

Dieetadviezen bij slokdarmkanker

Afdeling diëtetiek

www.nwz.nl

Inhoud

Waarom deze folder?	3
Voedingsproblemen bij kanker van de slokdarm	3
Deel 1: klachten, voedingsproblemen en tips	5
Passageproblemen	5
Verminderde eetlust	6
Pijn	6
Ruiken en proeven	7
Misselijkheid en braken	9
Hinderlijke slijmvorming	11
Zuurbranden	12
Problemen met de ontlasting	13
Deel 2: praktische adviezen met voorbeelden	15
Welke voeding heeft u dagelijks nodig?	15
Wat kunt u doen om niet (verder) af te vallen?	16
Voedingstips en adviezen	17
Sondevoeding	24
Voedingssupplementen	25
Meer informatie	25
Uw vragen	26

U wordt of bent behandeld voor kanker van de slokdarm. Dit brengt de nodige medische zorg met zich mee, maar heeft ook gevolgen voor uw eetgewoonten. U kunt ervaren, dat eten niet (meer) vanzelfsprekend leuk en lekker is. Deze folder is bedoeld als steuntje in de rug bij het vinden van een ander eetpatroon.

■ **Waarom deze folder?**

Deze folder is bedoeld wanneer u:

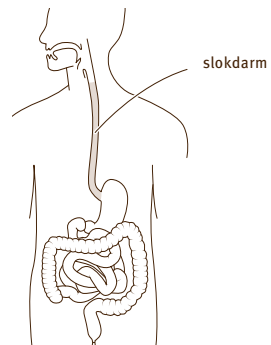
- net de diagnose heeft gehad
- passageklachten heeft. Dit zijn klachten waarbij het eten niet goed zakt
- behandeling krijgt met chemotherapie
- behandeling krijgt met radiotherapie
- behandeling krijgt van een combinatie van chemotherapie en radiotherapie (chemoradiatie)

Met deze folder helpt Noordwest Ziekenhuisgroep u bij het leren experimenteren en uitproberen van voedingsmiddelen. In het eerste deel van de folder laten we mogelijke problemen aan bod komen. In het tweede deel staan praktische adviezen, maaltijdvoorbeelden, recepten enzovoorts. Voor u is het zaak om te ontdekken welke tips en adviezen bij u passen. Achterin vindt u een lijst met belangrijke adressen en ruimte om eigen notities te maken.

■ **Voedingsproblemen bij kanker van de slokdarm**

Een tumor in de slokdarm kan veel voedingsproblemen geven. In sommige klachten kunt u zich herkennen, in anderen weer niet.

Voedingsproblemen verschillen van persoon tot persoon. De ernst van de klachten en hoe lang u er last van heeft is afhankelijk van uw behandeling, de plaats en de grootte van de tumor.



Functie van de slokdarm

De slokdarm noemen we ook wel de oesophagus. Het is een onderdeel van het spijsverteringskanaal, aangeduid in de afbeelding.

De slokdarm verbindt de mond met de maag en zorgt er voor dat voedsel via de mond in de maag terechtkomt. Deels gebeurt dit door zwaartekracht, deels door samentrekkende spieren in de slokdarmwand. Zodra het voedsel in de maag is, sluiten de onderste slokdarmspieren de slokdarm af. Dit voorkomt dat voedsel vanuit de maag weer omhoog komt.

Behandelingen

U kunt bij kanker van de slokdarm de volgende behandelingen krijgen:

- operatie
- chemoradiatie (chemotherapie en bestraling)
- chemotherapie
- bestraling
- plaatsen van een stent
- geen behandeling

Uw behandelend arts bespreekt van te voren het behandelplan met u. Elke behandeling kan bijwerkingen hebben, en dat heeft effect op uw voedingspatroon. Noordwest Ziekenhuisgroep voert geen operaties van de slokdarm uit. In het geval van specifieke voedingsproblemen na een operatie wordt u behandeld door de diëtist van het ziekenhuis waar de operatie gaat of heeft plaatsgevonden.

■ Deel 1: klachten, voedingsproblemen en tips

Bijwerkingen van de behandeling kunnen veel gevolgen hebben. Eten kan niet meer leuk en lekker zijn. Dit kan komen door een verandering in smaak, door verminderde eetlust en/of doordat het eten niet wil zakken. Soms worden de klachten veroorzaakt door de tumor en soms door de behandeling ervan. Hierdoor kunnen de klachten per periode verschillen. In dit deel leest u mogelijke voedingsproblemen en praktische adviezen.

■ Passageproblemen

'Ik had nooit problemen met eten, maar ineens leek het alsof er een groot stuk van het vlees bleef hangen. Ik heb me urenlang erg beroerd gevoeld. Achteraf gezien was dat de start van alle ellende.'

Passageklachten van voedingsmiddelen komen veel voor. Deze klachten ontstaan doordat de tumor ruimte inneemt in de slokdarm. Ook kunnen de spieren in de slokdarm niet optimaal meer samentrekken. Als gevolg heeft u het gevoel dat het eten niet of nauwelijks zakt, alsof het blijft steken. Soms kan dit gepaard gaan met het uitbraken van voedselresten.

In eerste instantie ontstaan problemen door vlees, rauwe en harde stukjes groente en fruit, broodkorsten en haastig eten. Het gevoel ontstaat dat het eten steeds minder goed wil zakken. Ook het eten van zachte en vloeibare voeding kost veel tijd en aandacht, eten is daardoor erg vermoeiend.

Advies van de diëtist

- neem rustig kleine hapjes of slokjes
- zit rechtop tijdens het eten
- eet wat vaker op de dag iets kleins
- drink altijd iets bij het eten
- gebruik extra saus of jus bij het warme eten
- kies voor pastagerechten (bijvoorbeeld macaroni of spaghetti) met een saus

■ Verminderde eetlust

‘De afgelopen weken ben ik wel afgevallen denk ik. Het eten smaakt me om de een of andere reden niet meer zo, en dan laat je de koek en chips staan.’

Minder trek in eten kan ontstaan doordat u het eten en drinken niet goed meer proeft of omdat het vies smaakt. Ook algemene klachten als pijn, koorts, minder lichaamsbeweging, vermoeidheid, benauwdheid en angst kunnen de eetlust verminderen. Daarnaast kan een behandeling met chemotherapie of radiotherapie de eetlust negatief beïnvloeden.

Advies van de diëtist

- eet of drink bij voorkeur iets dat veel calorieën en eiwitten bevat, zoals chocolademelk, een blokje kaas, een handje nootjes, gevulde soep
- eet of drink liever geen magere, maar volle producten
- loop voordat u gaat eten een klein rondje in de buitenlucht om meer eetlust op te wekken
- eet in een ontspannen sfeer en omgeving
- zet eten en drinken, wat u niet meer eet of drinkt, weg
- eet wat vaker op de dag iets kleins

■ Pijn

‘Elke keer als ik een hap neem, voel ik het door mijn slokdarm glijden. Als het dan teveel pijn doet stop ik met eten, maar dat nare gevoel blijft wel een uur hangen.’

Het is logisch dat pijn ervoor zorgt dat u minder zin heeft om te eten en drinken. De beste manier om dit probleem te verhelpen is om de pijn onder controle te krijgen met voldoende pijnstilling. Overleg altijd met uw behandelend arts over het gebruik van pijnstillers. Uw arts kan u adviseren welke pijnstillers u wel of beter niet kunt nemen, afhankelijk van uw persoonlijke situatie.

De volgende pijnstillers worden vaak voorgeschreven:

- **paracetamol**

Dit is een algemene pijnstiller, waarvan u 2 pillen van 500 milligram tegelijk

mag nemen met een maximum van 4 keer per dag (bijvoorbeeld elke 6 uur). Hiermee bouwt u een zogenoemde 'spiegel' op in het bloed waarmee de pijn de gehele dag wordt onderdrukt. Als het niet lukt om de pillen door te slikken, kunt u een zetpil overwegen. Zetpillen bevatten doorgaans 1000 milligram; voor de bovenstaande spiegel in het bloed is 1 zetpil per 6 uur voldoende.

- **sucralfaat**

Dit is een slijmvlies beschermend medicijn. Het medicijn kan de pijn in de slokdarm lokaal wegnemen. Het vermindert de symptomen die u ervaart van chemotherapie, radiotherapie en maagzuur.

- **morfine-achtigen**

Als bovenstaande pijnstillers onvoldoende werken, zijn er diverse morfine-achtige pijnstillers die kunnen helpen in uw situatie. Wees alert op eventuele bijwerkingen: misselijkheid (dit neemt na 2-3 dagen weer af) en verstopping. U krijgt meestal gelijktijdig een laxerend poeder voorgeschreven bij de morfine-achtigen.

Advies van de diëtist

- gebruik de pijnstillers volgens voorschrift
- gebruik paracetamol eventueel 30 tot 60 minuten voor een hoofdmaaltijd
- probeer te eten of drinken op momenten dat de pijn het minst aanwezig is
- zit rechtop tijdens het eten
- vermijd zure dranken zoals sinaasappelsap
- gebruik vloeibare producten (liefst met calorieën en eiwitten) zoals kwark, yoghurt, vla en soep
- verdun uw voeding. Tips hierover vindt u op pagina 17.

■ Ruiken en proeven

'Nadat de chemotherapie was gestart had alles gelijk een vieze geur. Vooral warm eten stinkt, als ik het ruik word ik al misselijk. Om over de smaak van koffie niet te spreken, het lijkt wel zeepsop wat ik in mijn mond heb.'

Door de tumor en de behandeling ervan kunnen reuk en smaak achteruitgaan of veranderen. Hierdoor smaakt het eten niet meer zoals u gewend bent. Bepaalde

voedingsmiddelen kunnen gaan tegenstaan, bijvoorbeeld koffie of (gebraden) vlees. Soms smaakt iets zouter, zoeter, flauwer of gewoon anders dan vroeger.

Droge mond

Een droge mond kan de smaak ook negatief beïnvloeden. Speeksel heeft namelijk een belangrijke taak bij het proeven van voeding. In speeksel zitten stofjes die de smaakstoffen in de voeding oplossen. Hierdoor kunnen de smaakpillen op de tong de smaakstoffen waarnemen.

Advies van de diëtist

- houd er rekening mee dat klachten per dag kunnen wisselen; wat vandaag niet lekker is, smaakt morgen misschien wel
- probeer veel verschillende producten uit. Gerechten die u vroeger niet zo lekker vond waardeert u nu misschien wel
- neem van alles een hapje of slokje, pas dan weet u of het echt (niet) smaakt
- temperatuur beïnvloedt de smaak. Kijk op welke temperatuur gerechten het beste smaken. Koude gerechten hebben een minder sterke smaak dan warme
- fris smakende voedingsmiddelen, zoals yoghurt, komkommer, ananas, salade of haring worden vaak goed gewaardeerd
- probeer eens neutraal smakende voedingsmiddelen als pasta (macaroni, spaghetti, lasagne), rijst, aardappelen, pap, brood, beschuit, jonge kaas of smeerkaas, biscuits, lange vingers, eierkoeken
- combineer een vleesgerecht met friszoet: zoals cranberry's, appelmoes of perzik
- als vlees tegenstaat, vervang dit door vis, kip, tofu of tempeh, vleeswaren (carpaccio, rosbief of andere vleeswaren), kaas of een ei gerecht
- gebruik plastic bestek bij een metaalsmaak in de mond
- het is éxtra belangrijk dat het eten er aantrekkelijk uitziet
- drink minimaal 1,5 liter per dag: een vieze smaak in de mond wordt soms veroorzaakt door te weinig drinken
- een goede mondverzorging kan (tijdelijk) de vieze smaak verminderen
- zuig op pepermunt of kauw op kauwgom
- soms smaakt niets. In zo'n geval is het beste om 'met verstand' te eten

Reuk

Door chemotherapie kan ook de reuk veranderen. Dit komt doordat chemotherapie de werking van het reukorgaan aantast. Specifiek voor een afkeer van geuren gelden onderstaande adviezen.

Adviezen van de diëtist

- zorg ervoor dat u in een andere ruimte bent, als er gekookt wordt
- kies maaltijden met een korte bereidingstijd, zo besteedt u minder tijd in kook-/etenslucht. Denk bijvoorbeeld aan kant en klare maaltijden of maaltijdsoepen
- zet een raampje open tijdens het koken voor frisse lucht
- gebruik een neusklemmetje tijdens het koken en eten
- eet iets kouds in plaats van de warme maaltijd: bijvoorbeeld een broodmaaltijd of een maaltijdsalade met gerookte kip of zalm, koude aardappelpartjes of pasta, groenten zoals sla, tomaat, komkommer, avocado, garnering met nootjes, amandelschaafsel en dressing
- vermijd tabakslucht, parfumgeuren, schoonmaakmiddelen (vooral rondom eetmomenten)

Let op: doordat het eten niet meer smaakt, kan het zijn dat u de zin in eten verliest. Hierdoor kunt u geleidelijk minder gaan eten. Soms gaat dit onbewust. Het is belangrijk dat u ondanks de verminderde of afwezige smaak, blijft eten. Het lichaam heeft tijdens de behandeling extra veel calorieën en eiwitten nodig om de behandeling te kunnen volhouden en ervan te kunnen herstellen.

■ Misselijkheid en braken

‘Het frustrerende is, dat ik niet weet waar ik aan toe ben. Soms ben ik ’s ochtends bij het opstaan al misselijk, soms word ik het pas tijdens het eten. En soms komt ineens de hele maaltijd omhoog als ik net rustig op de bank zit.’

Misselijkheid en braken zijn misschien wel de bekendste bijwerkingen van chemotherapie. Ze zorgen ervoor dat u minder gaat eten. De eerste stap om

dit tegen te gaan is medicatie tegen de misselijkheid en het braken. Kijk in uw behandelprotocol wat u moet doen bij misselijkheid en/of braken. Overleg altijd met uw behandelend arts over het gebruik van medicatie tegen de misselijkheid en het braken. Uw arts kan u adviseren welke medicatie het beste bij u past, afhankelijk van uw persoonlijke situatie.

Advies van de diëtist:

- forceer het eten niet, als u misselijk bent
- eet wat vaker op de dag iets kleins bijvoorbeeld een cracker of wat yoghurt, om een lege maag te voorkomen
- neem een eetpauze als de misselijkheid erg hevig wordt
- kies producten met veel calorieën en eiwitten om gewichtsverlies en spiermassaverlies te voorkomen
- drink minimaal 1,5 liter per dag, maar liever niet rondom de hoofdmaaltijden (dit kan de misselijkheid verergeren)
- probeer of het drinken van koolzuurhoudende dranken helpt, bijvoorbeeld cola
- probeer of het zuigen op een ijsklontje, waterijsje of zachte stukjes fruit helpt
- probeer of koude producten beter te verdragen zijn
- zorg ervoor dat uw mond goed schoon is door uw tanden regelmatig te poetsen of uw mond te spoelen
- zorg dat u rechtop zit tijdens en ook na de maaltijd
- vermijd geuren die de misselijkheid verergeren, zoals etensgeuren, kruiden, parfums, rook, enzovoort
- neem maaltijden en producten die u niet meer gaat eten, weg uit het zicht
- eet op dagdelen of momenten dat u minder misselijk bent, of tussen de chemokuren door

■ Hinderlijke slijmvorming

‘De hele dag door zit er slijm in mijn keel. Het lijkt wel of het eten erin blijft hangen, het slijm is zo taai. De buurvrouw zei dat ik maar beter geen melkproducten meer kon nemen.’

Hinderlijk, taai slijm is slijm dat moeilijk kan worden weggeslikt. Slijmvorming ontstaat door de tumor, of als een reactie op de behandeling ervan. Hinderlijke slijmvorming gaat vaak samen met een droge mond: door een tekort aan waterig speeksel, blijft het slijm langer hangen.

Taai slijm geeft in de keel het gevoel van een afsluitend ‘spinnenweb’. Taaislijm komt veel voor bij patiënten met slokdarmkanker, in alle fasen van de ziekte.

Melkproducten

Melkproducten hebben feitelijk geen invloed op de productie van slijm. Zuivel laat een vet laagje achter wat hetzelfde aan kan voelen als slijm. Dit verdwijnt als u na spoelt met een slokje water of thee. Ook als u melkproducten helemaal weglaat, heeft u hetzelfde hinderlijke taaie slijm.

Advies van de diëtist

- maak gebruik van friszure producten zoals ananas, appel, tomaat, augurk, komkommer of uitjes, om de productie van waterig speeksel te stimuleren. Let op dat deze producten scherp kunnen zijn bij gevoelige slijmvliezen
- om uw mond vochtig te houden kunt u (kamille)thee op een aangename temperatuur drinken.
- gebruik koolzuurhoudende dranken om het slijm los te maken, bijvoorbeeld cola
- spoel u mond na het drinken van melkproducten, bijvoorbeeld met water, thee of sap
- probeer of u minder last heeft bij het innemen van zure melkproducten zoals karnemelk, yoghurt of kwark
- als het speeksel dik, taai en draderig is, vraag dan advies aan uw arts of een mondhygiënist. Eventueel kunnen zij medicijnen voorschrijven om mee te spoelen

■ Zuurbranden

'Ik had zo'n brandend, pijnlijk gevoel vlak achter mijn borstbeen. Ik ben tijdens de behandeling gestopt met koffie en alcohol drinken omdat het me echt tegenstond. Het leek wel of het zuurbranden toen een stuk minder werd.'

Zuurbranden is een vervelend, pijnlijk en branderig gevoel achter het borstbeen. De oorzaak is doorgaans dat maagzuur omhoog komt in de slokdarm.

Dit kan komen door:

- overgewicht
- gebruik van bepaalde medicijnen
- abnormale bewegingen van de slokdarm (darmperistaltiek)
- de aanwezigheid van een maagsonde of gastrostomie
- specifieke ziektebeelden
- overmatig alcoholgebruik
- hogere leeftijd
- grote, vetrijke maaltijden stimuleren de aanmaak van maagzuur

Stoppen met roken helpt tegen zuurbranden.

Advies van de diëtist:

- eet kleine(re) maaltijden
- denk aan uw houding: ga na het eten van een maaltijd niet direct liggen
- vermijd grote hoeveelheden vet vlees, vette jus en gebruik geen extra boter of mayonaise
- vermijd alcohol, koffie, koolzuurhoudende dranken, chocola, specerijen
- als u 's nachts meer last heeft van zuurbranden: eet 2 uur voor het slapen gaan niet meer
- eet geen kauwgom, om lucht in de maag te voorkomen
- probeer of slapen op uw linkerzijde of rug helpt; liggen op de rechterzijde geeft langere zuurblootstelling van de slokdarm
- vermijd het inslikken van lucht door haastig eten of grote happen of slokken te nemen
- overleg met behandelend arts over maagbeschermers of maagzuurremmers

■ Problemen met de ontlasting

Diarree

Diarree betekent dunne ontlasting, 3 keer of meer per dag. Voeding is vaak niet de oorzaak, maar er zijn wel voedingsstips om de diarree niet te verergeren. Daarnaast bestaat er een risico dat langer aanhoudende diarree uitdroging veroorzaakt. Daarom zijn voldoende vocht en zout erg belangrijk bij diarree. Stoppende voedingsmiddelen bestaan niet, alle voedingsmiddelen zetten de darm enigszins in werking.

Advies van de diëtist:

- drink minimaal 2 liter vocht op en dag. Dit zijn 12 tot 15 kopjes: liefst met zout of suiker, denk bijvoorbeeld aan bouillon, limonade of chocolademelk. Ook soep, vla, yoghurt en dergelijke tellen mee
- drink geen koffie, koolzuurhoudende of alcoholische dranken. Deze prikkelen de darm
- probeer te blijven eten zoals u gewend bent
- zorg voor goede hygiëne
- neem regelmatig kleine maaltijden
- eet geen volumineuze, vette maaltijden (zoals frituur, met veel room of kaas)
- wees voorzichtig met scherpe kruiden en specerijen zoals (chili)peper, mosterd, knoflook en kruidnagel
- gebruik geen suikervrije frisdranken, kauwgom of snoepjes met sorbitol
- overleg bij aanhoudende diarree met uw arts. Hij/zij kan u medicijnen tegen de diarree voorschrijven

Obstipatie (verstopping)

Obstipatie is een ander woord voor verstopping van de darm. Het poepen gaat erg moeilijk en is pijnlijk. Er is sprake van obstipatie als u minder dan 1x per 3 dagen ontlasting heeft, afhankelijk van uw normale stoelgang. De belangrijkste oorzaken zijn medicatiegebruik, onvoldoende bewegen en een verminderde vochtinname.

Vezels en voldoende vocht

Bij obstipatie kunnen vezels samen met voldoende vocht de ontlasting soepel

maken en houden. Vezels zorgen voor meer volume van ontlasting en zorgen dat de darm in beweging blijft. Stoppende voedingsmiddelen bestaan niet: alle voedingsmiddelen zetten de darm enigszins in werking.

Advies van de diëtist:

- overleg met uw behandelend arts over medicatie voor de stoelgang
- neem bij morfine-achtigen pijnstillers altijd het daarbij voorgeschreven laxemiddel in. Als dit onvoldoende resultaat geeft, kan het de moeite waard zijn een ander type te proberen
- eet ruim vezels, denk aan brood of andere graanproducten, fruit, groenten, aardappelen, noten en zaden
- drink minimaal 2 liter vocht: dit zijn 12 tot 15 kopjes met inhoud. Ook soep, vla, yoghurt en dergelijke tellen mee
- begin de dag met een royaal ontbijt (met vezels). Drink hierbij 1 tot 2 glazen. Dit brengt de darmen op gang
- beweeg volgens de Beweegerichtlijnen, zie het kopje 'Beweegerichtlijnen'
- stel toiletbezoek niet uit

Beweegerichtlijnen

- bewegen is goed, meer bewegen is beter
- doe minstens 150 minuten per dag aan matig intensieve inspanning, verspreid over diverse dagen. Langer, vaker en/of intensiever bewegen geeft extra gezondheidsvoordeel
- doe minstens tweemaal per week spier- en botversterkende activiteiten, voor ouderen gecombineerd met balansoefeningen
- voorkom veel stilzitten

matig intensieve beweging	spier- en botversterkende activiteiten
fietsen	krachtoefeningen
wandelen	tennis
traplopen	fitness
rustig zwemmen	dansen
badminton	hardlopen

■ Deel 2: praktische adviezen met voorbeelden

Het kan zijn dat u de maaltijden nu anders maakt en eet dan u gewend bent. Misschien vraagt u zich af of u wel voldoende voedingsstoffen binnen krijgt. Dit hoofdstuk geeft antwoorden en adviezen om uw voeding aan te passen aan uw mogelijkheden van kauwen en slikken.

■ Welke voeding heeft u dagelijks nodig?

‘Straks komt de diëtist, want ik eet te weinig. Terwijl ik voor mijn gevoel de hele dag aan het eten ben. Ik weeg nu 46 kg en dat was een paar maanden terug nog veel meer.’

In het schema op de volgende pagina staan de hoeveelheden die u dagelijks minimaal nodig heeft. De exacte hoeveelheid verschilt per persoon. Met de diëtist kunt u een haalbaar dagmenu samenstellen. Als eten moeite kost en u voedsel verdunt met vocht, is het lastig om alle voedingsstoffen binnen te krijgen. De voedingswaarde vermindert namelijk als u meer vocht aan het eten toevoegt. Dat betekent dat u er meer van moet eten.

Voldoende energie

In eerste instantie is het belangrijk om voldoende energie (calorieën) te gebruiken. Als uw gewicht constant blijft is dat meestal een teken dat u voldoende binnen krijgt. Naast energie zijn eiwitten (bouwstoffen), vocht, vitaminen en mineralen nodig voor een goed en snel herstel na uw behandeling.

voedingsmiddelen	smeuïge en gemalen voeding	vloeibare voeding
vocht (koffie, soep, melk en dergelijke)	1,5-2 liter	2 liter
melk en melkproducten	2-3 bekerc	3-5 bekerc
brood zonder korst óf graanproducten (havermout, muesli, griesmeel en dergelijke)	tenminste 5 sneetjes	3 porties pap
boter, margarine	tenminste 30 gram	tenminste 30 gram
(smeer) kaas	1-2 plakken	-
(zachte) vleeswaren	1-2 plakken	-
vlees, vis, kip of ei	100 gram gemalen (rauw gewogen)	100-125 gram glad gepureerd met vocht
(gemalen) groente	3-4 opscheplepels	3-4 opscheplepels
aardappelpuree of vervanging (peulvruchten, pasta of rijst)	tenminste 3 opscheplepels	tenminste 3 opscheplepels
vruchten(moes) of vruchtensap	2 schaaltes/bekerc	2 schaaltes/bekerc

■ Wat kunt u doen om niet (verder) af te vallen?

‘De diëtist is langs geweest en heeft mij allerlei adviezen gegeven. Voorlopig zit ik nu aan het krachtvoer met extra energie zodat ik er weer tegen kan.’

Gewichtsverlies voor of tijdens een behandeling is niet wenselijk. U verliest spiermassa en uw conditie gaat achteruit. Het duurt langer voor u herstelt. Door verminderde eetlust en/of passageproblemen kunt u ongewenst afvallen.

Advies van de diëtist

- eet wat vaker op de dag een kleine portie, bij voorkeur 6 tot 7 keer per dag
- kies volvette producten, zoals volle melk en volle yoghurt
- besmeer brood dik met boter of margarine en gebruik een ruime portie beleg

- kies voor worstsoorten, paté, salami, (smeer)kaas en zachte Franse kaas-soorten. Deze leveren veel calorieën
- voeg suiker toe aan thee, koffie, yoghurt en pap
- gebruik producten die veel suiker bevatten zoals limonade, vruchtensappen, drinkyoghurt of chocolademelk
- voeg boter of room toe aan aardappelpuree, groente en pap
- verwerk (slag)room, crème fraîche of zure room in pap, vla, yoghurt, vruchtenmoes, soep, sauzen en koffie
- kies vettere vlees en vissoorten, zoals saucijsjes, schouderkarbonade, worst, doorregen runderlappen, speklappen, paling, haring of makreel met een vette jus of saus erbij
- neem geen producten die wel een vol gevoel geven, maar geen of weinig calorieën leveren. Denk hierbij aan bouillon, koffie, thee (zonder suiker en melk), water, fruit en rauwkost

■ Voedingstips en adviezen

Gemalen en vloeibaar eten

Als kauwen en slikken moeilijk gaat, is een oplossing om het eten te malen of vloeibaar te maken. Gemalen eten is wat grof, zoals stampot. U hoeft niet meer te kauwen, maar u moet nog wel een beetje kunnen slikken omdat het eten vrij dik en compact is.

Gemalen maaltijden

In principe kunt u elke maaltijd malen, maar dit is niet altijd nodig. Vaak is het al voldoende om alleen het vlees of vezelige groenten te malen. Maal het eten pas na de bereiding, dan blijft de smaak beter behouden.

Afhankelijk van uw klachten, kunt u het eten fijn of grof malen. Hoe langer u iets maalt met een keukenmachine of staafmixer, hoe fijner het wordt. Is gepureerd eten nog te dik en te compact? Dan kunt u dit verdunnen met water, (volle) melk of margarine tot het vloeibaar is. U kunt zelf uitproberen welke dikte u het beste bevalt.

Handige hulpmiddelen

Een elektrische keukenhulp is handig en tijdbesparend als u voor langere tijd eten moet malen of vloeibaar maken. Denk hierbij aan een staafmixer, blender of keukenmachine.

Staafmixers kunnen goed 1-persoons porties malen, nemen weinig ruimte in beslag en zijn goedkoper dan keukenmachines. Een keukenmachine kan meestal alles: kloppen, mengen, fijn malen, kneden, snijden, raspen, hakken en soms ook persen. Er zijn kleine keukenmachines verkrijgbaar speciaal voor de kleinere porties.

Advies van de diëtist

- geef kleur aan de maaltijden. Vis en aardappelpuree zien er met tomaten- of paprikasaus en groene groente aantrekkelijker uit. Of roer groene kruiden (bieslook, dille, peterselie, selderie) door de aardappelpuree
- wissel van etenstemperatuur, bijvoorbeeld warme pap gevolgd door een beker koude yoghurt drank of warme soep gevolgd door een ijsje
- wissel hartig en zoet af, bijvoorbeeld een boterham zonder korst met ragout en een schaalje vla toe
- gebruik kruiden en specerijen om uw smaakbeleving te verbeteren
- maal de maaltijdonderdelen apart en schep ze afzonderlijk op het bord. Hierdoor kunt u de smaak van de verschillende onderdelen beter proeven. Bovendien ziet een bord eten er zo anders uit
- zorg voor een gezellig gedekte tafel en bijvoorbeeld een achtergrondmuziekje

Brood- en papmaaltijden

Als brood eten lastig is, kunt u om te beginnen de korstjes verwijderen of zachtere broodsoorten kiezen. Is het brood te droog, dan kan het helpen om bij iedere hap een slok drinken te nemen. Soms lukt brood eten in de ochtend niet, maar later op de dag wel. Als u brood helemaal niet weg kunt krijgen, dan krijgt u het advies om over te stappen op vloeibare voeding.

Broodmaaltijden

- kies zachte broodsoorten: zachte bolletjes, croissant, Cracottes®, cake, kinderbiscuits, donut, bagel, beschuit (eventueel in de thee/koffie/melk dopen)
- week het brood (dit kan ook met beleg) in soep/bouillon of groenten-/tomatensap
- maak eventueel broodpap: week het brood in warme melk, voeg suiker en boter toe. U kunt dit geheel ook malen
- maak eventueel wentelteefjes: kluts 1 ei, voeg een kopje melk toe en meng het geheel, week hierin een snee brood, bak vervolgens de snee brood met een klontje margarine/boter in de koekenpan

Voorbeelden voor beleg

- smeerkaas, zachte roomkaas (eventueel met kruiden, knoflook of ananas), jonge kaas, paté, smeerworst, cornedbeef, zult, filet américain
- zalm-, huzaren-, ham-prei-, kip-kerrie- en eislaatje (eventueel malen)
- pindakaas, jam, chocopasta, honing, stroop, groente- en sandwichspread
- (zacht) fruit of fruitmoes
- (vette) vis, bijvoorbeeld makreel, paling, haring, vis uit blik, (zacht) gebakken vis
- smeug roerei of omelet
- ragout

Pap, vla en yoghurt als alternatief voor brood

- voeg muesli, zemelen of andere ontbijtproducten toe aan zuivelproducten zoals melk, (vruchten) yoghurt, kwark en vla (eventueel kunt u dit malen)
- kies voor pap van grove graansoorten (havermout, gort, rijst, griesmeel, Bambix®, Brinta®). In de supermarkt zijn veel van deze papsoorten ook in kant en klare varianten verkrijgbaar
- maak gladde pap van maïzena, rijstbloem, custard of bloem
- wissel af met drinkontbijt of fruitontbijt

Tussendoortjes

'Ik at nooit tussendoor, je wordt anders zo dik. Nu moet ik van de diëtist vaker op een dag wat eten, wel 6 tot 7 keer! Het lijkt of ik de hele dag aan het eten ben...'

Even belangrijk als de hoofdmaaltijden zijn de tussendoortjes. Per dag 6 tot 7 keer eten zorgt ervoor dat u voldoende binnen krijgt. Dit is zeker nodig als u vloeibare (minder voedzame) voeding gebruikt, of als u bij de hoofdmaaltijden minder eet dan u gewend bent.

Drinken

Er is een grote variatie aan vruchtensappen en melkproducten. Probeer uit welke u het beste bevalt. Andere mogelijkheden zijn: bouillon, soep, groentesappen, limonade, fris- en sportdranken, diverse thee- en koffiesoorten. Melkproducten leveren het meeste energie en eiwit.

Stop het gebruik van alcohol. Dit vergroot de kans op het ontstaan van een nieuwe tumor.

Zoete tussendoortjes

- cake, eventueel besmeerd met roomboter en/of wat slagroom
- gebak, zachte varianten zijn taart van zacht deeg (slagroom, mokka), kwarkgebak, soesje, roombroodje, moorkop
- koek, zachte varianten zijn mergpijpjes, ontbijtkoek, eierkoek, (kinder) biscuits, lange vingers, gevulde koek
- snoep, zachte varianten zijn schuimpjes, tumtum, spek, negerzoenen, yoghurtgums, marsepein, chocolade en bonbons met zachte vulling
- ijs

Hartige tussendoortjes

- toastje (of stukje zacht brood) met paté, smeerkaas, (lever)worst, Franse kaas, roomkaas, slaatje, tartaar, filet americain, haring, paling
- slaatje, bijvoorbeeld huzaren-, tonijn-, ei-, kip- of zalmzalade

- hartige snacks, bijvoorbeeld kaassoufflé, kroket, gehaktbal, frikandel, hotdog, saté, saucijzen-, kaas- of worstenbroodje
- stukje kaas uit het vuistje, eventueel gerold in een plakje zachte vleeswaar (worst, ham)
- zoutjes, zachte varianten: Chipito's®, Nibbit®, kroepoek
- gebakken vis, bijvoorbeeld een lekkerbekje, schol, stukjes kibbeling (met saus)

De warme maaltijd

Als u alleen vloeibare (vooral zoete) voeding gebruikt, is een warme maaltijd een fijne afwisseling. Wij adviseren u om meerdere keren per dag een warme maaltijd of maaltijdsoep te gebruiken. Dit kan ook vloeibare of gemalen voeding zijn. Bijvoorbeeld omdat u passageklachten heeft of omdat een dergelijke maaltijd minder vermoeiend is. Onderstaand leest u tips en voorbeelden voor de warme maaltijd.

Soep

Het gemakkelijke van soep is dat het al vloeibaar is. Is de vulling toch nog te grof, zeef dan de soep, maal de vulling en voeg die weer toe, of gebruik een staafmixer. Soep kan een warme maaltijd niet vervangen. Het is minder voedzaam omdat het veel water bevat. Dit geldt nog meer voor bouillon. Bouillon bevat slechts zout en smaakstoffen uit groente en vlees. De vulling is wat de soep voedzaam maakt. Hoe meer (gemalen) vulling, des te voedzamer de soep!

Mixvoeding

Dit is een vloeibare 'alles in één maaltijd', een soort maaltijdmengsel.

Mixvoeding bereidt u in 5 stappen:

1. kook of bereid alle onderdelen op de gebruikelijke wijze
2. maal de droogste maaltijdonderdelen, zoals vlees, kip, vis, vegetarische vleesvervanger met een beetje jus, boter, saus of bouillon
3. doe de groente erbij
4. stamp de aardappels fijn met een pureestamper of pureeknijper (puree maken met melk, boter, room) voordat u ze bij het mengsel doet. Pureer de

aardappels niet met een blender of staafmixer, want dan worden de aardappels ‘lijmerig’.

5. voeg ten slotte vocht toe: bouillon, jus, melk, room, groentensap, tomatensap of groentesap, tot het de gewenste dikte heeft

In principe kunt u alle combinaties, die u gewend bent, op deze manier bereiden. Hieronder leest u tips voor het bereiden van mixvoeding.

Vlees, vis, kip, ei en vegetarische producten

Bereidingstips:

- bak het vlees niet te hard
- voeg bij het malen van vlees vocht toe (jus, saus, bouillon), anders is het te droog en te compact/stijf

Voorbeelden:

- vette vleessoorten zijn zachter. Hierbij kunt u denken aan worst, half om half gehakt, doorregen varkensvlees, rollade
- alle vissoorten zijn geschikt, zowel gestoofd als zacht gebakken
- zalm of tonijn uit blik wordt smeug met tomatensaus of mayonaise

In plaats van vlees en vis:

- roerei of omelet
- ragout of kroket
- Franse kaas, roomkaas of geraspte kaas door de groente of de aardappelpuree
- vegetarische producten, bijvoorbeeld tahoe, tempeh en Quorn®)

Jus en saus

Alle soorten (zelfgemaakt of kant-en-klaar) jus en saus zijn geschikt om te gebruiken. De dikte kunt u naar smaak aanpassen door vocht toe te voegen.

Aardappelen, pasta, peulvruchten

Bereidingstips:

- prak de aardappels en maak smeug met extra veel jus

- maak aardappelpuree door aardappels fijn te stampen. Voeg vervolgens een klontje boter/margarine en (volle) melk toe totdat het de gewenste dikte heeft. Let op: aardappels worden snel 'lijmerig' als u ze in een keukenmachine mixt
- kies voor macaroni of andere deegwaren. Deze zijn vaak glad en minder droog waardoor ze gemakkelijk naar binnen glijden. Let op: deegwaren zijn minder geschikt om fijn te malen omdat ze 'lijmerig' worden
- kies voor rijstbloem in plaats van rijst te malen. U mengt dit met hete bouillon (koken is niet nodig)
- bonen en andere peulvruchten kunt u goed malen

Groente

Bereidingstips:

- kook groente goed gaar
- voeg een klontje boter en/of groentesausje toe
- bind waterige groente met allesbinder, zoals maïzena of een bloempapje
- voeg saus toe, eventueel uit een pakje
- snijd vezelige groentes zoals doperwtten, maïs, champignons, asperges en bleekselderij goed. Fijn of maal de groentes daarna met de staafmixer, blender of keukenmachine

Voorbeelden:

- zachte groentesoorten zijn: andijvie, bloemkool, broccoli, koolsoorten, sperziebonen, spinazie, witlof, worteltjes
- groente vervangen door stoofpeertjes of -appeltjes

Drinkvoeding

'Een flesje (astronauten)voeding, waarin alle vitamines, mineralen en andere voedingsstoffen in verwerkt zitten. Het bevat de voedingsstoffen van 2 sneetjes brood met kaas.'

Lukt het niet om op gewicht te blijven dan kunnen drinkvoeding en/of andere soorten dieetvoeding zinvol zijn. Deze gebruikt u als aanvulling op wat u eet en drinkt. Eet of drinkt u niks anders meer, dan kan de drinkvoeding als volledige

vervanging van uw voeding dienen. De diëtist beoordeelt hoeveel flesjes drinkvoeding u nodig heeft. U krijgt op die manier alle voedingsstoffen die u nodig heeft.

Drinkvoeding is verkrijgbaar bij uw apotheek of via een facilitair bedrijf en wordt in veel gevallen op advies van uw diëtist vergoed door de zorgverzekeraar.

Soorten drinkvoeding en dieetvoedingen

Er zijn veel soorten drinkvoeding en dieetvoedingen in diverse smaken en structuren, op basis van onder andere melk, yoghurt en vruchtensap. Drinkvoeding en dieetvoedingen zijn er in verschillende smaken van zoet tot hartig tot neutraal. Vraag hiernaar bij uw diëtist of de leverancier van uw drink-/dieetvoeding. Met de diëtist kunt u bepalen welke aanvullende voeding voor u het meest geschikt is.

■ Sondevoeding

‘Voordat ik ziek werd, dacht ik meteen aan oude, zieke mensen als iemand over sondevoeding sprak. Maar kijkend naar mezelf zie ik sondevoeding nu als een ideale manier om voeding binnen te krijgen tijdens mijn herstel.’

Als eten niet meer gaat kunt u (tijdelijk) op een kunstmatige manier toch voeding binnenkrijgen. Deze vloeibare voeding noemen we ‘sondevoeding’.

Bij sondevoeding krijgt u voeding via een slangetje (sonde). Dit slangetje loopt meestal via de neus naar de maag. Soms wordt het slangetje via de buikwand, rechtstreeks in de maag geplaatst (zogenaamde ‘PEG’). Komt u in aanmerking voor een buismaagreconstructie? Dan is een PEG niet mogelijk.

Sondevoeding loopt via het slangetje direct uw maag in en is smaakloos. Er zijn verschillende soorten sondevoeding en manieren van toedienen. De diëtist adviseert u met welke soort sondevoeding u voldoende voedingsstoffen binnenkrijgt.

■ Voedingssupplementen

Gebruik alleen supplementen als u een tekort heeft aan vitamines en/of mineralen. Gebruik tijdens chemotherapie of radiotherapie geen voedingssupplementen zonder dit met uw behandelend arts en diëtist te bespreken.

Het is niet ongevaarlijk om tijdens uw behandeling voedingssupplementen te gebruiken. Sommige supplementen kunnen de werking van bestraling en chemotherapie negatief beïnvloeden.

■ Meer informatie

Internet

Hieronder enkele handige websites:

- www.kanker.nl

Hier kunt u de meest actuele informatie vinden, discussiëren op forums en is er de mogelijkheid tot lotgenotencontact

- www.voedingenkanker.info

Deze website geeft in duidelijke taal een wetenschappelijk onderbouwd antwoord op vragen over

Facilitaire bedrijven

Deze bedrijven leveren drinkvoeding en sondevoeding met toebehoren bij u thuis. Vaak kunt u verschillende merken drinkvoeding uitproberen. De meeste zorgverzekeraars hebben een contract met de facilitaire bedrijven hieronder, wat inhoudt dat u drinkvoeding (of sondevoeding) met een machtiging van diëtist of arts vergoed krijgt.

- **Sorgente** (tel. 030 - 634 6262 | www.sorgente.nl)
- **Mediq Tefa** (tel. 0348 - 49 5700 | www.mediq.nl)

Totstandkoming

De inhoudelijke adviezen zijn in overeenstemming met de richtlijnen van Integrale Kankercentra Nederland (IKNL), Landelijke Werkgroep Diëtisten Oncologie (LWDO) en Wereld Kanker Onderzoeks Fonds (WKOF). Meer adviezen, recepten

en achtergronden kunt u terugvinden op hun gezamenlijke website Voeding en Kanker Info: www.voedingenkankerinfo.nl

■ Uw vragen

Als u vragen heeft over deze folder of over de adviezen die u heeft gekregen, kunt u contact opnemen met de afdeling diëtetiek. Dat kan op werkdagen van 08:30 - 16:30 uur, in de middag kunt u mogelijk het antwoordapparaat krijgen. Spreek uw naam, geboortedatum en telefoonnummer duidelijk in, dan bellen wij u terug. U kunt ook uw vragen mailen.

- **Contact gegevens Alkmaar**

Telefoonnummer: (072) 548 3552

E-mail adres: dietetiek-alkmaar@nwz.nl

- **Contact gegevens Den Helder**

Telefoonnummer: (0223) 69 6329

E-mail adres: dietetiek-denhelder@nwz.nl

De diëtist in uw ziekenhuis

Naam diëtist:

Datum:

Noordwest Ziekenhuisgroep

Postbus 501

1800 AM Alkmaar

www.nwz.nl

tel 072 - 548 4444

Colofon

Redactie diëtetiek
communicatie

Druk Ricoh

Bestelnummer 270433

Op alle onderzoeken en behandelingen van Noordwest Ziekenhuisgroep zijn de algemene voorwaarden van Noordwest Ziekenhuisgroep van toepassing, zie www.nwz.nl