

Voedingsadvies bij chemotherapie



ALGEMEEN
ZIEKENHUIS
HEILIGE FAMILIE vzw

's Herenbaan 172
2840 Rumst

tel: 03 880 91 16 (oncodiëtiste)
tel: 03 880 90 11 (algemeen)
tel: 03 880 91 90 (afspraken)

e-mail: oncodietisten@hfr.be
www.azheiligefamilie.be

INFORMATIEBROCHURE

ONCODIËTISTE:
ELKE MEYNAERTS

Beste patiënt,

Nu jouw chemobehandeling start, willen wij jou helpen om deze ganse periode zo goed mogelijk door te komen. In een goede voedingstoestand kan je de behandeling doorgaans beter aan en heb je minder kans op complicaties.

De diëtist(e) staat voor je klaar om op elk moment van je therapie je vragen omtrent voeding te beantwoorden.

Wat kan je zeker zelf al doen?

VEEL DRINKEN

Het is belangrijk om voldoende te drinken (minimum 1,5 tot 2 liter per dag) tijdens jouw therapie, maar ook de dagen daarna. Als je te weinig drinkt, kan je je misselijk voelen. Een behandeling met chemo- en / of radiotherapie geeft namelijk veel afvalstoffen in je lichaam. Door meer te drinken worden deze afvalstoffen beter afgevoerd.

JE GEWICHT STABIEL HOUDEN

Je startgewicht is belangrijk! Ben je al wat vermagerd bij de start van je behandeling, helpen we je graag verder met enkele tips om je voeding wat energierijker te maken. Is je gewicht niet veranderd, tracht dit dan zo te houden. Probeer je elke week eens te wegen.

VOLDOENDE BEWEGEN

Beweging zorgt voor spierbehoud en een betere lichamelijke conditie. Het kan gebeuren dat je na de therapie wat meer rust nodig hebt. Het is niet de bedoeling dat je je op dit moment forceert, maar probeer zo snel mogelijk weer je dagelijkse taken te hervatten. Hoe meer je beweegt, hoe beter je je gaat voelen.

VOEDINGSSUPPLEMENTEN

Bepaalde voedingssupplementen kunnen een interactie geven met de chemotherapie. Let dus op met het gebruik van voedingssupplementen. Indien je hier vragen over hebt, kan je terecht bij je behandelende arts of diëtist(e). Neem ook zeker een kijkje op www.kanker.be/voedingssupplementen voor meer informatie.

HYGIENISCHE MAATREGELEN

Bij een behandeling met chemotherapie heb je minder weerstand en kan je bijgevolg gemakkelijker infecties en voedselbesmettingen oplopen.

Het is daarom belangrijk gedurende de ganse periode van behandeling rekening te houden met deze adviezen:

- was steeds goed de handen voor je aan de bereiding van het eten begint en voor je begint te eten
- hou de keuken (werkvlak, koelkast, diepvries) zo proper mogelijk
- gebruik elke dag een nieuwe schoteldoek en keukenhanddoek en was deze op 90°C of gebruik eventueel wegwerpdoekjes
- was alles grondig af in zeepsop en spoel met heet water
- verhit rauwe (eiwitrijke) producten zoals vlees, vis, eieren tot in de kern
- ontdooi diepgevroren voedingsmiddelen in de koelkast of in de microgolfoven; laat ze zeker nooit op kamertemperatuur ontdooien
- beperk de bewaartijd van bereide maaltijden en geopende verpakkingen



TEST ZELF JE VOEDINGSTOESTAND

Deze test is een hulpmiddel om op een eenvoudige en snelle wijze een (risico op een) slechtere voedingstoestand op te sporen.

	JA	NEEN
Is jouw gewicht meer dan 3 kg in 1 maand OF meer dan 6 kg in 6 maanden afgenomen?		
Heb je de laatste tijd een verminderde voedselinname?		
Heb je moeite om voldoende te drinken (ten minste 1,5L per dag)?		

Als je één van deze vragen met 'JA' beantwoordt of wanneer je vragen hebt, is dit een reden om met je arts of verpleegkundige over voeding te praten. Zij kunnen je dan doorverwijzen naar een diëtist(e) die je een persoonlijk advies zal geven.

Het is aan te raden deze test regelmatig (eens per maand) te herhalen. Je situatie kan immers wijzigen.

ref.: 50120409
 versie: 24.01.2017

eigenaar: E. Meynaerts, diëtiste
 v.u.: Sofie Vermeulen