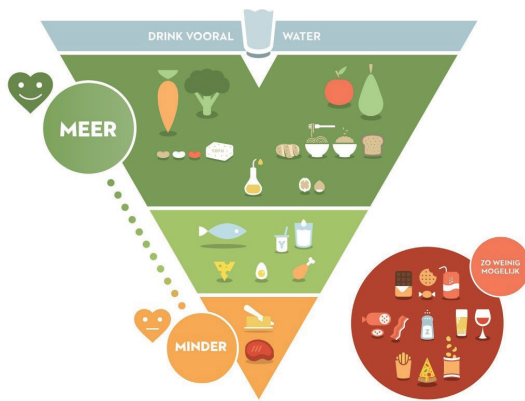




VOEDING EN KANKER: RICHTLIJNEN VOOR EEN GEZONDE VOEDING

De rol van voeding bij kanker

Deze brochure is ontwikkeld voor personen die behandeld worden voor kanker. Voeding biedt een ondersteunende rol tijdens de behandeling. Met een goede voedingstoestand en een stabiel lichaamsgewicht kan u een behandeling beter doorstaan. Bovendien houdt een gezonde evenwichtige voeding uw weerstand en conditie op peil.



Problemen met eten of drinken

Door de ziekte of de behandeling kunnen er problemen optreden met de voeding. Eten is dan niet meer voor iedereen vanzelfsprekend, lekker en leuk. Verschillende problemen kunnen de eetlust negatief beïnvloeden:

- ▶ droge en/of pijnlijke mond, keel of slokdarm
- ▶ verminderde eetlust
- ▶ aversie, smaak- en/of reukverlies
- ▶ misselijkheid en braken
- ▶ constipatie
- ▶ diarree
- ▶ gewichtsverlies of gewichtstoename
- ▶ vermoeidheid

Wanneer u bepaalde problemen of vragen heeft omtrent voeding kan er steeds advies gevraagd worden aan een diëtist. Samen gaan we op zoek naar een optimaal voedingspatroon. Uw voeding wordt afgestemd op uw medische en persoonlijke situatie.

Een gezonde en evenwichtige voeding

Vocht

- ▶ Drink 1,5l water per dag.
Ter afwisseling kan koffie, thee, bouillon of gearomatiseerd water 0% gedronken worden.
Drink bij voorkeur geen alcohol. Alcohol vertraagt de afbraak van geneesmiddelen in de lever waardoor u meer last kunt ondervinden van uw behandeling.

Brood en graanproducten

- ▶ Gebruik voornamelijk ongeraffineerde soorten (volkoren, meergranen...). Deze zijn rijker aan vezels, vitaminen en mineralen.

Aardappelen, rijst en deegwaren

- ▶ Eet 5 tot 6 keer per week aardappelen en ter variatie rijst of deegwaren. Kies hier ook voor volkoren pasta, bruine of zilvervliesrijst...

Groenten en fruit

- ▶ Zorg voor voldoende variatie.
- ▶ Eet 300g groenten per dag onder de vorm van soep, warme groenten, rauwkost ...
- ▶ Eet minimaal 2 stukken fruit per dag.
- ▶ Tip Bespreek de inname van pompoemes met de behandelende arts mits deze de werking van de medicatie kan verstoren.

Vlees, vis, eieren en vleesvervangers

- ▶ Eet maximaal 500g rood vlees per week.
Varkensvlees, lamsvlees, rundsvlees, schapenvlees, paardenvlees... behoren tot de categorie van rood vlees.
Gevogelte zoals kip, kalkoen, duif... behoort niet tot rood vlees en krijgt de voorkeur.
- ▶ Beperk gerookte of gezouten vleeswaren.
- ▶ Vermijd verbrand vlees.
- ▶ Eet 1 à 2 keer per week vis en wissel voldoende af tussen magere en vette vis.
- ▶ Vervang vlees geregeld door een plantaardige vleesvervanger o.b.v. tofu, seitan, soya... Zorg steeds voor een volwaardige vervangvoeding.

Zout

- ▶ Beperk de zoutconsumptie. Houd rekening met het zoutgehalte in kant-en-klare maaltijden.

Suiker

- ▶ Beperk de consumptie van suikerrijke voedingsmiddelen en dranken.

Vetten

- ▶ Vermijd verzadigde vetten.
Verzadigd vet zit veel in dierlijke producten zoals vette kaas, vet vlees en volle melkproducten. Ook zit er veel verzadigd vet in koek, gebak en zoute snacks.
- ▶ Onverzadigde vetzuren in margarine, visvetten, olijfolie, walnoten... zijn belangrijk.

Beweging

- ▶ Zorg ervoor dat je dagelijks minstens 30 minuten actief bent, dit kan onder de vorm van wandelen, fietsen, zwemmen...
- ▶ Spierversterkende oefeningen zijn aangeraden voor, tijdens en na de behandeling. Vraag raad aan een kinesist(e).
- ▶ Voldoende bewegen houdt je fit, versterkt de botten en spieren, verbetert de slaap en is een middel tegen stress.

Voedingssupplementen

- ▶ Neem bij voorkeur geen voedingssupplementen. Een gezonde, gevarieerde voeding brengt immers alle voedingsstoffen aan.

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



**AZ JAN PALFIJN
GENT**

Watersportlaan 5 - 9000 Gent
T +32 (0)9 224 71 11 - F +32 (0)9 224 70 42
info@janpalfijngent.be - www.janpalfijn.be