

70 jaar +



HÔPITAL UNIVERSITAIRE
DE BRUXELLES
ACADEMISCH ZIEKENHUIS
BRUSSEL



Voedingsadviezen met het oog op een kankerbehandeling

Dienst Diëten



Voedingsadviezen voor thuis



Een medische behandeling rekent op een goede basis wat de voedings-toestand aangaat. Om deze te optimaliseren **verdient het aanbeve-ling ervoor te zorgen dat je voeding veel calorieën bevat, en vooral proteïnen (eiwitten)**. Met deze adviezen willen we je helpen weer op gewicht te komen of gewichtsverlies te stoppen en een goede spiermas-sa te behouden. Als je gezondheidstoestand dit toelaat, raden we je ten zeerste aan om dagelijks gedurende minstens 30 minuten fysiek actief te blijven.

Meer calorieën uit voeding betekent niet dat je grotere hoeveelheden moet eten, maar wél dat je gerechten meer energie moeten bevatten.

Energie: Je lichaam heeft energie nodig om de organen goed te laten functioneren. Die energie komt van de diverse voedingsmiddelen, in va-riabele hoeveelheden. We meten deze in kcal. Hiermee worden reserves opgebouwd.

Je dagelijkse behoefte aan calorieën: kcal/dag.

Eiwitten: Eiwitten (proteïnen) hebben een structurele rol en zijn direct betrokken bij de vernieuwing van de spierweefsels. (Ze bevorderen de genezing, beschermen de spieren enz.) Eiwitten zijn ook betrokken bij heel wat andere processen zoals de immuunrespons, het transport van zuurstof in het organisme, de spijsvertering, ...

Je dagelijkse behoefte aan eiwitten: g/dag.



Adviezen voor dagelijks gebruik:

- ◆ **Spread je voeding:** het is beter 6 kleinere maaltijden te gebruiken dan 3 uitgebreidere waarbij te snelle verzadiging optreedt.
- ◆ **Denk aan een goede hydratatie:** wacht niet met drinken tot je dorst hebt! Het doel moet zijn om 1,5 liter/dag te drinken. Variëren mag! Wissel af tussen water, thee, koffie, infusie, soep, sap, ... Drink vooral tussen de maaltijden, zodat je trek blijft hebben.
- ◆ **Geef voorkeur aan eiwitrijke voeding:** vlees, gevogelte, vis, eieren, peulvruchten (linzen, kikkererwten, ...) en zuivelproducten.
- ◆ **In het geval van een immundeficiëntie die te maken heeft met de behandeling¹:** vergeet niet om je groenten, fruit, aromatische kruiden goed te wassen voor gebruik. Zorg er ook voor dat vlees, gevogelte en vis goed gegaard zijn voor gebruik. Consumptie van noten, charcuterie, slachtafval, gesneden kaas, kaas van rauwe melk, blauwgeaderde kaas, weekdieren, schelpdieren en bereidingen op basis van eieren of rauwe melk (zelfbereide mayonaise, zelfbereide chocomousse, ...) wordt afgeraden.
- ◆ **Een verstoring van je smaak- en reukzin** kan je appetijt beïnvloeden. Waak in het algemeen over een goede mond- en tandhygiëne (borstelen van tanden en tong), zorg voor voldoende hydratatie (1,5 liter/dag) en geef voorrang aan voeding met een neutrale of weinig uitgesproken smaak (deegwaren, aardappelen, rijst enz.).

¹ Als je je immuunstatus niet kent, vraag dan gerust advies aan je arts.





Hoe kan ik mijn maaltijden op natuurlijke wijze verrijken?

Het is niet zo moeilijk om je maaltijden energierijker te maken met alledaagse ingrediënten. Je kunt bijvoorbeeld:

- ◆ **Poedermelk** toevoegen aan melk of melkdranken (milkshakes, ...), dessertroom, flan, pudding, pannenkoeken, soep, aardappelpuree, kaassaus, ...
- ◆ **Volle yoghurt** toevoegen aan fruit of ontbijtgranen, ...
- ◆ **Slagroom** bij dessertroom, flan, taart, ...
- ◆ **Roomijs** bij melk of melkdranken, pannenkoek, wafels, taart, cake, vlaai, fruit, ...
- ◆ **Boter, margarine of plantaardige olie** bij aardappelen, soep, rijst, gekookte groenten, ...
- ◆ **Harde kaas** (al dan niet geraspt) bij brood, sandwiches, aardappelen, soep, groenten, vleesbrood, eieren, saus, ...
- ◆ **Verse kaas (gepasteuriseerd)** bij saus, eieren, stoofschotels, soep, puree, ...
- ◆ **Mayonaise en vinaigrette** op salades, ...
- ◆ **Gekookte eieren** op salades, sandwiches of boterhammen, groenten, aardappelen, ...
- ◆ **Stukjes (of dobbelsteentjes) vlees, gevogelte, vis** op salades, soep, eieren, quiche, aardappelen, deegwaren, ... Ze kunnen ook worden vermengd en toegevoegd aan soep, puree, ...



Orale voedingssupplementen (OVS):

Deze producten zijn rijk aan energie en eiwitten. Je vindt ze bij de apotheek in vloeibare vorm (melkdrank of sap), room, yoghurt of koekjes. Kies op basis van de aanbevelingen van je diëtist, afhankelijk van je smaak en je slikvermogen.

Deze producten vormen een goede aanvulling voor maaltijden, maar vervangen deze niet! Wij raden aan om ze **als tussendoortje** te consumeren, en dus niet vlak voor of na de maaltijd. Je kunt een portie of dosis ook spreiden over de loop van de dag.

OVS worden in het algemeen het smakelijkst bevonden als ze gekoeld of eventueel even opgewarmd zijn. Aarzel niet om afwisseling te zoeken in de smaken, om gewenning en saaiheid te voorkomen.

In het geval van een chirurgische ingreep raden we aan te beginnen met 1 OVS-drink/dag tijdens de 4 dagen die aan de ingreep voorafgaan.

Hoe verrijk ik mijn maaltijden met poedertjes?

Er werden speciale poeders ontwikkeld om te helpen de calorie- en/of eiwitgehalten van maaltijden te verhogen zonder de smaak ervan te vernieuwen. Je diëtist zal je voorschrijven wat overeenstemt met je behoeften. Je vindt hieronder een lijst van poeders die beschikbaar zijn in de apotheek.

- ◆ **Specifiek eiwitrijke poeders:**
 - Protifar®(Nutricia)
 - Resource Instant® Protein (Nestlé)
 - Fresubin® Protein Powder (Frésénius-Kabi)
- ◆ **Rijk aan koolhydraten:**
 - Resource Dextrine Maltose® (Nestlé)
 - Fantomalt® (Nutricia)
- ◆ **Rijk aan eiwitten en koolhydraten:**
 - Resource® Complete HP (Nestlé)

Opgelet: de meeste van deze poeders mogen niet meer opgewarmd worden nadat ze aan de voeding werden toegevoegd.





Voorbeeld OVS 'vloeibare melkdrank':



Voorbeeld OVS 'vloeibaar sap':



Voorbeeld OVS 'room':



Voorbeeld OVS 'koekje':



NB: Sommige ziekenfondsen voorzien in terugbetaling van orale voedingssupplementen. Aarzel niet om hierover meer informatie te vragen.



Je gewicht

Schaf je een weegschaal aan en maak er een gewoonte van om je wekelijks te wegen zodat je zo snel mogelijk kunt reageren op onvrijwillig gewichtsverlies. We raden je aan de evolutie van je gewicht bij te houden door elk weegresultaat te noteren in de volgende tabel. Vul dit aan met elk nuttig gegeven dat een invloed kan hebben gehad (misselijkheid, moreel dipje, gebrek aan eetlust enz.).

Blijft jouw gewichtsverlies aanhouden, wordt verminderde eetlust een vast gegeven, meld dit dan aan je arts/diëtist.

Lengte: cm

Huidig gewicht: kg Gewicht in conditie: kg

Datum	Gewicht (kg)	Opmerking





Meer info op onze website





Opmerkingen/Adviezen:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....





HÔPITAL UNIVERSITAIRE
DE BRUXELLES
ACADEMISCH ZIEKENHUIS
BRUSSEL



Jules Bordet Instituut

Mijlenmeersstraat 90 – 1070 Brussel

T +32 (0)2 541 31 11

M communication@hubruxelles.be

www.bordet.be

Dienst Diëten

T +32 (0)2 541 38 81

M dietetique.bordet@hubruxelles.be

Verantwoordelijke uitgever: Communicatiedienst H.U.B.
Jules Bordet Instituut
Mijlenmeersstraat 90 – 1070 Brussel – 11/2023