

- Eetlustopwekkende voedingsmiddelen zijn: fruitsap en aperitief in beperkte hoeveelheid, bouillon, sorbet, enkele schijfjes appel en kauwgom. Zorg voor mooi gepresenteerde maaltijden.
- Zowel te veel als te weinig drinken, kunnen de eetlust verminderen. Daarom is het van belang om voldoende te variëren:
 - o Hartig: bouillon, soep, tomatensap,...
 - o Zoet: vruchtensap, milkshake, vla, frisdrank,...
 - o Warm: thee, koffie, cappuccino, warme melk, chocolademelk,...
 - o Koud: melk, karnemelk, yoghurt, water, room- of waterijs, bruin tafelbier,...



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.



Voedingsadvies

Misselijkheid en verminderde eetlust



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 misselijkheid en verminderde eetlust.

Algemene voedingsadviezen bij misselijkheid en verminderde eetlust

- Drink voldoende: minstens 1,5 liter per dag. Te weinig drinken kan de misselijkheid ook vergroten. Start daarom met kleine hoeveelheden vocht en daarna de hoeveelheid langzaam uitbreiden.
- Neem frequent kleine maaltijden (4 à 5x/dag), vooral op tijdstippen waarop het misselijkheidsgevoel minder is (eventueel zelfs 's nachts). Vaak zijn het te grote maaltijden die de misselijkheid veroorzaken en niet zozeer de keuze van de voedingsmiddelen.
- Drink niet tijdens de maaltijden. Wacht tot ongeveer één uur na de maaltijd om te drinken of vloeibare voedingsmiddelen te gebruiken.
- Maak indien mogelijk gebruik van energierijke maaltijden in een klein volume. Vermijd dus voedingsmiddelen met weinig energie en een groot volume zoals koffie, thee, bouillon, rauwkost, fruit. Vermijd sterk verzadigende voedingsmiddelen zoals volkoren graanproducten, vetrijke voeding, enz.
- Indien u misselijk bent, zit dan best rechtop na de maaltijd. Ga dan niet meer liggen tot 1 uur na de maaltijd.

- Kleine porties, mooi gepresenteerd op een bord nodigen uit tot eten.
- Soms is de misselijkheid erger op de lege maag en kan ze als het ware worden 'weggegeten'. Vandaar opnieuw het nut van kleine, frequente maaltijden en/of snacks.
- Meng geen koude en warme bereidingen tijdens eenzelfde maaltijd. Valt vooral de warme maaltijd tegen, dan gaat de voorkeur naar koude gerechten en een broodmaaltijd.
- Start eventueel met een licht verteerbare voeding (bv. beschuiten, gekookte groenten, ingelegd fruit, compote, geen vetrijke maaltijden, bouillon, enz.)
- Zorg dat uw favoriete voedingsmiddelen steeds in uw buurt zijn. Zorg voor voldoende variatie in de voeding.
- Nuttig de maaltijd in een aangename ontspannen sfeer: mooie tafel, zachte muziek, aangenaam gezelschap,... Eet traag en kauw goed.
- Een wandeling of een andere vorm matige fysieke activiteit vóór het eten, wekt een hongergevoel op of versterkt het.