

## Voedingsadvies

### Gewichtsverlies

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 gewichtsverlies.

## Algemene voedingsadviezen bij gewichtsverlies

- Eet alles waar je zin in hebt, veel mensen kiezen voor een licht verteerbare voeding.
- Neem kleine frequente maaltijden (5 à 6 maaltijden per dag), hierdoor vermijd je een overvol gevoel. Probeer geen maaltijden over te slaan.
- Drink voldoende om afvalstoffen uit het lichaam te verwijderen. Enerzijds is water van belang, anderzijds zijn suikerrijke dranken een goed alternatief. Deze zorgen er namelijk voor dat de energie-inname verbetert.
- Vetten verhogen de energie-inname. Vb. halfvolle of volle melk toevoegen aan koffie, meer smeerstof gebruiken op de boterham, vette kaas, regelmatig vette vis eten. Gebruik gewone boter en margarine. Verwerk eventueel wat extra vet in puree, vlees, soep, enz.
- Gebruik voldoende suiker, dit verhoogt de energie-inname. Drink bijvoorbeeld af en toe een frisdrank.
- Gebruik energierijke alternatieven voor een broodmaaltijd bv. verloren brood, pasta, roerei.

- Gebruik volle melkproducten zoals room om toe te voegen aan koffie, soep, saus, aardappelpuree, desserts.
- Maak eventueel gebruik van een grote of dubbele portie beleg, om op die manier ook meer energie binnen te hebben. Bijvoorbeeld confituur en kaas of ham en kaas.
- Neem energierijke tussendoortjes zoals pudding, roomijs, koekjes, blokjes kaas of salami, noten, milkshake, enz.
- Gebruik dus geen magere of lightproducten.
- Beperk alcohol zoveel mogelijk. .
- Verwerk eieren in saus, gebak, puree, enz.
- Groenten en fruit zijn zeer gezond, maar ze geven snel een verzadigingsgevoel en leveren weinig energie. Waardoor er minder energierijke voeding kan ingenomen worden. Vandaar wordt er aanbevolen om de hoeveelheid rauwe groenten en fruit wat te beperken.
- Op advies van de arts kan ook energie –en eiwitrijke bijvoeding worden opgestart (vb Ensure plus, Glucerna...) of gebruik van eiwitrijke poeders (vb Protifar) in soep, puree, desserts...