

Voedingsadvies

Diarree

Sint-Andriesziekenhuis
Krommewalstraat 11
8700 Tiel
Tel: 051/42 51 11 – fax: 051/42 50 20
info@sintandriestielt.be
www.sintandriestielt.be

Oncologisch Support Team

Januari 2012

Indien er nog vragen zijn, kunt u altijd bij de diëtiste van het oncologisch support team terecht. Tel: 051/42.65.67.



Inleiding

Een gezonde voeding voor, tijdens en na de behandeling van kanker is een lekkere en gevarieerde voeding die voldoende energie en voedingsstoffen bevat. Dit is van belang voor het bereiken of handhaven van een goede voedingstoestand en een goed lichaamsgewicht.

Bij een goede voedingstoestand is de weerstand beter en vermindert de kans op infecties. Wie goed gevoed is, voelt zich doorgaans beter en kan vaak de behandeling (vb. bestraling, chemotherapie,...) beter aan.

In deze brochure wordt dieper ingegaan op voedingsadviezen bij diarree.

Algemene voedingsadviezen bij diarree

- Gebruik voldoende vocht (1,5 à 2 liter per dag) om vochtverlies te compenseren. Gebruik bij voorkeur niet koolzuurhoudende dranken, indien ze toch ingenomen worden laat het gas dan ontsnappen voordat u het opdrinkt.
- Zorg voor een voldoende inname van zout, omdat bij diarree veel zout verloren gaat. Voeg hier en daar wat zout toe of drink een bouillon. Maak gebruik van zoutrijke waters zoals Vichy of Appolinaris.
- Gebruik “bindende” of “stoppende” voedingsmiddelen: beschuit, witte rijst, rijstwater, witte deegwaren, havermout, fijn geraspte en bruin geworden appel, banaan, bosbessensap, braambessen, wortelsap, kweeperengelei, chocolade, petit beurre, thee.
- Vermijd laxerende voedingsmiddelen: zoals volkorenproducten, fruit, groenten, zemelen, peperkoek, speculoos, stroop, alcoholische dranken, sterk gekruid voedsel, gedroogde pruimen,...
- Vermijd suikerrijke en vetrijke maaltijden, omdat deze de darmwerking stimuleren.

- Vermijd suikervervangers zoals maltitol, sorbitol, lactitol, mannitol, xylitol, isomalt. Deze suikervervangers zijn laxerend, ze komen vooral voor in kauwgom en muntjes. Wees dus matig met het gebruik van dergelijke producten. Producten die aspartaam of acesulfaam-K bevatten zijn wel toegelaten.
- Beperk de inname van prikkelende voedingsmiddelen zoals koffie, thee, koolzuurhoudende dranken, sterke kruiden en zoete voedingsmiddelen, peulvruchten, maïs, popcorn, gedroogd fruit, amandelen, bessen, uien, prei en kolen, champignons, paprika en knoflook, schorseneren, spruiten.
- Let op met te zoet, te zuur, te koud, te heet...
- Wanneer er geen klachten meer zijn van diarree, klim dan geleidelijk op naar een gezonde, gevarieerde en evenwichtige voeding.