'Kanker.... en dan?' met ervaringen van mensen met kanker.

### **Bestellen**

U kunt via onze site of de KWF Kanker Infolijn 7 dagen per week, 24 uur per dag kosteloos onze voorlichtingsmaterialen bestellen.

Organisaties en instellingen kunnen uitsluitend schriftelijk of via internet bestellen:  
[www.kwfkankerbestrijding.nl/bestellen](http://www.kwfkankerbestrijding.nl/bestellen).

### **Meer lezen?**

Stichting Klankbord (contactgroep voor patiënten met kanker in het hoofd-halsgebied) geeft het **Kookboek Klankbord, als eten even moeilijk is...** uit. Een kookboek vol praktische tips en smakelijke recepten voor mensen die behandeld zijn voor een tumor in de mond, keel of slokdarm. Na de behandeling hebben zij vaak problemen met kauwen en slikken van voedsel. De totstandkoming van het kookboek is mede mogelijk gemaakt dankzij financiële steun van KWF Kankerbestrijding. Het kookboek is verkrijgbaar voor € 11,32 (ISBN 90.53.66.0941).

### **Andere nuttige adressen**

#### **Integrale kankercentra**

In Nederland zijn negen integrale kankercentra (ikc's). Deze centra bieden ondersteuning aan zorgverleners en patiëntenorganisaties in hun regio. De icc's hebben als taak om behandeling, zorg en onderzoek naar nieuwe behandelingen van kanker te verbeteren. De centra organiseren ook activiteiten voor patiënten. Kijk voor meer informatie op [www.iKcnet.nl](http://www.iKcnet.nl).

#### **Nederlandse Federatie van Kankerpatiëntenorganisaties (NFK)**

Binnen de NFK werken 24 patiëntenorganisaties samen. Zij geven steun en informatie, en komen op voor de belangen van (ex-)kankerpatiënten en hun naasten. De NFK werkt eraan om hun positie in zorg en maatschappij te verbeteren. De NFK en de kankerpatiëntenorganisaties werken samen met en worden gefinancierd door KWF Kankerbestrijding.

## NFK

Postbus 8152  
3503 RD Utrecht  
T (030) 291 60 90  
bureau@nfkpv.nl  
www.kankerpatient.nl

### Voor informatie over lotgenotencontact:

KWF Kanker Infolijn 0800 – 022 66 22 (gratis)  
ma – vrij: 9.00 – 12.30 en 13.30 – 17.00 uur.

Het **Platform Vermoeidheid** van de NFK zet zich in voor mensen die kanker hebben (gehad) en als gevolg van de ziekte en/of de behandeling kampen met ernstige vermoeidheidsproblemen. Voor meer informatie: [www.kankerpatient.nl](http://www.kankerpatient.nl) (klik op de homepage op 'Rondom kanker' en daarna op 'Vermoeidheid').

## Voedingscentrum

Met algemene vragen over voeding kunt u terecht bij het Voedingscentrum:

T (070) 306 88 88 (ma – vrij: 9.00 – 17.00 uur)  
www.voedingscentrum.nl

## Vitamine Informatie Bureau

Postbus 27  
2060 AA Bloemendaal  
T (0255) 51 11 30  
info@vitamine-info.nl  
www.vitamine-info.nl

## Nederlandse Vereniging van Diëtisten

Voor wie op zoek is naar een geregistreerde diëtist in de buurt:

Postbus 526  
3990 GH Houten  
T (030) 634 62 22 (ma/di/do/vrij: 9.00 – 16.00 uur // wo: 9.00 – 14.00 uur)  
bureau@nvdietist.nl  
www.nvdietist.nl

## Nederlandse Vereniging voor Logopedie en Foniatrie

Voor wie op zoek is naar een geregistreerde logopedist in de buurt:

Postbus 75  
3440 AB Woerden  
T (0348) 45 70 70 (ma – vrij: 8.30 – 13.00 uur)  
logopedie@nvlf.nl  
www.nvlf.nl

## Vakantie en recreatie

De Nederlandse Branchevereniging Aangepaste Vakanties (NBAV) is een bundeling van verschillende reisorganisaties die zich richt op onder meer kankerpatiënten en hun naasten. Jaarlijks wordt de **Blauwe Gids** uitgegeven, met een overzicht van de mogelijkheden. Deze gids is te bestellen via T (030) 254 31 20 of [info@nbav.nl](mailto:info@nbav.nl). Of kijk op [www.nbav.nl](http://www.nbav.nl), klik op 'Leden'.

## Breed Platform Verzekerden en Werk (BPV&W)

Voor informatie en advies over rechten, plichten en mogelijkheden bij het verkrijgen of behouden van een baan en bij het afsluiten van verzekeringen, kunt u contact opnemen met het Breed Platform Verzekerden en Werk.

### BPV&W

Postbus 69007  
1060 CA Amsterdam  
T (0900) 4800 300 (ma - vrij: 12.00 - 20.00 uur, € 0,70/m)  
[info@bpv.nl](mailto:info@bpv.nl)  
[www.bpv.nl](http://www.bpv.nl)

## Herstel & Balans

Het programma Herstel & Balans is ontwikkeld op initiatief van de integrale kankercentra in samenwerking met revalidatie-instellingen en

kankerpatiëntenorganisaties. Het gaat om een combinatie van lichaamsbeweging, themabijeenkomsten, informatie en lotgenotencontact. Voor deelname is een verwijzing van uw behandelend arts nodig. Een aantal zorgverzekeraars vergoedt deelname aan Herstel & Balans. Kijk voor meer informatie op [www.herstel-en-balans.nl](http://www.herstel-en-balans.nl).



## Aanbevolen hoeveelheden en variaties

### Dagelijks hebben mensen met kanker ten minste nodig:

• brood	3 tot 4 sneden
• kaas	2 plakken of 40 gram
• vleeswaren, beleg	2 plakken of 30 gram
• melk, melkproducten	3 bekertjes/schaaltjes
• fruit	2 porties
• vlees, vis, gevogelte, ei, vegetarische vervangers	100 gram
• aardappelen, pasta, rijst, peulvruchten	3 stuks/opscheplepels
• groenten	3 opscheplepels
• boter, margarine, halvarine, olie	30 gram of 30 ml
• vocht	minimaal 1,5 liter (65 jaar of ouder 1,7 liter)

Probeer tijdens en in de periode na de behandeling extra van de aanbevolen hoeveelheden te gebruiken.

### Variaties

**brood:** alle soorten brood, maar ook: (volkoren)beschuit, knäckebröd, crackers, rijstwafels, ontbijtbiscuits, graanproducten (zoals muesli en cornflakes), grove papsoorten (zoals havermost en brinta) en drinkontbijt op basis van yoghurt, melk of sap.

**kaas:** alle soorten op brood, uit het vuistje, door soep, saus of pasta.

**vleeswaren en beleg:** alle soorten vleeswaren op brood of uit het vuistje, maar ook: ragout, vis, ei, pindakaas en notenpasta.

**melk en melkproducten:** alle soorten melk, maar ook: ijs, milkshake, vla, pudding, pap, kwark, yoghurt, sojaproducten en toetjes.

**fruit:** alle soorten fruit (vers, uit blik of pot), vruchtensap (vers of kant-en-klaar), fruit op brood of fruit door een toetje en gepureerd fruit.

**vlees, vis, gevogelte, ei en vegetarische vervangers:** alle soorten, ook als ragout, door saus of in een maaltijdsoep.

**aardappelen, pasta, rijst en peulvruchten:** alle bereidingsmethoden, ook als salade, maar ook: brood, pizza en graanproducten (zoals couscous en Tarty).

**groenten:** alle soorten, zowel vers als uit blik, pot of diepvries: bij de warme maaltijd, in soep, door saus over pasta, als salade, op brood en als groentesap (vers of kant-en-klaar).

**boter, margarine, halvarine en olie:** op brood, voor de bereiding of verwerkt in gerechten.



# KWF Kankerbestrijding

KWF Kankerbestrijding is de stuwende kracht achter kankerbestrijding in Nederland.

Ons doel: minder kanker, meer genezing en een betere kwaliteit van leven



## KWF Kanker Infolijn

**0800 - 022 66 22 (gratis)**

Informatie en advies voor kankerpatiënten en hun naasten



## [www.kwfkankerbestrijding.nl](http://www.kwfkankerbestrijding.nl)

Voor informatie over kanker en het bestellen van brochures



## Bezoekadres (bij voorkeur op afspraak)

Delflandlaan 17, 1062 EA Amsterdam



## Bestellingen door organisaties

[www.kwfkankerbestrijding.nl/](http://www.kwfkankerbestrijding.nl/)  
bestellen

bestelcode F60



MIX  
Papier van  
verantwoorde herkomst  
FSC® C017135

