

**WAT KAN JE
ETEN OF DRINKEN?**



Dit boekje is tot stand gekomen met de medewerking van:

Mevrouw Christel Kuppers & Mevrouw Sarah Van Holder
Vlaamse beroepsvereniging voor diëtisten (VBVD)

Mevrouw Zoé De Bruyne & Mevrouw Noémie Leroo
Beroepsvereniging van Franstalige diëtisten (UPDLF)

Dr. Marleen Finoulst
Medisch redacteur Pink Ribbon

Dr. Pieter Vandecandelaere
Digestieve oncologie · Nutritie AZ Delta



Dit boekje is speciaal samengesteld voor mensen die te maken hebben met kanker en de bijwerkingen van de behandeling.

Veel patiënten ervaren veranderingen in smaak, verminderde eetlust, misselijkheid of vermoeidheid. Wat eten soms moeilijk maakt. Daarom vind je in dit boekje een overzicht van de meest voorkomende bijwerkingen, samen met praktische tips om hiermee om te gaan.

Daarnaast bieden we een reeks eenvoudige, voedzame en smakelijke receptjes die aangepast zijn aan verschillende noden. Of je nu nood hebt aan lichte, makkelijk verteerbare gerechten of net extra energie wil binnenkrijgen: dit boekje wil je ondersteunen te blijven genieten van eten.

De informatie in dit boekje kan nooit het medisch advies vervangen dat het team van zorgverleners je geeft. Meld altijd je bijwerkingen aan jouw zorgverleners.

Hoewel dit boekje met de grootste zorg werd samengesteld, kunnen er onbedoeld fouten of onvolledigheden in voorkomen.

INHOUD



Inleiding
pagina 7



Veelgestelde vragen
pagina 29



Algemene recepten
pagina 51



Constipatie
pagina 57



Diarree
pagina 69



Smaakveranderingen
pagina 81



Misselijkheid en braken
pagina 93



**Irritatie of ontstekingen
van het mondslijmvlies**
pagina 105



Verlies van eetlust
pagina 117



**Ongewenst
gewichtsverlies**
pagina 133



Nuttige links
pagina 149



Notities
pagina 153



INLEIDING

INLEIDING

Voeding speelt een belangrijke ondersteunende rol tijdens de behandeling van kanker. Zeker als je last hebt van maagdarmklachten zoals misselijkheid, diarree, verstopping (constipatie) of een verminderde eetlust. Door deze klachten kan eten en drinken moeilijker worden terwijl je lichaam juist extra voedingsstoffen nodig heeft om de behandeling te ondersteunen, je weerstand te boosten en je lichaam te herstellen.

Bij veel mensen zorgt kanker of de behandeling ervoor dat je onbedoeld gewicht verliest. Dit kan komen doordat je minder eet, smaken anders ervaart, je voeding minder goed opneemt of omdat je lichaam meer energie nodig heeft. Onbedoeld gewichtsverlies kan de spiermassa aantasten, de conditie verminderen en het herstel vertragen.

Kleine, frequente maaltijden, energierijke voeding met aandacht voor voldoende eiwitinname én het vinden van een balans die past bij jouw individuele klachten en behoeften kunnen helpen om ongewenst gewichts- en spierverslies tegen te gaan.

Aan de andere kant kan je ook ongewenst bijkomen in gewicht, bijvoorbeeld door vochtophoping, hormonale behandelingen, minder beweging of emotioneel eten. Ook dit kan invloed hebben op jouw welbevinden en hoe je je voelt. Het is echter niet aan te raden om op eigen initiatief jouw voedingspatroon aan te passen, strenge diëten te starten of allerlei voedingsmiddelen beginnen te vermijden zonder begeleiding.

Goede begeleiding door een gespecialiseerd diëtist kan ondersteuning bieden bij het behouden of herstellen van een gezond gewicht en het verbeteren van de kwaliteit van leven. Daarnaast helpt de diëtist je om je voeding aan te passen aan jouw klachten en noden. Bespreek veranderingen in gewicht en eetlust altijd met je arts of diëtist.



MAALTIJDPLANNING EN TIMING

Maaltijdplanning en timing kunnen een positieve invloed hebben op bepaalde klachten. Door een goed gestructureerd maaltijdplan te volgen, kan je je energie-niveau optimaliseren.

- Regelmatige maaltijden: het kan helpen om verspreid over de dag kleine maaltijden te eten. Dit kan een kleine portie van een gewone maaltijd zijn, maar bijvoorbeeld ook een tussen-doortje. Zo voorkom je een lege maag, wat kan helpen tegen misselijkheid.
- Tijdstip maaltijd: probeer te eten op momenten dat je je het best voelt, ook al zijn dat geen klassieke eetmomenten.
- Portiecontrole: eet kleinere frequente maaltijden. Dit helpt te voorkomen dat je snel een vol gevoel krijgt. Grote maaltijden kunnen juist een zwaar gevoel geven. Kies voor voeding die veel voedingsstoffen bevat.
- Bereiding van de maaltijden: als je zelf kookt, kies dan voor eenvoudige recepten met een korte bereidingsduur. Je kan ook iemand anders laten koken. Zorg daarnaast voor een goed verluchte ruimte om te eten. Heb je last van kookgeuren? Eet dan in een andere ruimte.
- Sfeer tijdens de maaltijden: neem de tijd die je nodig hebt voor jouw maaltijd. Probeer in gezelschap te eten en kies voor een rustige en aangename omgeving.



Tip

- *Probeer bij elke maaltijd iets met veel eiwitten te eten, zelfs als je maar kleine hoeveelheden kan verdragen.*
- *Als eten moeilijk lukt, kan het helpen om eerst jouw eiwitcomponent (zoals vlees, vis en eieren) te eten. Eet daarna pas jouw groenten en aardappelen.*
- *Beleg jouw brood rijkelijk met vlees(waren), ei, kaas, vis, hummus of notenpasta, of combineer deze.*
- *Kies voor eiwitrijke tussendoortjes: blokjes kaas, (drink)yoghurt, pudding, beleg uit het vuistje, noten, pitten, geroosterde kikkererwten, (karne)melk, sojadrink, ...*

EIWITTEN

Eiwitten zijn onmisbare bouwstoffen voor het lichaam. Ze spelen een rol in de opbouw en het behoud van spiermassa, botten, wondheling en jouw afweersysteem.

Als je ziek bent, worden spieren gemakkelijker afgebroken en minder goed opgebouwd. Daarnaast kan je ook gewicht en spiermassa verliezen door verminderde eetlust, diarree en braken of door minder te bewegen.

Daarom is het belangrijk om voldoende eiwitten te eten. Het helpt je algemene conditie en afweersysteem te ondersteunen. Je kunt eiwitten uit verschillende voedingsmiddelen halen en in je maaltijden verwerken. Er zijn dierlijke eiwitbronnen zoals eieren, gevogelte, vis, vlees, melk en melkproducten. Dit zijn uitstekende keuzes. Ze leveren hoogwaardige eiwitten en bevatten daarnaast belangrijke vitamines en mineralen.

Er zijn ook plantaardige eiwitbronnen die kunnen helpen om voldoende eiwitten binnen te krijgen. Voorbeelden zijn peulvruchten (bonen, linzen of kikkererwten), noten en zaden en ook vegetarische vleesvervangers (zoals tofu, tempeh, seitan of quorn®) zijn goede alternatieven.



KOOLHYDRATEN

Koolhydraten zijn belangrijk omdat ze makkelijk energie leveren aan jouw lichaam. Ze zijn één van de belangrijkste energiebronnen en helpen je om goed te functioneren, zowel lichamelijk als mentaal. Hoewel ze soms een negatieve reputatie hebben, zijn koolhydraten onmisbaar voor een evenwichtige en gezonde voeding. Je lichaam breekt spieren af als er niet genoeg andere energiebronnen zijn.

Je lichaam zet koolhydraten om in glucose (suiker). Dit is de brandstof die je cellen gebruiken om te functioneren. Volkoren producten, groenten, peulvruchten en fruit bevatten complexe koolhydraten en vezels die zorgen voor een geleidelijke stijging van de bloedsuikerspiegel. Dat helpt om energiedips te voorkomen en langer een verzadigd gevoel te geven. Wanneer je echter snel een vol gevoel ervaart, kies je beter voor de witte varianten zoals wit brood en witte pasta, witte rijst.

Veel voedingsmiddelen met koolhydraten bevatten voedingsvezels. Vezels zijn goed voor je darmen. Ze bevorderen een gezonde spijsvertering en helpen bij het voorkomen van constipatie.

Je lichaam heeft vaak extra energie nodig in periodes van ziekte, tijdens een behandeling of als je minder eetlust hebt. Koolhydraten zijn dan een goede en makkelijke bron van energie. Ze kunnen helpen om op gewicht te blijven en ondersteunen het herstel van je lichaam.



VETTEN

Vetten hebben jarenlang een slechte reputatie gehad, maar ze zijn onmisbaar voor een goed functionerend lichaam. Ze geven energie, ondersteunen de werking van je hersenen, helpen vitamines opnemen en vormen een belangrijke bouwstof voor hormonen en gezonde cellen.

Vetten kunnen de maaglediging vertragen, maar het is niet nodig om vetten te vermijden. In sommige situaties kan het net wel noodzakelijk zijn om deze meer aan te spreken. Het is vooral belangrijk om een goede balans te vinden en de juiste soorten vetten te kiezen. Vetten zijn namelijk een belangrijke energiebron en spelen ook een sleutelrol in verschillende processen die noodzakelijk zijn voor je gezondheid. Daarnaast zijn vetten nodig voor de opname van de vetoplosbare vitamines (vitamine A, D, E en K). Dit betekent dat je lichaam vet nodig heeft om deze vitamines goed te kunnen opnemen.

Geef de voorkeur aan gezonde vetten, dit zijn de onverzadigde vetten. Je kan deze terugvinden in plantaardige producten zoals plantaardige oliën (olijf-, arachide-, zonnebloem- ... olie), noten, pitten, zaden en avocado. Ook vette vis, zoals zalm en makreel, bevat veel onverzadigde vetten.

De verzadigde vetten eet je best met mate. Echter, in sommige situaties is het nodig om meer verzadigde vetten te eten. Ze zitten onder andere in boter, vet vlees (bijvoorbeeld gehakt, spek of worst), volle zuivelproducten, room, kaas, kokosvet en palmolie.



GROENTEN EN FRUIT

Groenten en fruit zitten boordevol vitamines, mineralen en antioxidanten die je weerstand helpen versterken. Als je verschillende soorten en kleuren groenten eet, krijg je meer verschillende voedingsstoffen binnen. Bovendien geven ze je maaltijden meer smaak en textuur. Probeer daarom te eten volgens de kleuren van de regenboog: elke kleur bevat andere vitamines, mineralen en antioxidanten. Zo zorg je voor voldoende variatie in je voeding.

Enkele tips om meer groenten en fruit te eten:

- Begin je dag met fruit: voeg fruit toe aan je ontbijt. Voeg bijvoorbeeld bessen, een banaan, stukjes meloen toe aan je ontbijtgranen of yoghurt. Of beleg je brood met fruitcompote of schijfjes banaan. Je kunt ook een smoothie maken met fruit.
- Snack met rauwe groenten: bewaar een kom met gesneden groenten zoals wortelen, komkommers en paprika's in de koelkast voor snelle en gezonde snacks. Je kunt ze eten met een dip, zoals hummus of Griekse yoghurt.
- Voeg groenten en fruit toe aan je favoriete gerechten: voeg bijvoorbeeld tomatenblokjes, paprika's of courgette toe aan pastasauzen of roerbakgerechten. Bedek je pizza met extra groenten zoals uien en paprika's.
- In periodes van ziekte, behandelingen of als je last hebt van buikkrampen, kan het zijn dat je meer moeite hebt om rauwe groenten te verteren. Kies daarom voor de gestoofde varianten en kies voor licht te verteren groenten zoals bloemkool, broccoli, romanescokool, wortel, pompoen, courgette, venkel, pastinaak, avocado of knolselder.



WAT KAN JE DRINKEN?

Ons lichaam bestaat grotendeels uit water. Water zorgt voor transport en opname van voedingsstoffen naar al onze lichaamscellen, helpt afvalstoffen verwijderen en zorgt voor een constante goede lichaamstemperatuur.

Dagelijks hebben we ongeveer 1,5 tot 2 liter vocht nodig om deze functies te blijven voorzien. Bij veel zweten, koorts, diarree,... heb je meer vocht nodig en wordt 2 liter aangeraden. Dit geldt ook bij bepaalde behandelingen zoals chemotherapie, immuuntherapie en radiotherapie.

Contacteer steeds jouw arts als je een zoutarm dieet moet volgen of je een beperking hebt in de hoeveelheid vocht dat je mag drinken.

Je kunt voldoende vocht binnenkrijgen door water te drinken, maar ook thee, kruideninfusies, bouillon en soep dragen bij aan een goede hydratatie.

Enkele tips om voldoende te drinken:

- Drink vooral water. Probeer om minstens 8-10 glazen water per dag te drinken. Neem een waterfles mee, zodat je altijd water bij de hand hebt.
- Verdeel je hoeveelheid water over 3 kleine flesjes. Dit is een haalbaarder doel dan een grote fles van 1,5 liter.
- Voeg ijsblokjes toe aan je drank. Vier ijsblokjes in je glas komen overeen met een half glas water.
- Voeg eens wat schijfjes citroen/limoen en wat takjes munt toe om je water een fris smaakje te geven. Ook de combinatie gember, munt en aardbei is verfrissend.
- Eet voedingsmiddelen met een hoog watergehalte: fruit zoals watermeloen, sinaasappelen, aardbei of groenten zoals komkommer, tomaat en sla, zijn uitstekende keuzes. Ook waterijsjes kunnen een goed alternatief zijn.
- Vergeet je om te drinken? Stel herinneringen in op je telefoon of gebruik een app om je te helpen genoeg water te drinken.
- Probeer op vaste momenten te drinken, zoals bij het opstaan, bij elke maaltijd en tussendoor. Zo wordt het een gewoonte.
- Zet water in het zicht: zet een glas of fles water op je bureau, nachtkastje of in de keuken. Als je het ziet, vergeet je minder snel te drinken.



THEE EN INFUSIES

Infusies en thee zijn zachte dranken die helpen je lichaam goed te hydrateren, vooral tijdens ziekte en herstel. Thee en infusies kunnen een goede bijdrage leveren aan jouw totale vochtinname per dag. Warme dranken geven ook comfort en kunnen een droge mond of keel verzachten.

Wat is nu het verschil tussen thee en infusies?

Thee wordt gemaakt van theeblaadjes, afkomstig van de plant *Camellia sinensis*. Thee bevat theïne en antioxidanten. Afhankelijk van hoe de blaadjes worden gedroogd of gefermenteerd, bestaan er verschillende soorten thee. Zwarte thee en groene thee zijn het bekendste, maar er bestaan ook witte thee, oolong en matcha.

Infusies bevatten geen theebladeren. Het zijn meestal kruiden, bloemen, wortels of vruchten die in heet water trekken. Sommige infusies kunnen helpen bij bepaalde klachten. Zo kan gember-infusie helpen bij het verlichten van misselijkheid, venkelinfusie helpen bij een zware maag, muntinfusie een opgeblazen gevoel verlichten en kamilleinfusie kan maag- en darmklachten verzachten.

Let wel op: sommige kruiden kunnen een risico vormen omdat ze interactie geven met medicatie en/of behandelingen of bijwerkingen kunnen verergeren. Zo kan thee van sint-janskruid de werking van veel geneesmiddelen verminderen. Senna-thee kan diarree veroorzaken en de darmen verstoren. Bij twijfel kan je dit bespreken met jouw arts of diëtist.



BOUILLON

Bouillon is een licht verteerbare drank die je lichaam helpt te hydrateren. Daarnaast kan warme bouillon helpen bij het verzachten van een pijnlijke keel of mond.

Omdat bouillon weinig vet en vezels bevat is het een goede keuze bij maag- of darmklachten, zoals misselijkheid, diarree of een opgeblazen gevoel.

Bovendien biedt bouillon een smakelijke manier om de vochtinname te verhogen. Het bevat elektrolyten (zouten) zoals natrium en kalium die kunnen helpen om vocht beter vast te houden. Dit is vooral nuttig wanneer je risico loopt op uitdroging, bijvoorbeeld bij braken of diarree.

De warme geur en zachte smaak kunnen ook je eetlust prikkelen wanneer je moeite hebt om te eten. Het kan een goede 'opstarter' zijn vóór een maaltijd of als tussendoortje wanneer vaste voeding nog te zwaar valt.



Door extra ingrediënten zoals kip, vis, vleesballetjes, peulvruchten, pasta of groenten toe te voegen, maak je de bouillon voedzamer.



Tip

- Kies voor heldere of gepureerde soepen met weinig vet en kruiden als je maag gevoelig is.
- Voeg eventueel kleine porties zachte groenten of vlees toe voor extra voedingswaarde.
- Soep is eenvoudig te maken, goed in grotere hoeveelheden te bereiden en gemakkelijk in te vriezen. Dat maakt het een praktische keuze voor momenten waarop koken te vermoeiend is. Bovendien is soep een ideale manier om restjes groenten of andere ingrediënten te verwerken, wat voedselverspilling helpt verminderen.

SOEPEN

Net zoals bouillon, kan soep ook bijdragen aan je dagelijkse vochtinname. Soep is veelzijdig en voedzaam. Wanneer je last hebt van misselijkheid, diarree, braken of een gevoelige maag, kan het moeilijk zijn om vast voedsel te verdragen. Soep kan in deze situaties een uitstekende optie zijn omwille van de volgende redenen:

- Gemakkelijk te verteren: soep is vloeibaar of licht van structuur, waardoor je spijsvertering minder hard hoeft te werken. Dit kan helpen maagklachten te verminderen en energie te behouden.
- Hydratatie: vloeistoffen in soep zorgen ervoor dat je voldoende vocht binnenkrijgt, wat belangrijk is bij diarree of braken om uitdroging te voorkomen.
- Aanpasbare voedingsstoffen: soep kan eenvoudig worden aangepast aan jouw behoeften. Je kunt er groenten, vlees, granen of peulvruchten aan toevoegen, zodat je toch belangrijke voedingsstoffen binnenkrijgt, zelfs als je eetlust verminderd is.
- Rustig voor de maag: soepen zonder te veel kruiden en veel vet zijn mild. Zo veroorzaken ze minder snel prikkeling van de maag en darmen.
- Smaak en variatie: licht smakende bouillons of gepureerde soepen zijn vaak beter te verdragen dan vast voedsel en geven toch comfort en energie.



VEELGESTELDE VRAGEN



Moet ik een speciaal dieet volgen tijdens mijn behandeling met chemotherapie?

Er is geen kankerdieet dat voor iedereen geldt. De nadruk ligt vooral op volwaardige, gevarieerde voeding die voldoende energie en eiwitten levert. Dit helpt het lichaam om de behandeling beter te verdragen en te herstellen.

Het is belangrijk om onbedoeld gewichtsverlies te voorkomen, omdat dit het herstel kan bemoeilijken. Daarom wordt vaak aangeraden om regelmatig te eten, ook als de eetlust verminderd is. Kleine, frequente maaltijden kunnen hierbij helpen.

Eiwitrijke voedingsmiddelen zoals zuivel, eieren, vis, vlees of peulvruchten zijn extra belangrijk.

Soms zijn aanpassingen nodig, afhankelijk van de bijwerkingen. Bij misselijkheid kies je beter voor een lichte, makkelijk verteerbare voeding. Bij slikproblemen of een pijnlijke mond zijn zachte of vloeibare gerechten vaak aangenamer.

Er wordt afgeraden om op eigen initiatief strenge diëten te volgen of bepaalde voedingsgroepen volledig te schrappen. Dit kan het risico op tekorten vergroten. Ook supplementen of alternatieve diëten bespreek je best altijd met je arts of diëtist.

Kort samengevat: je hoeft geen strikt dieet te volgen, maar gebruik een aangepaste, evenwichtige voeding die afgestemd is op jouw noden en klachten tijdens de behandeling.



Wat mag je eten of drinken op de dag van de chemotherapie?

Geen twee chemotrajecten zijn hetzelfde. Elke chemobehandeling is anders en je lichaam reageert soms wisselend. Het kan zijn dat je sommige dagen honger hebt en andere dagen helemaal niet, dat is normaal. Kleine, haalbare porties zijn dan perfect. Doe hetgeen waar je jezelf goed bij voelt. Als je eens wat minder eet op de dag van de chemotherapie is dit geen probleem.

- Drink voldoende: probeer 1,5-2 liter te drinken. Vocht is belangrijk om de afvalstoffen van de therapie uit je lichaam te helpen verwijderen. Een goede vochtbalans helpt misselijkheid en vermoeidheid tegen te gaan.
- Eet regelmatig kleine porties: dit is makkelijker te verdragen dan grote maaltijden.
- Koude en lauwe gerechten zijn meestal makkelijker te verdragen dan warme gerechten.
- Denk aan eiwitten: zelfs op de dag van behandeling helpen eiwitten om je lichaam sterk te houden. Goede opties die meestal makkelijk te verteren zijn: yoghurt, platte kaas, kip of tofu.



Je kan ook iets lekkers meenemen naar het ziekenhuis als je de maaltijden of voeding daar niet lust en je er de hele dag moet doorbrengen.



Wat kan je eten als je last hebt van algemene klachten, zoals vermoeidheid?

Vermoeidheid komt vaak in pieken en dalen. Het is daarom goed om te eten op momenten wanneer je je minder moe voelt, ook al zijn dat geen klassieke eetmomenten. Zelf koken kan veel energie vragen en vermoeiend zijn.

Enkele tips:

- In plaats van zelfbereide maaltijden en tussendoortjes kan je kiezen voor kant-en-klare maaltijden van de supermarkt, slager of traiteur of uit de diepvries. Voorgesneden fruit kan ook een goed alternatief zijn voor vers fruit. Tot slot bieden producten uit blik, pak of bokaal ook een goed alternatief. Deze bevatten bijna dezelfde voedingswaarden als verse producten.
- Gebruik andere kooktechnieken: probeer je maaltijd in de microgolfoven of in de oven te bereiden. Dit vraagt minder energie en zorgt voor een extra rustmoment voor de maaltijd.
- Kook voor meerdere dagen: probeer op de dagen dat je je goed voelt voor meerdere dagen te koken en porties in te vriezen. Op dagen of momenten dat je erg moe bent, hoef je alleen maar de maaltijd op te warmen.
- Maak gebruik van maaltijdbezorging. Er zijn verschillende organisaties die maaltijden bij je thuis kunnen brengen. Op internet of online kun je vinden of er in jouw woonplaats zo'n maaltijdservice of traiteurdienst is. Bepaalde winkels voorzien ook een boodschappenservice aan huis.
- Vraag hulp van anderen: soms is het moeilijk om effectief hulp te vragen of om taken over te laten aan anderen. Toch kan dit zorgen voor meer rust, waardoor er meer energie overblijft voor je behandeling en/of herstel. Misschien kan iemand boodschappen voor je doen, voor je koken of zorgen voor tussendoortjes.



Hoe zit het met voedingssupplementen?

Meestal heeft het geen extra voordeel om voedingssupplementen te nemen tijdens de behandeling van kanker. Sommige voedingssupplementen kunnen namelijk interactie geven met bestraling, chemotherapie en immunotherapie, en de therapie minder goed laten werken.

Supplementen bestaan onder andere in poedervorm en pilvorm. Je vindt ze niet alleen bij de apotheek, online, maar bijvoorbeeld ook in de supermarkt.

Enkele tips:

- Het is beter om vitamines, mineralen en andere voedingsstoffen zoveel mogelijk uit gevarieerde voeding te halen. Dit geeft naast voedingsstoffen ook vezels en andere gezonde stoffen die supplementen niet bieden.
- Soms lukt het door de ziekte of behandeling niet om voldoende voedingsstoffen binnen te krijgen. Dit kan leiden tot tekorten aan vitamines of mineralen. In dat geval is het belangrijk om samen met een diëtist naar je voedingspatroon te kijken en te zorgen dat je voeding zoveel mogelijk in balans is. Soms worden er wel op voorschrift van een arts supplementen aangeraden.
- Wil je tijdens je behandeling supplementen (vitaminen, mineralen, kruiden) gebruiken? Bespreek dit altijd met je arts of diëtist, zodat het veilig is en je behandeling niet wordt beïnvloed.



Zijn er bepaalde kruiden of specerijen die je moet vermijden als je chemotherapie ondergaat?

In het algemeen zijn gewone keukenkruiden, zoals basilicum, peterselie of munt in normale hoeveelheden, veilig om te gebruiken.

De meeste keukenspecerijen (zoals peper, kurkuma, kaneel, komijn) zijn in normale hoeveelheden meestal veilig tijdens je behandeling. Sterk pikante kruiden, zoals chilipepers of cayenne kunnen de mond en het maag-darmkanaal irriteren, zeker bij bijwerkingen zoals mondslijmvliesontsteking.

Problemen kunnen vooral ontstaan bij het gebruik van geconcentreerde kruidenpreparaten of supplementen.

Sommige kruiden, zoals sint-janskruid, kunnen de werking van chemotherapie beïnvloeden doordat ze de afbraak van medicijnen in de lever versnellen.

Knoflook- of gemberextracten in hoge doseringen kunnen een effect hebben op de bloedstolling. Dit kan risico's geven, zeker als je ook medicatie gebruikt die het bloed verdunt.

Het gebruik van kruidentheeën is meestal veilig, maar ook hier geldt: overdrijf niet en varieer. Wees extra voorzichtig met exotische of minder bekende kruidenmengsels.

Het is belangrijk om alles wat je regelmatig gebruikt, inclusief natuurlijke producten, te bespreken met je arts of diëtist. Zo kan je veilig blijven genieten van smaakvolle maaltijden zonder risico's voor je behandeling.



Is er voeding waar je beter van slaapt?

Melatonine is een hormoon dat je lichaam aanmaakt als het donker wordt. Het signaal hiervan helpt je lichaam te ontspannen en in slaap te vallen. Zo krijgt je lichaam het signaal dat het tijd is om te slapen. Naast natuurlijke aanmaak van melatonine, zijn er ook voedingsmiddelen die dit hormoon ondersteunen.

Deze voedingsmiddelen bevatten tryptofaan, een bouwsteen van melatonine. Voor een betere nachtrust kan het helpen om volgende voedingsmiddelen regelmatig in te schakelen in je voedingspatroon, zoals zure kersen, amandelen, bananen, havermout, melk of walnoten.

Natuurlijk zijn er ook voedingsmiddelen die je beter vermijdt vlak voor het slapen, omdat deze een negatieve invloed hebben op je slaap. Enkele voorbeelden:

- Suikerrijke snacks kunnen zorgen dat je 's nachts makkelijker wakker wordt.
- Zware maaltijden kort voor bedtijd (belast de maag en kan de slaap verstoren).
- Cafeïne (koffie, cola, energiedrank) vanaf late namiddag.

Een regelmatig eet- en slaapritme ondersteunt ook een betere slaap.



Probeer een lichte, tryptofaanrijke snack zoals een banaan met wat noten of een klein kommetje havermout voor het slapen. Dit kan helpen je lichaam rustig te laten voorbereiden op de nacht. Je lichaam zet tryptofaan om in melatonine, waardoor je ontspant.



Wat kan je doen als je last hebt van algemene buikklachten, opgeblazen gevoel of krampen?

Vermijd zware, vetrijke of sterk gekruide maaltijden. Kies voor zachte en licht verteerbare voeding.

Enkele voorbeelden:

- Gekookte groenten verteren gemakkelijker dan rauwe groenten.
- Kies voor magere vleessoorten, vis of gevogelte.
- Maak gebruik van voedingsmiddelen die maagklachten helpen verlichten:
 - Gember: werkt bewezen tegen misselijkheid, ook bij chemo en virale klachten.
 - Kamille: kan helpen tegen misselijkheid en maagkrampen.
 - Pepermunt (thee of olie): ontspant maag-darmspieren, goed bij krampen en gasvorming.
 - Venkel heeft een kalmerende werking op maagklachten.
- Drink regelmatig met kleine beetjes om uitdroging te voorkomen.
- Vermijd koolzuurhoudende drank bij een opgeblazen gevoel en gasvorming.

Blijven klachten aanhouden of verergeren, neem dan contact op met jouw arts of diëtist.



- *Hou een voedingsdagboek bij voor je afspraak met de diëtist. Noteer alles wat je op 1 week hebt gegeten en gedronken.*
- *Verdeel je maaltijden goed over de dag.*



Wist je dat?

Het is niet aan te raden om op eigen initiatief jouw voedingspatroon aan te passen, strenge diëten te starten of allerlei voedingsmiddelen beginnen te vermijden zonder begeleiding.

Hoe kan ik voorkomen dat ik aankom in gewicht tijdens de behandeling?

Bepaalde behandelingen tegen kanker kunnen ervoor zorgen dat je aankomt in gewicht. Er is dan vaak sprake van toename van de vetmassa en verlies van spiermassa. Dit zorgt voor een verminderde conditie.

Tips om gewichtstoename te voorkomen:

- Drink voldoende, bijvoorbeeld water, thee en koffie zonder suiker.
- Kies als tussendoortje bij voorkeur producten die weinig calorieën bevatten, maar wel veel gezonde voedingsstoffen. Voorbeelden hiervan zijn snoep-groenten zoals snoeptomaatjes of komkommer, fruit, magere yoghurt of platte kaas zonder suiker, een sneetje volkorenbrood, een toastje met magere kaas of een tas soep.
- Voeg zelf geen suiker toe aan je eten en drinken.
- Kies zo veel mogelijk voor onbewerkte producten. Hier is geen suiker of vet aan toegevoegd.
- Kies voor volkorenbrood, zilervliesrijst, volkorenpasta en een ruime portie groente en fruit. Deze producten bevatten veel vezels, die zorgen dat je langer een verzadigd gevoel hebt.
- Schep geen tweede keer op tijdens de avondmaaltijd en gebruik een kleiner bord. Zo kan je makkelijker een normale portiegrootte aanhouden.
- Probeer regelmatig te eten en verdeel de maaltijden over de dag. Eet niet te grote porties.
- Plan je maaltijden. Door vaste tijdstippen aan te houden, voorkom je dat je te veel of te weinig eet.
- Ga aan tafel zitten als je eet, neem er de tijd voor en eet niet te snel. Zo voel je beter of je verzadigd bent en eet je minder snel te veel.
- Beweeg met regelmaat, als dat mogelijk is.

Ondanks dat je je best doet door op je voeding te letten en meer te bewegen, kan het zijn dat je alsnog aankomt. Dit kan zeer frustrerend zijn. Besef wel dat als je niet zou letten op je voeding en beweging, je gewichtstoename veel groter zou kunnen zijn. Om verdere gewichtstoename zo veel mogelijk te voorkomen of te beperken kun je de hulp inschakelen van een diëtist.



Is gedroogde gember even effectief als verse gember?

Gember kan helpen om de misselijkheid te verlichten. Gedroogde en verse gember zijn afkomstig van dezelfde wortel, maar verschillen in samenstelling en smaak.

Gedroogde gember kan gebruikt worden als smaakvolle en praktische toevoeging aan voeding of dranken, en is lang houdbaar, waardoor het een handig alternatief is voor dagelijks gebruik.

Verse gember heeft een frisse, pittige smaak en kan eenvoudig verwerkt worden in thee, maaltijden of sappen, wat het een veelzijdige keuze maakt voor wie houdt van een meer uitgesproken en natuurlijke smaak. Een dagelijkse inname van max 4 gram wordt als veilig beschouwd.

Beide vormen hebben gelijkaardige eigenschappen, zoals het ondersteunen van de spijsvertering en het helpen verminderen van misselijkheid, bijvoorbeeld bij chemotherapie. Sommige mensen ervaren verse gember als zachter en beter verdraagbaar, zeker bij een gevoelige maag, terwijl gedroogde gember praktischer is in gebruik en langer houdbaar blijft. De effectiviteit hangt dus ook af van de persoon en de manier van gebruik.

Wist je dat?

Gekonfijte gember duidelijk verschilt van gedroogde en verse gember, zowel qua samenstelling als effect. Bij het konfijten wordt gember gekookt in suikerstroop, waardoor het product veel suiker bevat en de scherpe smaak milder wordt.



Mag ik alcohol drinken tijdens mijn behandeling?

Chemotherapie kan de lever belasten aangezien alcohol ook door de lever wordt afgebroken, kan dit extra druk geven op dit orgaan.

Daarnaast kan alcohol bepaalde bijwerkingen, zoals misselijkheid of vermoeidheid verergeren.

Sommige chemotherapieën en ondersteunende medicatie kunnen ook een wisselwerking hebben met alcohol. Daarom is het belangrijk om dit altijd te bespreken met de behandelend arts of diëtist.

ALGEMENE RECEPTEN

HUMMUS MET GROENTJES



Ingrediënten

- 1 blik kikkererwten (uitgelekt en gespoeld)
- 1 eetlepel tahin (sesampasta)
- 1-2 eetlepels olijfolie
- Sap van ½ citroen
- 1 klein teentje knoflook
- 2-4 eetlepels water
- Snufje zout
- Reepjes wortel, komkommer, paprika

Bereiding

1. Doe alle ingrediënten in een blender of keukenmachine.
2. Mix tot een gladde massa.
3. Voeg eventueel wat extra water toe voor een romigere textuur.
4. Proef en kruid naar smaak.
5. Serveer met reepjes wortel, komkommer, paprika of een stukje brood.

GEROOSTERDE VENKEL EN WORTEL



Ingrediënten

- 2 venkelknollen
- 3-4 wortelen
- 2 eetlepels olijfolie
- 1 koffielepel honing naar smaak
- Zout en peper naar smaak
- Tijm of rozemarijn

Bereiding

1. Verwarm de oven voor op 200°C.
2. Snijd de venkel in partjes en de wortelen in staafjes of schijfjes.
3. Leg alles op een bakplaat met bakpapier.
4. Meng met olijfolie, zout, peper en eventueel honing en kruiden.
5. Rooster 25-30 minuten in de oven tot de groenten zacht en licht gekaramelliseerd zijn.
6. Meng met wat feta of noten voor extra smaak.

GEMBER-CITROENTHEE



Ingrediënten

- 2 tot 3 cm verse gemberwortel
- 1 citroen
- 400 ml water
- Naar smaak honing of agavesiroop voor wat extra zoetheid

Bereiding

1. Schil de gember en snij de gember in plakjes of rasp hem (intensier van smaak).
2. Breng het water aan de kook en voeg de gember toe.
3. Laat 8 tot 10 minuten trekken.
4. Pers het sap van een halve citroen in de thee of voeg een paar dunne schijfjes toe.
5. Zeef de thee en voeg eventueel zoetmiddel naar keuze toe om het iets zoeter te maken.
6. Door te variëren met de hoeveelheid gember en citroen kun je je perfecte balans vinden: pittig, fris, mild of intens.

MUNTTHEE



Ingrediënten

- 2 takjes verse munt
- 1 kaneelstokje
- 1 zakje groene thee

Bereiding

1. Vul een theeglas met gekookt water.
2. Voeg 2 gewassen takjes verse munt en een kaneelstokje toe.
3. Laat 3 minuten afkoelen, voeg vervolgens een zakje groene thee toe en laat trekken.
4. Roer het geheel door met een kaneelstokje.

Wist je dat?

Groene thee heel bitter kan worden als het water te heet is. Ideaal is om water van 80 graden te gebruiken in plaats van 100 graden.

CONSTIPATIE



CONSTIPATIE

Constipatie of moeilijke stoelgang komt vaak voor tijdens kankerbehandelingen. Dit kan komen door minder beweging, bepaalde medicatie, te weinig eten en/of drinken of te weinig vezels.

Eenvoudige aanpassingen in de voeding en vochtinname kunnen het spijsverteringscomfort verbeteren. Het is normaal dat de stoelgang per persoon verschilt. Je hoeft dus niet elke dag stoelgang te hebben.

Als je stoelgang hard en pijnlijk is of je al langer dan drie dagen niet naar het toilet bent geweest, kunnen onderstaande tips helpen om de klachten te verminderen.

In sommige gevallen is voorzichtigheid nodig. Als de verstopping wordt veroorzaakt door een tumor die de maag of darmen (gedeeltelijk) blokkeert, zijn deze adviezen niet geschikt.

Soms helpt voeding onvoldoende om constipatieklachten te verhelpen. Het kan nodig zijn om bijkomende medicatie op te starten. Bespreek dit steeds met je arts.

Vraag raad aan je arts of diëtist

Neem contact op met je arts of oncodiëtist voor persoonlijk advies.



WAT KAN JE ETEN BIJ CONSTIPATIE?

Vezels maken de stoelgang zachter en zorgen voor een betere darmwerking. Bouw vezels rustig op om buikklachten (zoals winderigheid) te vermijden.

Eet voedingsmiddelen met veel vezels:

- Graanproducten en aardappelen: geef de voorkeur aan producten zoals bruin brood, volkorenbrood, volkorenpasta, volle rijst, ...
- Groenten: rauwkost, gestoomde of gekookte groenten.
- Fruit: kiwi, pruimen, ananas, citrusfruit, ...
- Noten en zaden.

Je hoeft deze niet in grote hoeveelheden te eten: regelmaat is belangrijker dan de hoeveelheid. Sla geen maaltijden over, vooral het ontbijt niet. Door te ontbijten breng je je darmen op gang.



Stel een toiletbezoek niet uit.



WAT KAN JE DRINKEN BIJ CONSTIPATIE?

Drink dagelijks 1,5 liter om te voorkomen dat de stoelgang hard en moeilijk wordt.

Het is vaak gemakkelijker om in kleine hoeveelheden te drinken, verspreid over de dag, dan een grote hoeveelheid in één keer.

Water blijft de basis, maar ook vruchtensappen, soepen, (kruiden)thee of andere dranken tellen mee in de vochtinname.

Bij sommige mensen kan het drinken van een warme drank in de ochtend helpen om de darmtransit op gang te brengen.

Gebruik geen laxeermiddelen zonder overleg met arts of verpleegkundige.



Een goede darmtransit berust vaak op 3 elementen:

- *Eet regelmatig: op vaste momenten.*
- *Drink voldoende: 1,5 liter in kleine hoeveelheden.*
- *Beweeg dagelijks: zelfs een korte wandeling kan helpen.*

HAVERMOUTPAP MET KIWI EN CHIAZAAD



Ingrediënten

- 40 g havervlokken
- 200 ml melk of plantaardige drank
- 1 rijpe kiwi
- 1 eetlepel chiazaad (±10 g)

Bereiding

1. Doe de havervlokken en de melk in een kleine kookpan.
2. Verwarm op een laag vuur gedurende 3-5 minuten en roer tot een romige textuur ontstaat.
3. Haal van het vuur, voeg de chiazaadjes toe en meng goed.
4. Snijd de kiwi in kleine stukjes en voeg bovenop toe.

Tip

- *Vervang gekookte havermout door overnight oats: je laat de havermout met de melk een nacht weken in de koelkast.*
- *Geen chiazaad in huis? Je kunt het vervangen door gemalen lijnzaad.*

QUINOA BOWL MET PRUIMEN, AMANDELEN EN BLAUWE BESSEN



Ingrediënten

- 60 g quinoa, ongekookt
- 150 ml melk of plantaardige drank
- 4 pruimen (gedroogd), in stukjes gesneden
- 1 handvol blauwe bessen (vers of diepvries)
- 15 g grofgehakte amandelen (12-15 amandelen)

Bereiding

1. Spoel de quinoa onder stromend water.
2. Kook de quinoa in de melk of plantaardige drank gedurende 12-15 minuten op een zacht vuur tot het vocht is opgenomen.
3. Voeg op het einde van de kooktijd de stukjes pruim toe zodat ze zachter worden.
4. Schep in een kom.
5. Voeg de blauwe bessen en amandelen bovenop toe.

SMOOTHIE MET PEER



Ingrediënten

- 1 rijpe peer
- 30 g havervlokken
- 200 ml melk of plantaardige drank
- 1 potje natuuryoghurt (125 g) of 100 g skyr (optioneel, voor extra eiwitten)
- 1 koffielepel honing of ahornsiroop (optioneel)
- ½ koffielepel kaneel
- Enkele ijsblokjes (optioneel)

Bereiding

1. Snijd de peer in stukjes (laat de schil eraan als deze goed gewassen is).
2. Doe alle ingrediënten in een blender.
3. Mix 30-45 seconden tot een gladde textuur.
4. Werk af met enkele ijsblokjes.

KEFIR MET PRUIMEN



Ingrediënten

- 200 ml natuurkefir (melk- of waterkefir)
- 3-4 ontpitte pruimen
- 1 koffielepel chiazaad (optioneel)

Bereiding

1. Snijd de pruimen in kleine stukjes.
2. Laat ze een nacht weken in de kefir in de koelkast.
3. Mix goed.
4. Voeg een koffielepel chiazaad toe.

Tip

Drink de kefir met pruimen bij voorkeur 's ochtends.

A close-up photograph of a burlap sack spilling white rice grains onto a surface. The sack is made of a coarse, woven fabric and is partially open, with a large pile of white, oval-shaped rice grains spilling out. The background is a soft, out-of-focus light beige color.

DIARREE



Wist je dat?

*Patiënten vaak niet meer durven te eten door de diarree.
Toch is het belangrijk om gevarieerd te blijven eten.
Vermijd om te vasten of maaltijden over te slaan.
Gebruik kleine, frequente maaltijden gespreid over de dag.*

DIARREE

Diarree kan verschillende oorzaken hebben. Diarree kan ontstaan door de ziekte of door de behandeling. Meestal wordt diarree niet veroorzaakt door voeding. Toch kan de juiste voeding helpen om je beter te voelen en je lichaam te ondersteunen bij het herstel na diarree.

Als je plots veel vaker naar het toilet moet, bijvoorbeeld meerdere keren per dag en/ of je ontlasting dunner is, noemen we dit diarree.

Diarree kan leiden tot vermoeidheid en uitdroging. Ook kan je eetlust verminderen en kan je jezelf zwakker voelen.

Als je diarree hebt, is je darm gevoeliger. Je kiest dan beter licht verteerbare voedingsmiddelen.



Tip

Zoute crackers of gelijkaardige producten zijn licht verteerbaar en helpen het verlies aan zouten aan te vullen.

WAT KAN JE ETEN BIJ DIARREE?

Er bestaan geen voedingsmiddelen die de diarree kunnen “stoppen”.

Eet voedingsmiddelen met weinig vezels:

- Zetmeelrijke voedingsmiddelen zoals witte rijst, witte pasta of goed gekookte aardappelen worden vaak goed verdragen en helpen om de stoelgang te “binden”.
- Beperk tijdelijk grove volkoren producten, noten, pitten en zaden.
- Vermijd rauwe groenten. Kies bij voorkeur voor licht verteerbare groenten, zoals wortelen, bloemkool, broccoli... Zorg dat je groenten goed gaar bereid worden.
- Kies voor rijp fruit: banaan, appel, peer aardbei...Schil je fruit en vermijd grote hoeveelheden. Pruimen, kiwi, citrusvruchten en gedroogd fruit hebben eerder een laxerende werking.
- Sterk gekruide of pikante gerechten kunnen de darmen prikkelen.

Neem nooit geneesmiddelen en/of probiotica tegen diarree zonder overleg met je arts of verpleegkundige.

Neem contact op met je zorgverlener bij tekenen van uitdroging (zoals veel dorst, je flauw voelen, een droge mond, ...), koorts of bloed in de stoelgang.

Vraag raad aan je diëtist

Vraag raad aan jouw diëtist als je klachten blijven aanhouden.



WAT KAN JE DRINKEN BIJ DIARREE?

Als je last hebt van diarree, verlies je veel water en mineralen.

Drink daarom regelmatig, met kleine slokjes, verdeeld over de dag, ook wanneer je minder dorst hebt.

Drink lauwe, licht gezouten dranken:

- Een licht gezouten bouillon kan helpen om het verlies aan zouten te compenseren.
Maar ook een isotone sportdrank is een goed alternatief.
- Rijstwater of een orale rehydratie-oplossing (te verkrijgen via de apotheek) kan ook nuttig zijn wanneer de stoelgang zeer frequent is.
- Bruiswater, frisdranken, vruchtensappen, sterke koffie of alcohol kunnen de werking van de darmen versnellen en de klachten erger maken. Beperk daarom deze dranken.
- Vermijd zeer koude of zeer warme dranken.

SOEP VAN ZOETE AARDAPPEL, VENKEL EN RICOTTA



Ingrediënten

- 150 g zoete aardappel, geschild en in blokjes
- 100 g venkel, fijngesneden
- 1 kleine sjalot of ¼ ui
- 250 ml groentebouillon
- 30 g ricotta
- 1 koffielepel olijfolie
- Zout, peper

Bereiding

1. Verhit de olijfolie in een kleine kookpot.
2. Voeg de fijngesneden sjalot toe en bak 2 minuten aan.
3. Voeg de zoete aardappel en venkel toe en meng goed.
4. Giet de bouillon erbij en laat 20 minuten zachtjes koken tot de groenten gaar zijn.
5. Mix alles tot een gladde soep.
6. Voeg de ricotta toe en mix kort of roer goed voor extra romigheid.
7. Breng op smaak met zout en peper.

VIS MET RIJST EN GESTOOMDE GROENTEN



Ingrediënten

- 2 filets witte vis (bijv. kabeljauw, pladijs of tilapia)
- 150 g witte rijst
- ½ broccoli
- ½ bloemkool
- 1 eetlepel olijfolie
- Zout, peper
- Citroensap of verse tuinkruiden zoals peterselie of dille (optioneel)

Bereiding

1. Kook de rijst volgens de aanwijzingen op de verpakking. Giet af en houd warm.
2. Verdeel de broccoli en bloemkool in roosjes. Stoom ze tot ze goed gaar zijn.
3. Verhit de olijfolie in een pan. Kruid de vis met peper en zout. Bak de filets ongeveer 3-5 minuten per kant (afhankelijk van de dikte) tot ze gaar en licht goudbruin zijn.
4. Serveer de vis met de rijst en groenten. Voeg eventueel een beetje citroensap of extra kruiden toe voor meer smaak.

LICHT GEZOUTEN WORTELWATER



Ingrediënten

- 2 middelgrote wortelen
- 500 ml water
- Snuifje zout
- Peper, tijm, verse gember, peterselie, citroen (optioneel)

Bereiding

1. Schil de wortelen en snijd ze in plakjes.
2. Breng het water aan de kook.
3. Voeg de wortelen en het zout toe.
4. Laat 20-25 minuten zacht koken.
5. Zeef het kookvocht in een kop of kom.
6. Serveer lauw.

Tip

Gooi de gekookte wortelen niet weg: mix ze met een beetje van het kookvocht tot een puree of soep.

HUISGEMAAKT RIJSTWATER



Ingrediënten

- 2 eetlepels witte rijst
- 500 ml water
- 1 klein snuifje zout

Bereiding

1. Kook de rijst 20 minuten in het water.
2. Zeef het kookvocht.
3. Laat afkoelen en voeg het zout toe.



SMAAK- VERANDERINGEN



SMAAK- VERANDERINGEN

Smaakverandering verwijst naar een verandering of verstoring van de smaak. Dit kan leiden tot minder eetplezier en een lagere voedselinname.

De oorzaken van smaakveranderingen kunnen het gevolg zijn van de behandeling maar ook van de ziekte zelf. In veel gevallen is de smaakverandering tijdelijk.



WAT KAN JE ETEN BIJ SMAAKVERANDERING?

Het aanpassen van voedingsmiddelen en dranken kan helpen om onaangename smaken te verminderen en de eetlust te verbeteren. Soms vind je nieuwe smaken lekker, en voeding die je altijd al kan minder goed smaken. Je smaak kan ook snel wisselen. Probeer daarom verschillende gerechten, ook als je iets voorheen niet lekker vond.

- Fris-zure verse vruchten (zoals sinaasappel, kiwi en rode vruchten) kunnen helpen om de smaak te stimuleren en een metaalachtige smaak te verminderen.
- Bereidingen op basis van yoghurt en citroen geven frisheid en maskeren onaangename smaken.
- Koude compotes, vooral appel of appel-peer, worden meestal goed verdragen wanneer de smaakbeleving verstoord is.
- Sorbets (citroen of rode vruchten) kunnen ook worden aangeboden als dessert of tussendoortje om de mond te verfrissen.

Vraag raad aan je diëtist voor extra advies.

Smaakveranderingen kunnen uiteenlopend zijn.

Tip

- *Probeer verschillende temperaturen en smaken (koud, warm, zuur, mild) om te ontdekken wat voor jou het best werkt.*
- *Heb je last van een slechte of vieze smaak? Kies dan bij voorkeur voor koude gerechten of gerechten op kamertemperatuur, omdat deze vaak beter verdragen worden dan warme maaltijden.*
- *Spoel de mond voor de maaltijd (met water, citroenwater of een zachte mondspoeling) om de smaakwaarneming te verbeteren.*



WAT KAN JE DRINKEN BIJ SMAAKVERANDERING?

Drink regelmatig kleine hoeveelheden verspreid over de dag en geef de voorkeur aan frisse dranken.

Drink zure, koele en bruisende dranken:

- Citroenwater of licht gearomatiseerd water kan helpen om een metaalachtige smaak te verminderen.
- Bruisend water met citroen of munt geeft een fris gevoel en “reinigt” de mond.
- Zelfgemaakte ijsthee (citroen, perzik) is een goed alternatief voor warme dranken.
- Licht zure vruchtensappen, zoals vers appelsap, worden vaak goed verdragen wanneer de smaak veranderd is.

TZATZIKI MET GRIEKSE YOGHURT



Ingrediënten

- ½ komkommer
- Natuuryoghurt (of Griekse yoghurt)
- 1 à 2 koffielepels citroensap
- Enkele muntblaadjes (optioneel)
- Zout (optioneel)

Bereiding

1. Snijd of rasp de komkommer fijn.
2. Meng met de yoghurt en het citroensap.
3. Voeg eventueel fijngesneden munt toe.
4. Goed gekoeld serveren.



Tzatziki is heerlijk bij kip met rijst, als beleg op brood of cracker, en perfect als frisse dipsaus voor groenten.

KOUDE SALADE MET WATERMELOEN EN FETA



Ingrediënten

- 120 g gekookte en afgekoelde rijst
- 150 g watermeloen in blokjes
- 6-8 blaadjes basilicum, fijngehakt
- 30 g feta
- 1 koffielepel olijfolie
- 1 koffielepel citroen- of limoensap
- Zout, peper

Bereiding

1. Doe de koude rijst in een kom.
2. Voeg de watermeloen toe.
3. Meng met basilicum en verkruimelde feta.
4. Besprenkel met olijfolie en citroensap.
5. Licht kruiden en voorzichtig mengen.
6. Koud serveren.

HUISGEMAAKTE LIMONADE MET MILDE GEMBER EN CITROEN



Ingrediënten

- 1 citroen (sap + enkele schijfjes)
- 500 ml plat of bruisend water
- 1-2 cm verse gember
- 1-2 koffielepels honing of ahornsiroop
- Enkele ijsblokjes

Bereiding

1. Schil de gember en rasp of snijd in dunne plakjes.
2. Laat de gember 5-10 minuten trekken in 100 ml warm water.
3. Zeef en laat afkoelen.
4. Meng citroensap, afgekoelde gember-infusie en honing in een karaf.
5. Voeg de rest van het water toe.
6. Werk af met ijsblokjes en citroenschijfjes.

FRIS WATER MET LIMOEN EN MUNT



Ingrediënten

- 1 liter water (plat of bruisend)
- ½ limoen in schijfjes
- Enkele muntblaadjes
- Ijsblokjes (optioneel)

Bereiding

1. Voeg limoen en munt toe aan een kan water.
2. Laat 10-15 minuten trekken in de koelkast.
3. Serveer koud, eventueel met ijsblokjes.

MISSELIJKHEID EN BRAKEN



MISSELIJKHEID EN BRAKEN

Misselijkheid kan komen door de kanker zelf, of van de behandelingen zoals chemotherapie en radiotherapie maar ook door sommige geneesmiddelen.

De klachten kunnen mild zijn maar ook heviger en plots optreden.

De intensiteit kan verschillen van behandeling tot behandeling maar ook van persoon tot persoon.

Het is ook mogelijk dat geuren, stress, vermoeidheid en bepaalde voedingsmiddelen misselijkheid uitlokken.



- *Zorg voor frisse lucht in je huis door regelmatig een raam of deur open te zetten.*
- *Een goed verluchte ruimte kan helpen om misselijkheid te verminderen en zorgt vaak voor een aangenamer en rustgevender gevoel.*
- *Vermijd sterke geuren, zoals kookluchtjes of parfum, omdat deze de misselijkheid kunnen verergeren.*



Wist je dat?

- Gember bekend staat om zijn misselijkheidremmende en spijsverteringsbevorderende eigenschappen. Een dagelijkse inname van ongeveer 1 tot 1,5 gram kan helpen om misselijkheid te verminderen. Het kan in verschillende vormen gebruikt worden: vers (geraspt of als infusie), in poedervorm of als drank.
- Begin met kleine hoeveelheden en pas aan volgens jouw tolerantie. Overdrijf ook niet met gember: een maximale hoeveelheid van 4 gram per dag is veilig.
- Vraag je arts om advies als je bloedverdunnende medicatie neemt.
- 4 gram verse gember komt ongeveer overeen met:
 - Een stukje van 2 à 3 cm lengte en ongeveer 1 cm dikte
 - 1 volle eetlepel fijn geraspte verse gember
 - 2 theelepels fijngehakte verse gember
- Bij gedroogd gemberpoeder is 4 gram ongeveer:
 - 1½ tot 2 theelepels gemberpoeder
- Omdat de dichtheid varieert naargelang hoe fijn de gember wordt geraspt of gehakt, is wegen het nauwkeurigst.
- Voor recepten is 1 eetlepel vers geraspte gember een goede benadering van 4 gram.

WAT KAN JE ETEN BIJ MISSELIJKHEID EN BRAKEN?

Vóór de behandeling kies je best voor een lichte maaltijd en vermijd je best voedingsmiddelen die je erg lekker vindt. Zo voorkom je dat je deze gaat associëren met misselijkheid of braken. Het is belangrijk dat je geen afkeer krijgt van wat je lekker vindt.

- Probeer regelmatig te eten. Te lang niet eten kan misselijkheid verergeren.
- Na een braakepisode start je best voorzichtig opnieuw met een drankje of een kleine snack, afhankelijk van wat je verdraagt.
- Het is aanbevolen om de voeding over de dag te spreiden: meerdere kleine maaltijden en tussendoortjes in plaats van één grote maaltijd.
- Probeer te eten op momenten dat jij je beter voelt.
- Kies bij voorkeur voor koude of lauwe gerechten, omdat deze minder geur afgeven en vaak beter verdragen worden (zoals fruit, compotes, koude pasta of rijst, salades of koude vleesgerechten).
- Ga voor eenvoudige voedingsmiddelen met een zachte of droge textuur, die vaak beter verdragen en makkelijker verteerbaar zijn bij misselijkheid (zoals yoghurt, droge koekjes, beschuiten,...).



WAT KAN JE DRINKEN BIJ MISSELIJKHEID EN BRAKEN?

Drink regelmatig kleine hoeveelheden verspreid over de dag om minstens 1,5 liter vocht te bereiken. Een tekort aan vocht kan misselijkheid verergeren.

- Kies bij voorkeur voor zachte, licht zoete of licht bruisende dranken die kunnen helpen om de klachten te verlichten.
- Drink tussen de maaltijden in, en niet tijdens het eten om de maag niet te zwaar te belasten.
- Vermijd irriterende dranken zoals alcohol, sterke koffie of zeer zure dranken.
- Zachte kruidenthees (kamille, pepermunt, venkel, gember, verbena) of water met citroengras of gember kunnen verzachtend werken.
- Neem kleine slokjes om dranken beter te verdragen of gebruik een rietje.
- Kies voor koude of licht lauwe dranken, afhankelijk van wat je het best verdraagt.

TOAST MET AVOCADO EN GEMBER



Ingrediënten

- 2 sneetjes (geroosterd) brood of 2 beschuiten
- 1 rijpe avocado
- 1 koffielepel citroensap
- ¼ koffielepel gemberpoeder
- Zout, peper
- Enkele sesamzaadjes
- Een scheutje olijfolie (optioneel)

Bereiding

1. Rooster het brood licht.
2. Prak de avocado en meng met citroensap, gemberpoeder, zout en peper.
3. Smeer dit op het brood of beschuit en bestrooi met enkele sesamzaadjes.
4. Voeg eventueel een beetje olijfolie toe en serveer.

Wist je dat?

Deze zachte en licht verteerbare toast avocado (rijk aan gezonde vetten, vezels en vitaminen), gember (tegen misselijkheid) en brood met sesamzaadjes (voor energie en calcium) combineert.

APPEL-GEMBERCOMPOTE



Ingrediënten

- 4 rijpe appels (Golden, Gala...)
- 1 koffielepel verse geraspte gember of ¼ koffielepel gemberpoeder
- 1-2 eetlepels water
- 1 koffielepel citroensap (optioneel)
- 1-2 koffielepels honing of suiker (optioneel)

Bereiding

1. Schil en snijd de appels in stukjes.
2. Kook ze met water en gember 15-20 minuten op een zacht vuur tot ze zacht zijn.
3. Mix of prak tot de gewenste textuur.
4. Voeg eventueel citroensap en honing toe.
5. Serveer op de gewenste temperatuur: koud, lauw of op kamertemperatuur.

WATER MET GEMBER, PEER EN VANILLE



Ingrediënten

- 1 peer
- 2 vanillestokjes
- 1 stukje gember
- 1,5 liter water
- Enkele ijsblokjes

Bereiding

1. Was de peer en gember.
2. Snijd dunne plakjes gember en snijd de peer in partjes.
3. Snijd de vanillestokjes open en haal de zaadjes eruit.
4. Meng de vanille met een beetje water.
5. Doe ijsblokjes, gember, peer en vanillewater in een karaf.
6. Voeg water toe en laat minstens 15 minuten trekken in de koelkast.
7. Serveer met enkele ijsblokjes voor extra frisheid

SMOOTHIE MET GEMBER, MANGO, PASSIEVRUCHT EN ANANAS



Ingrediënten

- 1 rijpe mango
- 1 passievrucht
- 4-5 stukjes ananas
- ½ koffielepel geraspte gember (of ¼ koffielepel poeder)
- 150 ml water, melk of plantaardige drank
- Enkele ijsblokjes

Bereiding

1. Doe alle ingrediënten in een blender.
2. Mix tot een gladde en romige textuur.
3. Pas eventueel aan met extra vloeistof of ijsblokjes.

Wist je dat?

Dit een verfrissende smoothie is met gember tegen misselijkheid en fruit voor energie en hydratatie.

A wooden bowl filled with white cream, topped with a cinnamon stick.

IRRITATIE OF ONTSTEKINGEN VAN HET MONDSLIJMVLIES



IRRITATIE OF ONTSTEKINGEN VAN HET MONDSLIIJMVLIES

Een slijmvliesontsteking of mucositis is een ontsteking van het slijmvlies van het spijsverteringskanaal.

De binnenkant van je mond kan roder worden, pijnlijk aanvoelen en soms zijn er ook aften zichtbaar.

Mucositis komt het meest voor in de mond (orale mucositis of stomatitis) en in het maagdarmkanaal, vooral in de slokdarm en de darmen.

Aften zijn kleine, pijnlijke zweertjes in de mond die ontstaan op het slijmvlies.

In dit hoofdstuk richten we ons vooral op de slijmvliesontsteking van de mond. Deze ontsteking kan eten, drinken en slikken pijnlijk of moeilijk maken.



Tip

Koude voeding of dranken kunnen verlichtend werken bij pijn in de mond.

WAT KAN JE ETEN BIJ ONTSTEKING VAN HET MONDSLIIJMVLIES?

Om het slijmvlies te beschermen en irritatie te beperken, is het belangrijk om bepaalde voedingsmiddelen met voorzichtigheid te gebruiken.

- Kies bij voorkeur zachte, smeuïge of vloeibare voeding. Zachte bereidingen zoals puree, mousse, pudding of yoghurt.
- Lauwe of koude gerechten.
- Goed gekookte, zachte groenten.
- Zacht fruit.

Welke voedingsmiddelen zijn te vermijden?

Probeer zelf uit wat je wel en niet verdraagt en pas je voeding hierop aan. Sommige voedingsmiddelen kunnen het slijmvlies extra beschadigen of prikkelen en het ongemak verergeren. Denk hierbij aan:

- Hard eten: noten (walnoten, hazelnoten, amandelen), hard fruit, granola, broodkorstjes of hardgebakken gerechten.
- Zeer hete voedingsmiddelen: warme soepen.
- Zure voedingsmiddelen: tomaten, citrusvruchten (citroen, sinaasappel, pompelmoes, mandarijn), ananas, kiwi, azijn, vinaigrettes.
- Zoute voedingsmiddelen: chips, zoute crackers, gezouten noten.
- Zoete voedingsmiddelen: snoep, chocolade.
- Gemarineerde of gekruide voedingsmiddelen: marinades op basis van azijn of sterke kruiden, zure sauzen, zoetzure bereidingen.
- Sterke kruiden en smaakmakers: augurken, mierikswortel, kappertjes, pickles, gember, pikante curry, chili, mosterd, wasabi.



WAT KAN JE DRINKEN BIJ ONTSTEKING VAN HET MONDSLIIJMVLIES?

Bij een slijmvliesontsteking kunnen de slijmvliezen van de mond en het spijsverteringskanaal droog, gevoelig of pijnlijk worden. Daarom is het belangrijk om goed te drinken: 1,5 tot 2 liter per dag.

Welke dranken zijn aan te raden?

- Plat water, licht gearomatiseerd water of zachte kruideninfusies.
- Koude dranken of dranken op kamertemperatuur.
- Zachte kruidentheeën zoals kamille of verbena, eventueel licht gezoet.
- Heldere bouillons of dunne soepen.

Welke kan je beter beperken of vermijden?

- Bruisende dranken kunnen prikkelen en irritatie veroorzaken.
- Alcohol en sterke koffie drogen de mond uit en kunnen irriterend zijn.
- Zeer zure of zeer zoete dranken kunnen gevoelige slijmvliezen extra prikkelen.



- *Bevochtig de mond regelmatig met sprays of mondgels indien toegestaan door jouw zorgverleners.*
- *Zuig op ijsblokjes of ijslolly's om de speekselproductie te stimuleren en de mond te verzachten.*
- *Verdeel maaltijden en dranken over de dag in kleinere porties.*

SOEP MET LINZEN, ZOETE AARDAPPEL EN POMPOEN



Ingrediënten

- 100 g rode linzen
- 200 g zoete aardappel, geschild en in blokjes
- 200 g pompoen (butternut), geschild en in blokjes
- 500 ml water of lichte bouillon
- 1 koffielepel olijfolie
- Zout en peper naar tolerantie (optioneel)

Bereiding

1. Spoel de rode linzen onder koud water.
2. Doe de linzen, zoete aardappel, pompoen en het water (of bouillon) in een kookpot.
3. Breng aan de kook en laat 20-25 minuten zachtjes koken tot alles zacht is.
4. Haal van het vuur en mix tot een gladde, romige soep.
5. Voeg olijfolie, zout en peper toe en meng goed.
6. Serveer lauw.

Wist je dat?

Wil je de smaak nog verzachten? Voeg een lepel melk, (soja)room of kokosmelk toe.

VISMOUSSE



Ingrediënten

- 150 g zachte witte visfilet (kabeljauw, wijting of koolvis)
- 100 ml melk (of lichte bouillon)
- 1 koffielepel olijfolie
- 1 eidooier
- Zeer weinig zout en witte peper (optioneel)
- Zachte kruiden zoals peterselie of bieslook (optioneel)

Bereiding

1. Stoom de vis of gaar hem in melk tot hij zacht is.
2. Mix de vis met de melk, olijfolie en eidooier tot een gladde, luchtige textuur.
3. Voeg eventueel een snufje zout of zachte kruiden toe indien goed verdragen.
4. Verdeel in schaalpjes en laat licht afkoelen voor het serveren.
5. Serveer met zacht brood zonder korsten.

CRÈME VAN MANGO EN HONING



Ingrediënten

- 1 goed rijpe mango
- 1 eetlepel honing
- 2-3 eetlepels natuuryoghurt (liefst mild en niet zuur)

Bereiding

1. Mix de mango tot een zeer gladde puree.
2. Voeg honing en yoghurt toe.
3. Meng tot een homogene crème.
4. Koel serveren voor een verzachtend effect.

Wist je dat?

Fruit verschillende vitamines en antioxidanten levert die het herstel van de slijmvliezen ondersteunen. De gladde textuur en de frisheid kunnen helpen om pijn te verlichten en irritatie van aften te voorkomen.

WATER MET KOMKOMMER EN BASILICUM



Ingrediënten

- 1 liter plat water
- Stukje komkommer (ongeveer 10 cm)
- 5-6 verse basilicumblaadjes

Bereiding

1. Vul een karaf met 1 liter plat water.
2. Was de basilicumblaadjes en kneus ze licht om het aroma vrij te maken.
3. Was de komkommer en snij in fijne schijfjes.
4. Voeg de basilicumblaadjes en de schijfjes komkommer toe en laat 30 minuten trekken in de koelkast.
5. Verwijder de blaadjes voor het drinken.
6. Serveer koud voor een verzachtend effect op de mondslijmvliezen.



VERLIES VAN EETLUST



VERLIES VAN EETLUST

Tijdens een kankerbehandeling kan de eetlust verminderen of soms zelfs helemaal wegvallen.

Als je ook andere klachten hebt, zoals een vol gevoel door snelle verzadiging, misselijkheid of diarree, ga je ook mindere hoeveelheden eten en kan je dus gewicht verliezen.

Ook als eten moeilijk is, blijft het belangrijk om je lichaam zo goed mogelijk te ondersteunen.



Wist je dat?

Een korte wandeling of een andere fysieke inspanning voor het eten je hongergevoel kan stimuleren.

ALGEMENE ADVIEZEN OM JE EETLUST AAN TE WAKKEREN

- Zorg voor een mooie tafelschikking en eet bij voorkeur in gezelschap, dit nodigt uit om te eten. Lukt dit niet, probeer dan toch een rustige en prettige eetomgeving voor jezelf te creëren.
- Laat jouw maaltijden door je partner, een familielid of vrienden bereiden. Als dat niet lukt, kies dan voor maaltijden die eenvoudig en snel te bereiden zijn of maak gebruik van kant-en-klare opties. Eet op momenten die voor jou het beste passen, ook al is dit midden in de nacht.
- Probeer regelmatig te eten. Maaltijden overslaan kan de eetlust verminderen.
- Maak gebruik van tussendoortjes.
- Kies voor kleine, haalbare porties. Gebruik een kleiner bord om van te eten en zorg voor een mooie presentatie.
- Laat maaltijden en voedingsmiddelen niet te lang staan, dit kan de eetlust verder doen afnemen.
- Eet en kauw rustig. Zo vermijd je dat je lucht inslikt en een opgeblazen gevoel krijgt.
- Het verdampen van geuren (bv. via aromatherapie), vooral met citroengras, kan de eetlust stimuleren en onaangename geuren helpen neutraliseren.
- Vermijd tabak en andere scherpe geuren (schoonmaakmiddelen of parfums).
- Een goede mondhygiëne kan helpen: poets je tanden of spoel je mond met zout water voor het eten om een frissere smaak te krijgen.



Eet wat je lekker vindt, plaats favoriete voedingsmiddelen steeds in de buurt.



WAT KAN JE ETEN BIJ VERLIES VAN EETLUST?

- Friszure voedingsmiddelen kunnen jouw eetlust stimuleren.
Kies bijvoorbeeld sorbet, enkele schijfjes appel of ananas.
- Eet voldoende eiwitrijke voedingsmiddelen zoals (volle) melkproducten, milkshakes, vlees in de soep, extra eieren in puree of sauzen. Je kunt ook variëren met vis, kaas of peulvruchten zoals linzen en kikkererwten om de eiwitinname verder te verhogen.
- Kies tussendoor voor pudding, pap, yoghurt, kwark of platte kaas, blokjes kaas of handje noten.
- Neem geen grote hoeveelheden rauwkost, vers fruit of volkorenbrood in één maaltijd omdat deze vezelrijke voedingsmiddelen nogal vlug een verzadigd gevoel geven. Verdeel ze daarom liever over de hele dag en verschillende maaltijden.
- Zorg voor voldoende variatie in je maaltijden:
 - Varieer in kleur: als je maaltijd er saai uitziet, kan je eetlust verder verminderen. Voeg daarom extra kleur toe: een schijfje tomaat en komkommer op je brood met kaas, een pasta met verschillende groenten en kip, verse kruiden zoals peterselie of bieslook.
 - Varieer in textuur: probeer in jouw maaltijd zowel zachte (puree, stamp-pot, appelmoes, saus, ...) als vastere voeding (gebraden kip of gestoofde wortelen) in te schakelen.
 - Varieer in bereidingsmethoden: wissel bijvoorbeeld gekookte aardappelen af met gebakken aardappelen, puree of een gepofte aardappel.
 - Varieer in temperatuur: koude gerechten ruiken minder sterk, warme gerechten geven meer smaak.
 - Houd rekening met eventuele smaak- en/of geurveranderingen.

Vraag raad aan je diëtist

Een diëtist kan samen met jou zoeken naar oplossingen die passen bij jouw situatie.



WAT KAN JE DRINKEN BIJ VERLIES VAN EETLUST?

Drink minimum 1,5 liter per dag, maar vermijd te grote hoeveelheden vlak voor de maaltijd.

- Zoet: vruchtensap, frisdrank, milkshake, smoothie.
- Hartig: bouillon, groentesap of -soep.
- Koud: (karne)melk, drinkyoghurt, water, ijsthee, ijskoffie, waterijs.

Goed verdragen smaakmakers om water op een natuurlijke manier meer smaak te geven:

- Citroen: fris en licht zuur, helpt ook tegen een droge mond.
- Munt: verfrissend en zacht van smaak.
- Gember: licht pittig en kan helpen bij misselijkheid.
- Komkommer: zeer mild en hydraterend.
- Bessen (zoals aardbei of framboos): geven een subtiele zoete toets.



Laat het water met aroma 10-30 minuten trekken in de koelkast voor meer smaak.

ZALM MET GROENTEN



Ingrediënten

- ½ butternutpompoeen (ca. 500 g)
- 4 grote rode uien
- 1 teentje knoflook
- 3 eetlepels olijfolie
- 1 theelepel gedroogde tijm
- ½ theelepel paprikapoeder
- ½ citroen
- 1 broccoli
- 2 eetlepels sojasaus
- ½ blik kikkererwten (ca. 125 g)
- 2 zalmfilets (100 à 150 g per stuk)
- 1 grote handvol bladpeterselie of korianderblaadjes
- 2 eetlepels sojasaus
- 1 eetlepel Dijonmosterd
- 1 theelepel honing
- 1 snuifje chilivlokken

Bereiding

1. Verwarm de oven voor op 180 °C.
2. Snijd de butternut in blokjes en de rode ui in partjes. Leg op een bakplaat met de uitgeperste knoflook. Besprenkel met olijfolie en kruid met tijm, paprikapoeder, peper en zout. Leg de halve citroen erbij en rooster 20 minuten.
3. Snijd de broccoli in roosjes en stukken. Meng met olijfolie, peper en zout en voeg na 10 minuten toe aan de bakplaat.
4. Maak het glazuur door sojasaus, Dijonmosterd, honing en chilivlokken kort te verwarmen tot een gladde saus. Bestrijk de zalm ermee.
5. Haal de bakplaat uit de oven en zet de oven op grillstand (230 °C). Voeg de kikkererwten toe, besprenkel met sojasaus en pers de geroosterde citroen over de groenten. Schep om.
6. Leg de zalm tussen de groenten en drizzle het resterende glazuur erover. Gril 5 à 7 minuten.
7. Werk af met grofgehakte peterselie of koriander.

BURRITO BOWL



Ingrediënten

- 200 g zwarte bonen
- 150 g zilvervliesrijst
- 100 g ijsbergsla
- 100 g mais
- 1 eetrijpe avocado
- 1 tomaat
- 1 theelepel paprikapoeder
- Chilivlokken naar smaak
- 2 eetlepels volle yoghurt
- 1 eetlepel mayonaise
- ½ teentje knoflook, geperst

Bereiding

1. Kook de rijst volgens de instructies op de verpakking.
2. Laat de zwarte bonen en de maïs uitlekken en verwarm deze kort in een steelpan.
3. Snijd de avocado en de tomaat in blokjes.
4. Verdeel de sla over 2 kommen, voeg vervolgens de rijst en de groenten toe.
5. Breng op smaak met paprikapoeder en eventueel wat chilivlokken.
6. Maak een sausje van de volle yoghurt, met mayonaise en knoflook. Eventueel bijkruiden met peper.
7. Serveer over de bowl.

SMOOTHIE VAN RODE VRUCHTEN



Ingrediënten

- 2 bananen
- 150 g aardbeien
- Handjevol blauwe bessen
- 450 ml volle melk
- 2 theelepels kaneelpoeder

Bereiding

1. Haal de kroontjes van de aardbeien en stop ze in de blender.
2. Voeg de blauwe bessen toe in de blender.
3. Snijd beide bananen in twee stukken en stop deze in de blender.
4. Voeg de kaneelpoeder en de melk toe.
5. Blend het tot een glad geheel.

Tip

Je kan de melk door wat Griekse yoghurt vervangen voor extra romigheid.

KIP- EN GROENTENOEDELSOEP



Ingrediënten

- 150 g kipfilets
- ¼ eetlepel olijfolie
- 5 cm verse gemberwortel
- 500 ml water
- 1 tablet kippenbouillon
- 200 ml kokosmelk
- 100 g noedels
- 80 g maïs
- 160 g roerbakgroente

Bereiding

1. Snijd elke kipfilet in drie lange repen en kruid ze met zout en peper.
2. Zet een koekenpan op matig verhuur, verhit de olijfolie en leg de repen kip erin.
3. Schil de gember, snijd hem in dunne reepjes, strooi de helft over de kip en bak het geheel 5 minuten. Keer regelmatig om, tot de repen kip donker en krokant zijn.
4. Strooi de rest van de gember in de pan, giet het water en de bouillon erbij, breng aan de kook.
5. Voeg de kokosmelk en noedels toe en laat 5 minuten koken.
6. Roer de gemengde groenten en de mais er de laatste minuut door, zodat ze net heet zijn, breng de soep op smaak.
7. Snijd de repen kip doormidden en serveer ze in de noedelsoep.

A stack of various cheeses is presented on a round wooden cutting board. The stack includes a wedge of soft cheese with a white rind at the base, followed by a large block of yellow cheese with holes, a slice of blue cheese, and several smaller pieces of yellow cheese at the top. A cheese fork with a dark wooden handle and a metal head is positioned to the right of the stack, with a small piece of yellow cheese on its tines. A sprig of fresh rosemary lies on the board next to the base of the cheese stack. The background is dark and textured.

ONGEWENST GEWICHTSVERLIES



ONGEWENST GEWICHTSVERLIES

Door je ziekte en/of behandeling kan je gewicht en spiermassa verliezen, soms al vóór de diagnose en vaak ook tijdens de behandeling. Dit gewichtsverlies is meestal niet bewust gewild en kan ingrijpend zijn, zowel lichamelijk als emotioneel. Het is belangrijk om te weten dat je hierin niet alleen staat.

Soms is het niet mogelijk om alleen met 'gewone' voeding gewichtsverlies tegen te gaan. Bespreek met je arts of diëtist als je er niet in slaagt om voldoende te eten, dit is een veel voorkomend probleem.

Wanneer hulp vragen?

Praat met je arts of diëtist als je blijft afvallen, je erg zwak of moe bent of eten niet meer lukt zoals je zou willen.

Een diëtist kan samen met jou kijken hoe je op een manier die bij jou past genoeg energie kunt krijgen.



Wist je dat?

Wanneer je kanker hebt of een behandeling krijgt, je lichaam vaak meer energie verbruikt dan normaal. Dat betekent dat je lichaam meer brandstof nodig heeft, ook als je minder eetlust hebt. Je lichaam werkt hard om de ziekte aan te pakken, te herstellen van behandelingen en om jouw spiermassa te behouden. Zelfs rusten kan meer energie kosten dan vroeger. Soms eet je minder, terwijl je lichaam juist meer nodig heeft.

Waarom verlies je gewicht bij kanker?

Ongewenst gewichtsverlies bij kanker heeft vaak meerdere oorzaken:

- De ziekte zelf. Tumoren en ontstekingsreacties zorgen ervoor dat je lichaam meer energie verbruikt, zelfs in rust. Daardoor kan het lichaam vet en spiermassa afbreken, ook als je probeert goed te eten.
- Minder eetlust. Je kan minder honger ervaren of sneller voldaan zijn. Ook veranderingen in smaak of geur kunnen eten minder aantrekkelijk maken.
- Bijwerkingen van de behandeling. Bepaalde klachten zoals misselijkheid, braken, diarree, pijn bij het slikken, mondproblemen of extreme vermoeidheid maken het moeilijk om voldoende te eten.

Waarom is ongewenst gewichtsverlies een probleem?

Gewichts- en spierverslechting kan gevolgen hebben voor jouw gezondheid en dagelijks functioneren:

- Minder kracht en uithoudingsvermogen.
- Sneller vermoeid zijn.
- Meer moeite met dagelijkse activiteiten.
- Grotere kans op complicaties.
- Behandelingen kunnen zwaarder aanvoelen of minder goed worden verdragen.

Waarom is voldoende energie zo belangrijk? Voldoende energie helpt om:

- Je kracht zo goed mogelijk te behouden.
- Behandelingen beter te verdragen.
- Sneller te herstellen.
- Je beter te voelen in het dagelijks leven.



Hoe kun je aan genoeg energie komen?

Deze tips kunnen helpen:

- Eet vaker kleine porties door de dag heen. Kies voor voedzame tussendoortjes: pudding, yoghurt, platte kaas, roomijs.
- Eet op momenten dat je je het best voelt, ook als dat geen vaste etenstijden zijn.
- Vermijd lightproducten, zoetstof en vetarme producten. Deze bevatten vaak minder energie en dragen daardoor minder bij aan het behouden of opbouwen van je gewicht en spiermassa.
- Verrijk de warme maaltijd: voeg extra's toe aan je eten, bijvoorbeeld saus, room of olie.
- Bij de warme maaltijd: begin eerst met vlees of vis en eet daarna pas groenten en aardappelen.

Verrijk de broodmaaltijd:

- Besmeer je brood dik met boter of margarine.
- Kies energie- en eiwitrijke belegsoorten: kaas, vleesbeleg zoals hespenworst, gekookte ham, vis zoals haring, makreel, zalm, ei, salades. Je kan ook afwisselen met hummus of een notenpasta zoals pindakaas of amandelpasta.
- Beleg je brood dubbel: kaas en confituur of kaas en hesp.
- Gebruik een sausje als toevoeging: pesto of mayonaise.



Wist je dat? Tip

Het normaal is dat eten niet vanzelf gaat tijdens een kankerbehandeling. Wees niet streng voor jezelf. Alles wat je eet of drinkt draagt bij.

- Smelt een klontje boter of margarine over vlees en groenten, gebruik wat extra olie of mayonaise bij rauwkost, voeg een scheutje (soja)room toe in soepen, sauzen en rijst- en pastagerechten.
- Kies voor een snack in plaats van een boterham: worstenbroodje, croque, pannenkoek, pizza of pasta.

WAT KAN JE ETEN BIJ ONGEWENST GEWICHTSVERLIES?

Hoewel je het gewichtsverlies niet altijd kunt voorkomen, zijn er manieren om je lichaam zo goed mogelijk te ondersteunen:

- Eet kleine porties, verdeeld over de dag: vermijd 3 grote maaltijden, maar neem liever 5-6 kleine maaltijden. Zes tot acht kleine eetmomenten kunnen makkelijker zijn dan drie grote maaltijden.
- Kies voor energie- en eiwitrijke voeding. Denk aan zuivelproducten, kaas, eieren, vlees of vis, noten, volle yoghurt, desserts of verrijkte voeding.
- Verschuif het eetmoment naar een tijdstip dat je jezelf het beste voelt, ook al is dit geen 'normaal' eetmoment.
- Vraag hulp bij klachten. Misselijkheid, pijn, smaakverandering of slikproblemen zijn vaak (gedeeltelijk) te behandelen.
- Beweeg, als dat mogelijk is: lichte beweging helpt om spiermassa en kracht beter te behouden.

Bespreek ongewenst gewichtsverlies altijd met je arts of diëtist. Een gespecialiseerd diëtist kan samen met jou zoeken naar oplossingen die passen bij jouw situatie, behandeling en wensen.



WAT KAN JE DRINKEN BIJ ONGEWENST GEWICHTSVERLIES?

Drink minimum 1,5 liter per dag, maar vermijd te grote hoeveelheden vlak voor de maaltijd.

- Kies voor energierijke dranken zoals frisdrank, vruchtensap, (choco)melk of soep.
- Drink soep één uur vóór of na de warme maaltijd.

Verrijk soep met smakelijke toevoegingen die zowel extra energie als wat eiwitten leveren, en/of de soep romiger kan maken:

- Stukjes vlees of kip, of vleesballetjes
- Hardgekookt ei
- Deegwaren, zoals pasta of rijst
- Broodkorstjes of soepparels
- Sojaroom of room
- Ricotta (opgeklopt)
- Kruidenkaas
- Olijfolie
- Boter
- Geraspte kaas
- Kikkererwten of linzen



Sommige soepen zijn extra geschikt om gemalen- of kruidenkaas aan toe te voegen, vb. pompoensoep, erwtensoep of ajuinsoep.

PANNENKOEKJES MET HONING



Ingrediënten

- 100 g havermout
- 100 ml volle melk
- 100 g volle platte kaas
- 3 eieren
- 30 g suiker
- 1 eetlepel honing

Bereiding

1. Doe de havermout, melk, platte kaas, eieren en suiker in een blender.
2. Blijf mixen tot een glad beslag.
3. Bak een vijftal pannenkoekjes van dit deeg.
4. Lepel de honing op de pannenkoekjes.

Tip

Je kan de melk door wat Griekse yoghurt vervangen voor extra romigheid.

TONIJNSALADE



Ingrediënten

- 1 blikje tonijn op eigen nat
- 1 rode ui
- 40 g komkommer
- 1 tomaat
- 2 eetlepel volle yoghurt
- 1 eetlepel mayonaise
- Dille
- Peper en zout naar smaak
- Toast

Bereiding

1. Snijd de tomaat, komkommer en ui klein.
2. Prak de tonijn met een vork en meng het met de gesneden groenten.
3. Voeg de yoghurt en mayonaise toe en roer goed.
4. Voeg naar smaak dille, peper en zout toe.
5. Smeer je toast met deze tonijnsalade.

SMOOTHIE MET AVOCADO



Ingrediënten

- 1 rijpe avocado
- 1 rijpe banaan
- 1 sinaasappel, geperst
- 1/2 kopje volle melk

Bereiding

1. Schil en ontpit de avocado.
2. Schil de banaan en snijd in stukken.
3. Pers de sinaasappel uit.
4. Doe alles in de blender.
5. Voeg de melk toe en blend samen tot een gladde romige massa.

Tip

*Voor een leuke afwerking: voeg wat kokosvlokken toe.
Wil je de smoothie nog rijkelijker maken?
Voeg dan een eetlepel amandelmeel toe.*

SOEP MET BALLETTJES



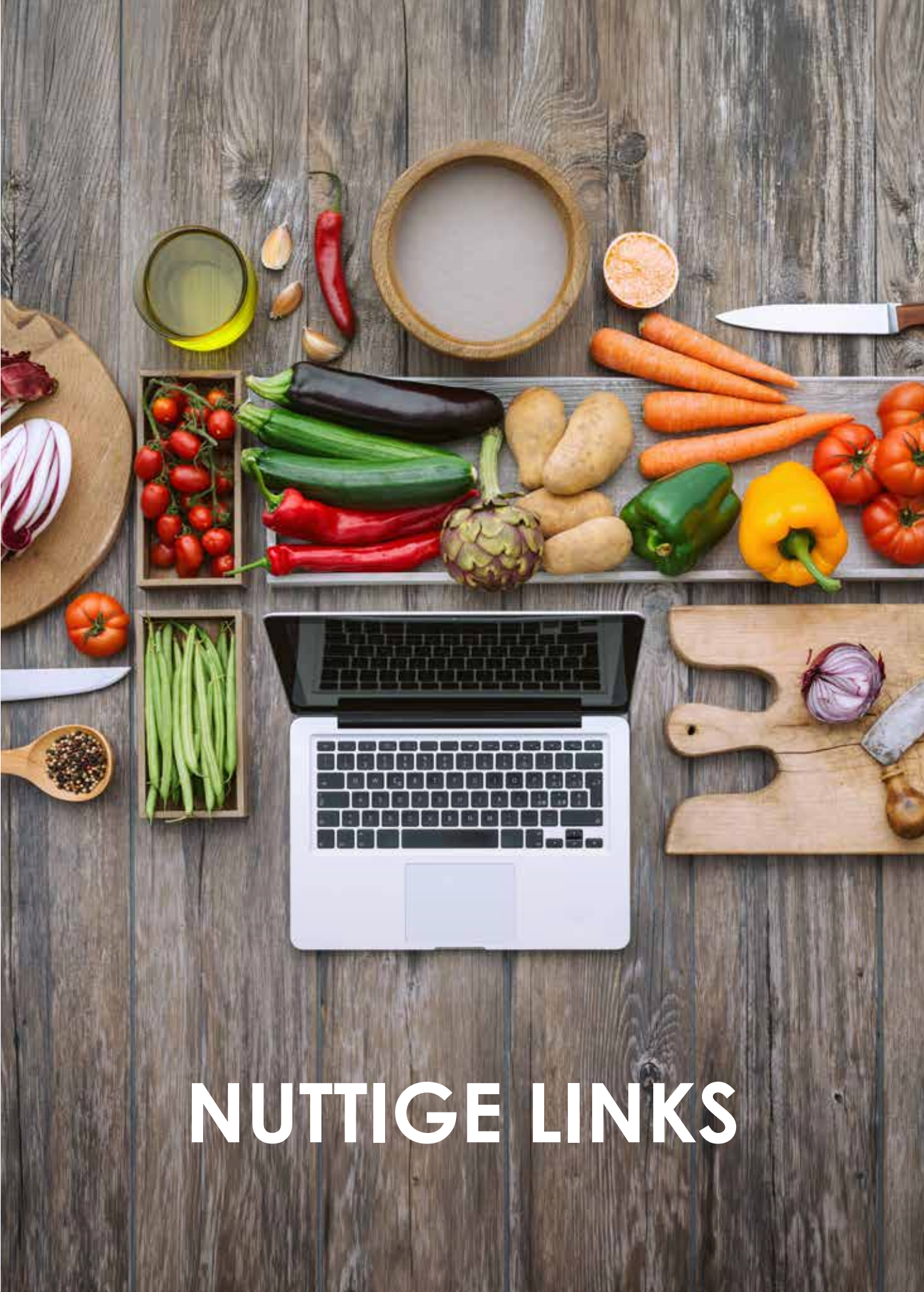
Ingrediënten

- 400 g tomaten
- 1 sjalotje of een ui
- 2 tenen knoflook
- 400 ml groentebouillon
- Snuifje zout en peper
- Scheutje room
- Vleesballetjes

Bereiding

1. Snipper het sjalotje en snijd de teentjes knoflook fijn.
2. Giet een scheutje olijfolie in een pan en fruit de ui aan voor ongeveer 5 minuten. Bak de laatste minuut de knoflook mee.
3. Snijd ondertussen de tomaten in stukken. Bak de tomaten nog 5 minuten mee en voeg dan de bouillon toe. Laat de soep 10 minuten zachtjes pruttelen.
4. Pureer de soep vervolgens met een staafmixer en breng op smaak met een snuifje zout en peper.
5. Voeg de vleesballetjes toe en laat nog 10 minuten meekoken.
6. Werk af met een scheutje room.

NUTTIGE LINKS



NUTTIGE LINKS

De websites die in dit boekje vermeld staan, bieden aanvullende informatie over gezondheid, voeding en buikklachten. Deze websites bieden betrouwbare en wetenschappelijk onderbouwde informatie. Je kan deze bronnen gebruiken om je verder te verdiepen in onderwerpen die voor jouw relevant zijn. Daarnaast bevatten sommige websites praktische tips en recepten.

Onze recepten - Stichting tegen Kanker



<https://kanker.be/recepten/>

Energie-, eiwit- en vezelrijke drinkvoeding - Stichting tegen Kanker



<https://kanker.be/recepten/energie-eiwit-en-vezelrijke-drinkvoeding/>

Rijkelijk gezond - Stichting tegen Kanker



<https://kanker.be/resource/rijkelijk-gezond/>

Voedingssupplementen - Stichting tegen Kanker



<https://kanker.be/voedingssupplementen/>

Wereld Kanker Onderzoek Fonds
Voeding, leefstijl en kanker



www.wkof.nl

Raadpleeg de lijst van Oncodiëtisten op Oncohulp



www.oncohulp.be

Lijst van diëtisten in oncologie



www.vbvd.be

Wil je meer weten over kanker?



www.kanker.be/kankerinfo

Op zoek naar een patiëntenorganisatie



www.allesoverkanker.be/lotgenotengroepen

Gezondheid en wetenschap



www.gezondheidenwetenschap.be



NOTITIES

Notities

De notitiepagina's in dit boekje bieden ruimte om persoonlijke ervaringen en tips bij te houden tijdens de behandeling. Je kan bijvoorbeeld ingrediënten noteren die je goed verdraagt en vaker wilt gebruiken in de maaltijden. Ook kan je noteren welke voedingsmiddelen of gerechten minder goed worden verdragen. Hier kan je dan rekening mee houden. Recepten, maaltijdideeën en praktische adviezen die je van de diëtist krijgt, kunnen eveneens op deze pagina's worden bewaard. Zo creëer je een persoonlijk naslagwerk dat je helpt om jouw voeding beter af te stemmen op jouw behoeften.

Notities

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Notities

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Notities

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Notities

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Zorg dragen voor jezelf begint bij kleine porties op haalbare momenten. Of dat nu een paar hapjes zijn, een vertrouwde smaak of een gerecht dat even troost biedt - elk stapje is waardevol.

Zorg goed voor jezelf.

We hopen dat dit boekje je heeft kunnen ondersteunen tijdens moeilijke periodes en dat je tussen deze pagina's niet alleen recepten, maar ook steun hebt gevonden.

Laat het een houvast zijn, maar vooral ook een uitnodiging om te blijven zoeken naar wat voor jou werkt. Geef jezelf de tijd en wees trots op elke inspanning, hoe klein die ook lijkt.

We wensen je nog vele warme en fijne genietmomenten aan tafel.



MET DE STEUN VAN



Datum van laatste herziening: juni 2026. BE/ADC/05/26/0002