



Voeding

**Dat is het nu NET!
MEN moet er aan denken!**

23 APRIL 2017

VOOR VZW NET & MEN

© VZW NET & MEN

Jullie vragen

ijzer ?

vermijden suiker en alcohol?

ongewenst

alcohol bij

antikanker

vermageren

levermetastasen? **voedsel?**

voeding vermijden of frequenter
om kanker te voorkomen,
te stabiliseren of te genezen?

diarree

registreren

Voeding bij kanker algemeen

Geen directe invloed op

- Slagen behandeling
- Bijwerkingen behandeling
- Uitzaaiingen
- Voeding stimuleert de tumorgroei NIET

Wel invloed op

- Ernst postoperatieve complicaties
- Ernst & duur bijwerking behandeling
- Afweermechanisme
- Kwaliteitsbeleving van leven
- Overlevingsduur

Voeding bij kanker: vaak een probleem

Ondervoeding = tekort aan energie & voedingsstoffen → ↓ functioneren (verstoorde stofwisseling, afname spiermassa en de spierkracht...)

Cachexie = door verschillende redenen; langzaam verlies van skeletspiermassa, met of zonder verlies van vetmassa

→ Niet volledig omkeerbaar door aandacht voor voeding

→ Geleidelijke functionele achteruitgang

→ Door tekort aan eiwitten en energie (kcalorieën)
(minder eten en een abnormaal hoger verbruik aan energie door de ziekte)

→ Bij 50% van de mensen met kanker

Het is van
levensbelang
maar



ondervoeding
... hoe kan je
dit
aanpakken?



Energierijke- en eiwitrijke voeding

Energierijk	Eiwitrijk
<ul style="list-style-type: none">- Veel suiker (eventueel dextrine maltose)- Roomboter/ olie toevoegen- Volle melkproducten- Geen light producten- Dranken: frisdrank, fruitsap, sportdrank- Zoete en hartige snacks (snoepjes, koeken, chips, chocomousse,...)	<ul style="list-style-type: none">- Hartig beleg > zoet beleg (beleg met brood)- Pap- Eieren, vlees, vis (liefst vette soorten)- Melkproducten/ sojaproducten- Kaas- Room

Blijf aandachtig voor zowel energie als eiwitten

goede eetlust	2140 kcal 95 g eiwitten
weinig eetlust	925 kcal 43 g eiwitten
weinig eetlust, met aanpassingen	2230 kcal 48 g eiwitten

Bijvoeding: drinkvoeding

Geconcentreerd + vloeibaar

Energie, eiwitten, vetten, koolhydraten, vitamines en mineralen

200-400kcal/ portie



Veel voorkomende klachten

Anorexie

Smaakverandering

Mondproblemen

Slik- & passageklachten

Verteringsstoornissen

Absorptiestoornissen

Misselijkheid

Vermoeidheid

Constipatie of diarree



"Side effects include, headache, dry mouth, muscle fatigue and turning into a frog."

© Original Artist
Reproduction rights obtainable from
www.CartoonStock.com | 16

Gebrek aan eetlust

Voldoende vocht: hoog energetische dranken: milkshake, fruitsappen, frisdrank

Klein verpakte, favoriete snacks binnen handbereik houden

Kleine frequente maaltijden

Eetlustopwekkende voeding

- Je favoriete voedingsmiddelen
- Variatie/ maaltijdpresentatie
- Ontspannen sfeer
- Een rustige fysieke activiteit (in de buitenlucht)
- Kauw rustig/ inslikken van lucht vermijden
- Fruitsap, bouillon, aperitief, sorbet, enkele schijfjes appel, kauwgom



Smaak- en geurveranderingen

= niet abnormaal

Zorg voor een goede mond- en tandhygiëne

Neutraal smakende VM proberen: zuivel- graanproducten, fruit, salades, koude gerechten

Roepen vaak aversie op:

- warme en gebakken bereidingen, gefrituurde gerechten, rood vlees, vis, bacon, broccoli, bloemkool, ui en spruitjes, koffie




Smaak- en geurveranderingen

Wanneer eten te zuur lijkt

- groenten in melksaus leggen
- fruit verwerken tot moes

Metaalsmaak

- voldoende drinken: friszure dranken
 - vers fruit bv ananas
 - etenslucht vermijden: maaltijd door anderen laten bereiden
 - vlees vervangen door: vis, eieren, melkproducten
 - citroensnoepjes, kauwgom, pepermint
- 

Smaak- en geurveranderingen

Zure voedingsmiddelen worden vaak beter verdragen: yoghurt, augurken, komkommer, kwark


Probeer voedingsmiddelen die in het verleden niet lekker waren

Zorg voor veel variatie





Misselijkheid en braken

Na bestraling

- Eet of drink niet onmiddellijk na de behandeling
 - Neem een maaltijd op het moment dat het voedsel weer verdragen wordt. Eventueel 's nachts.
- 

Na chemotherapie

- Zorg voor energierijke maaltijden tussen de kuren in
 - Zorg verder voor
 - Een ijsblokje
 - Voldoende vocht: een tekort aan vocht verergert de misselijkheid. Drink 1.5 l 1uur na de maaltijd. Drink naast water, niet zure dranken, suikerrijke dranken (voor energie)
 - Kleine frequente maaltijden. Misselijkheid vaak erger op een lege maag
- 

-
- Meng geen koude en warme bereidingen tijdens eenzelfde maaltijd
 - Ochtendmisselijkheid: inname van enkele droge toastjes voor het opstaan
 - Las een voedingspauze in bij hevige misselijkheid
 - Ga niet neerliggen tot 1 uur na de maaltijd
- 

Vermoeidheid

Neem voldoende rust

Kleine frequente maaltijden

Vloeibare voeding = minder moeite

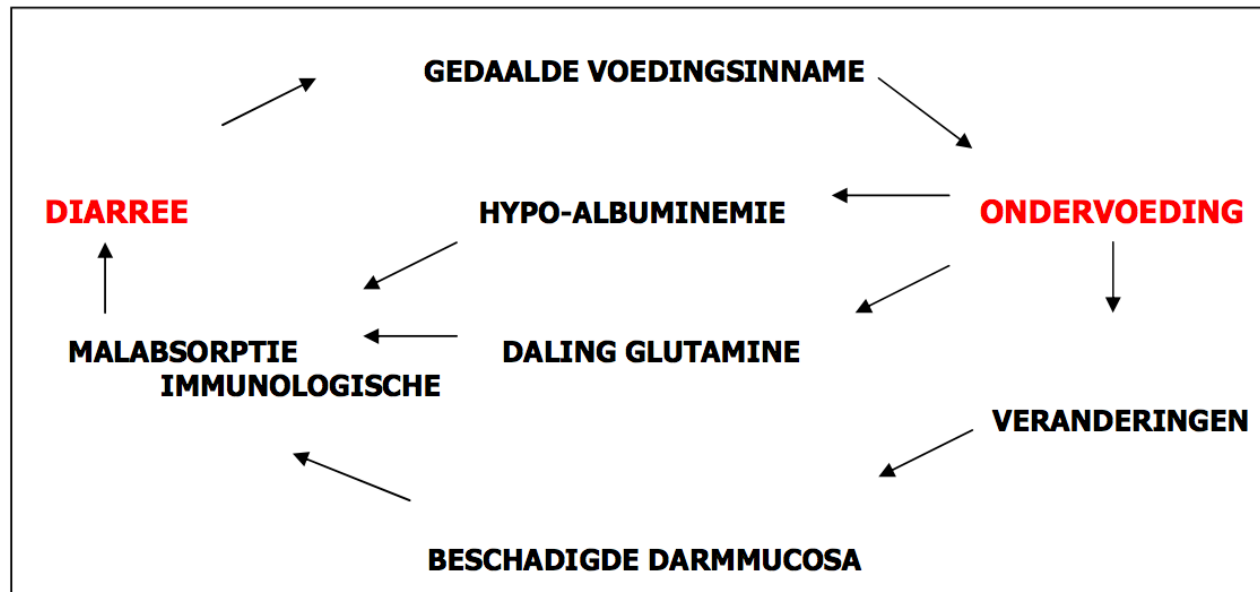
Energierijke bijvoeding

Koken aan andere overlaten of maaltijdbezorging, kant en klare maaltijden

Bezoekuren ifv de maaltijd en rustpauzes



Diarree door ondervoeding



Mechanisch klachten

Kauw- en slikproblemen

Droge mond

Slijmvorming

Pijnlijke mond en keel

Reflux

Constipatie



Kauw- en slikproblemen

Kauwproblemen

- zachte tot smeerbare voeding
- gemalen vlees, graatloze vis, roerei

Slikproblemen

- smeerbare tot dikvloeibare voeding
- indikken van dranken met een smaakloos bindmiddel
- room of olie verzacht de spijzen
- vis of roerei als alternatief voor vlees



Droge mond



Een goede mondhygiëne

Drink bij elke hap

Veel saus, vochtrijke maaltijd

Smeuïg beleg

Yoghurt / pap ipv brood

Ijsslolly / zuurtjes / pepermint / kauwgom

Naast water ook karnemelk / tafelbier

Geen suikerrijke dranken: plakkerig gevoel Niet te snel vloeibare voeding

Slijmvorming

Mondhygiëne/ mondsproeier

Spoel de mond met koolzuurhoudende dranken / water + citroensap/ donker tafelbier

Friszure producten: ananas, augurk, komkommer, zilveruitjes, appel, tomaat

Melk en chocolade kunnen slijmvorming bevorderen

Kauw suikervrije kauwgom, zuigtabletten

Pijnlijke mond en keel

Mondhygiëne

Dik vloeibare of gemalen consistentie

Zachte voedingsmiddelen

- Puree
- Yoghurt
- Gepocheerd ei
- Ricotta kaas
- Gekookte granen
- Kaasmacaroni
- Soepen op melkbasis

Dik vloeibare of gemalen consistentie

Aangepast bestek / rietje

Geen harde voedingsmiddelen

Brood in vloeistof dompelen

Geen scherpe kruiden

Room doorheen fruitsla, yoghurt, soep

Geen te warme maaltijden

Ijsblokjes

Weinig zure vruchten / geen alcohol

Champagne/ schuimwijn kunnen helpen om korsten op te lossen in de mond

Reflux

Geen knellende kleding

Mijd inslikken van vocht

Frequent kleine maaltijden

Drink pas 30 min. na de maaltijd

Buk niet en ga niet liggen na de maaltijd

Geen maaltijd vanaf 2 uur voor het slapengaan

Geen tomaten / citrusfruit / sinaasappel en druivensap / koffie / sterke kruiden /
thee / chocolade / alcohol / munt / bruisende dranken

Geen vetrijke maaltijden

Roken vermijden



Constipatie

↑ Gebruik fruit / gedroogd fruit / rauwkost / volkoren producten / noten

Extra zemelen/vezels

Drink min. 1,5L water

Indien mogelijk ↑ lichaamsbeweging



Andere

Oedeem

Vochtopstapeling in de buikholte

Oedeem

Eiwit- en calorie-inname aanpassen

Zout- en vochtbeperking

Advies van een diëtiste en behandelende arts



Vochttopstapeling in de buikholte

Vocht- en zoutbeperking hebben geen zin

Calorierijke voeding

Opteer voor energiedense maaltijden

Alcohol?

Neen, dank u ! Liever niet



Supplementen

Opletten: baadt het niet schaadt
het niet KLOPT NIET !



IJzerrijk recept: Eenpansgerecht met spinazie, scampi's en feta

Ingrediënten voor 4 personen

De fetakaas en scampi's leveren samen de eiwitten in dit recept. Het gerecht is dus een vleesvervanger en een leverancier van calcium- en visvetzuren in één. Ook de spinazie neemt een rol op als vervanger van rood vlees, voor wat ijzer betreft dan.

1 kg bladspinazie

3 uien

2 knoflookteentjes

240 g ongekookte (bruine) rijst of pasta

150 g feta

25 grote scampi's

4 el olie of 100 % plantaardige margarine

Nootmuskaat, paprika, peper, zout

Seizoen: Lente

Bereidingswijze

Maak de scampi's schoon, spoel ze af en droog ze op keukenpapier. Snijd de ui in kleine stukjes. Pel de knoflook. Snijd de feta in blokjes. Kook de rijst of pasta gaar.

Was en blancheer ondertussen de spinazie, spoel in een zeef met ijskoud water en druk het overtollige vocht eruit. Bak de scampi's in de helft van de vetstof. Kruid met peper, paprika en zout. Bak in de andere helft van de vetstof de ui glazig, met de geplette knoflook. Voeg dan de uitgelekte rijst of pasta, spinazie en feta toe. Roer en breng op smaak met peper. Serveer dit op een bord en leg de scampi's op de spinazie.



Vermijden suiker en alcohol?



ALGEMENE ANTI KANKER DIEET

Een aantal richtlijnen komen vaak terug bij alternatieve kankeradviezen.
De nadruk ligt enkel anders (Moerman, Budwig, Vegan,...)

Typische punten:

Vlees/vis

Zuivel

Vermijden koolhydraten

Veel groenten en fruit

Visolie

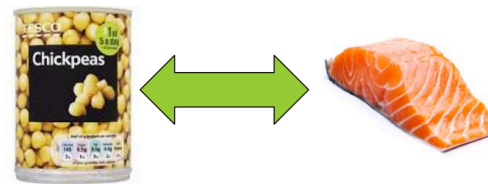
RISICO VERMIJDEN VLEES EN VIS

→ Eiwit tekort

Vb:

100g zalm = +- 20g eiwit

300g kikkererwten = +-20 g eiwit



→ Tekort aan vitamine D, B12

RISICO VERMIJDEN ZUIVEL

-Calcium tekort



-Eiwit tekort

enkel sojadrinks bevatten vergelijkbare hoeveelheid eiwit

RISICO VERMIJDEN KOOLHYDRATEN

Vermijden toegevoegde suiker

= geen probleem !! Tijdens therapie



Vermijden koolhydraten

= tekorten + risico ondervoeding

Graanproducten en aardappelen:

- Vezelrijk
- Vitaminen
- Belangrijke brandstof





VEEL GROENTEN EN FRUIT

Hoera!

Maar te veel = te veel

Ten koste van andere voedingsstoffen

Tijdens therapie: groot risico ondervoeding

GEBRUIK VISOLIE



Mogelijk beschermend effect

!! Kan platinum bevattende chemotherapie tegen werken (vb Cisplatine)

Voorlopig beperken visconsumptie tijdens chemo + 1 dag ervoor en erna

DIETVOEDING

Welkom bij de diëtistenpraktijk van diëtiste & sportvoedingskundige Lieve Pensaert & Kelly Van Meerbeeck

Bronnen

- Eten tegen Kanker
- Uw medisch dieet, lekker en gevarieerd
- Nutrinenews
- Stichting tegen kanker
- Voeding bij Gezondheid en ziekte
- Alternatieve diëten bij kanker S. Mouha
- Lessen oncologie UCLL
- www.dietvoeding.be