



TIPS BIJ VERMOEIDHEID

Vermoeidheid is een vaak voorkomende nevenwerking tijdens de behandeling met chemo- of radiotherapie. Door de vermoeidheid kan het zijn dat u minder eet en minder gezonde voedingskeuzes maakt. Toch is het juist dan belangrijk dat u voldoende energie en voedingsstoffen binnen krijgt om niet nog meer vermoeid te geraken. Een goede balans tussen inspanning en rust is essentieel. Aanhoudende rust kan vermoeidheid verergeren omdat dit leidt tot spierafbraak. Met een gepersonaliseerd voedings- en beweegplan kan er aan spieropbouw of spierherstel gewerkt worden.

Wat kan u doen?

Algemene tips

- ▶ Eet op tijdstippen waarop de vermoeidheid minder is.
- ▶ Probeer om zoveel mogelijk in beweging te blijven. Beweging kan de vermoeidheid tegengaan en leidt tot spieropbouw en spierbehoud. Voldoende rust is echter ook van belang, informeer bij ergotherapeuten of kinesitherapeuten voor beweegadvies op maat.

Tips over de maaltijden

- ▶ Neem geregeld kleine maaltijden. Een kleine portie eten is minder vermoeiend dan een uitgebreide maaltijd nuttigen.
- ▶ Gezelschap van anderen tijdens de maaltijden kan stimulerend werken. Anderzijds kan het ook een extra inspanning vragen en de vermoeidheid verergeren. Wees je hiervan bewust en kies in functie van je eigen aanvoelen op het moment.
- ▶ Als eten moeilijk is kan je kiezen voor energie- en eiwitrijke maaltijden in zachte of vloeibare vorm zoals pudding, rijstpap, smoothie of eventueel bijvoeding. Vraag hierover raad aan uw diëtist(e).
- ▶ Probeer voldoende te drinken. Een gehydrateerd lichaam functioneert beter. Probeer minimum 1,5 liter water, koffie of thee per dag te drinken.

Praktische tips

- ▶ Vraag anderen om voor jou boodschappen te doen en eventueel de maaltijden te bereiden. Een andere mogelijkheid is je boodschappen online te doen (Collect&go, AH, Carrefour drive, Delhaize online...) of deze thuis te laten bezorgen (Hello Fresh, Smartmat, Foodbag, Kook makkelijk...).
- ▶ Zorg voor voldoende voorraad van langer houdbare producten. Zo heb je altijd voldoende eten in huis wanneer het niet lukt om boodschappen te doen.
- ▶ Kies voor gemakkelijk te bereiden of kant-en-klare maaltijden. Je kan eventueel gebruik maken van een traiteurdienst (slager of grootwarenhuis) of maaltijdservice.
- ▶ Zorg ervoor dat je maaltijden in voorraad hebt (zelf bereiden in periodes zonder vermoeidheid en invriezen, diepvriesmaaltijden...).

Deze tips kunnen helpen om de klachten die u heeft te verminderen of er beter mee om te gaan. Niet alle adviezen werken bij iedereen. Probeer daarom verschillende tips uit om zelf te ontdekken wat in uw situatie verlichting geeft.

Contactgegevens dienst Dieet

T +32 (0)9 224 87 56
dienst.dieet@janpalfijngent.be

