

Voedingsadviezen bij bestraling of chemotherapie

Voor tumoren in het hoofdhalsg gebied

Tijdens de behandeling van kanker in het hoofd of de hals kunt u problemen krijgen met eten en drinken. Deze folder geeft u uitleg en praktische tips, zodat u goed blijft eten en op kracht blijft.

Waarom goed eten belangrijk is

Door kanker en de behandeling heeft uw lichaam meer voedingsstoffen nodig. Maar eten kan lastig worden door:

- > pijn of moeite met slikken
- > wondjes in de mond
- > een droge mond of veel slijm
- > veranderingen in smaak of geur

Als u te weinig eet, kunt u afvallen. Uw spiermassa wordt minder en uw weerstand daalt. Dan wordt het moeilijker om te herstellen.

Ook bij overgewicht is het belangrijk om tijdens de behandeling niet af te vallen.

Soms lukt eten via de normale weg tijdelijk niet meer. Dan krijgt u **sondevoeding**.

Hierover leest u verderop meer.

Klachten en wat u kunt doen

Smaakverandering

Uw eten kan anders smaken dan u gewend bent. Soms smaakt alles bitter, flauw of te zout. De smaak kan per dag wisselen.

Wat kunt u doen?

- > Probeer nieuwe gerechten of producten uit, ook dingen die u vroeger niet lekker vond.
- > Kauw goed, dat kan de smaak verbeteren.
- > Kruid het eten met groene kruiden (peterselie, selderij, tijm).
- > Gebruik sterke kruiden (sambal, kerrie) alleen als u geen last heeft van wondjes in de mond.
- > Bepaal wat beter smaakt: koud of warm eten.
- > Drink genoeg, minstens 1,5 liter per dag. Bij chemotherapie: 2 tot 2,5 liter.
- > Soms smaakt alles vies. Eet dan met het verstand: denk aan de kracht die uw lichaam nodig heeft.

Droge mond of veel slijm

Door de behandeling kan uw speeksel taaier of plakkerig worden. Uw mond voelt dan droog aan.

Wat kunt u doen bij een droge mond?

- > Neem vaak kleine slokjes water, ook 's nachts.
- > Drink bij elke hap.





- > Gebruik veel jus, saus of smeugig beleg zoals smeerkaas of jam.
- > Vervang brood door pap of drinkontbijt als brood moeilijk gaat.
- > Eet koude toetjes zoals yoghurt of ijs.
- > Zuig op een zuurtje, pepermuntje of ijsklontje.
- > Fris-zure producten zoals appel, tomaat of augurk kunnen de speekselklieren stimuleren.
- > Smeer regelmatig lippenbalsem op uw lippen.

Wat kunt u doen bij hinderlijk slijm?

- > Melkproducten maken geen slijm, maar geven soms een plakkerig gevoel. Neem dan een slokje water of sap.
- > Spoel de mond met zout water (1 theelepel zout op een glas lauw water).
- > Gebruik een zachte tandenborstel om slijm weg te halen.

Pijnlijke mond of keel

Door de behandeling kunnen mond, keel of slokdarm pijnlijk worden.

Wat kunt u doen?

- > Kies voor lauwe of koude voeding.
- > Eet zacht fruit zoals banaan of perzik. Fruit uit blik of moes is ook geschikt.
- > Spoel eventueel met kamillethee.
- > Gebruik een rietje of kleine lepel.
- > Vermijd harde, pittige, zure of hete gerechten.
- > Vraag uw arts om pijnstillende medicatie als eten te pijnlijk is.

Moeite met slikken

Door de bestraling kunt u slikproblemen krijgen. Misschien kunt u niet meer op de gewone manier eten. Dan is het nodig om de **dikte** van uw voeding aan te passen.

Vier soorten aangepaste voeding:

1. **Gemalen voeding:** zacht of gepureerd
2. **Glad dik gebonden:** zoals babyvoeding, zonder stukjes of pitjes
3. **Dik glad vloeibaar:** zoals dikke vla, zonder vezeltjes
4. **Dun glad vloeibaar:** zoals drinkontbijt, kan met een rietje

Overleg met uw arts of logopedist welke dikte voor u nodig is.

Hoeveel moet u eten?

Hoe dunner de voeding, hoe meer u ervan moet nemen om genoeg voedingsstoffen binnen te krijgen. In onderstaand schema ziet u hoeveel voedingsmiddelen u per dag nodig heeft:





	Normale voeding	1 Gemalen voeding	2 Glad dik gebonden voeding	3 Dik glad vloeibaar	4 Dun glad vloeibaar
Brood of vervanging	4-6 sneetjes	7-10 sneetjes zonder korst Of 3-4 zachte broodjes/ bolletjes	3 schaaltes (brood)pap	3 schaaltes pap	5 glazen dunne (drinkbare) pap of ontbijtdrank
Fruit	2 stuks	Zacht/geprakt fruit	Verwerkt tot vruchtenmoes	Verwerkt tot vruchtenmoes	3 glazen vruchtensap
Zuivel	500ml	500ml	1 liter (gedeeltelijk verwerkt tot pap)	1 liter (gedeeltelijk verwerkt tot pap)	1 liter (gedeeltelijk verwerkt tot dunne pap of ontbijtdrank)
Aardappelen, rijst, pasta	150-200 gram	Fijngemalen of verwerkt in babyvoeding (vanaf 8 maanden)	Fijngemaakt tot pureedikte of babyvoeding (6 maanden)	Verwerkt in mixmaaltijd of gezeefde dikke soep	Verwerkt in mixmaaltijd of gezeefde soep
Groente	200 gram	Fijngemalen of verwerkt in babyvoeding (vanaf 8 maanden)	Fijngemaakt tot pureedikte of babyvoeding (6 maanden)	Verwerkt in mixmaaltijd of gezeefde dikke soep	Verwerkt in mixmaaltijd of gezeefde soep
Vlees(waren) vis, kip, ei of vlees- vervangers	100-120 gram	Fijngemalen of verwerkt in babyvoeding (vanaf 8 maanden)	Zeer fijngemalen, verwerkt in saus of babyvoeding (6 maanden)	Verwerkt in mixmaaltijd of gezeefde dikke soep	Verwerkt in mixmaaltijd of gezeefde soep
Halvarine, margarine, bak/braad-producten	20-35 gram	20-35 gram	20-35 gram	20-35 gram evt. verwerkt in pap	20-35 gram evt. verwerkt in pap
Drinken (vocht)	1,5-2 liter	1,5-2 liter	2,5 liter Inclusief pap	2,5 liter Inclusief pap en mixmaaltijd/soep	2,5 liter Inclusief pap en mixmaaltijd/ soep

Handige tips bij eten en drinken

- > Eet vaker kleine porties, bijvoorbeeld elke 2 uur.
- > Gebruik zachte, smeuïge of vloeibare gerechten.
- > Breng variatie aan in smaak, kleur en temperatuur.
- > Kauw goed en snijd het eten klein.
- > Verdun maaltijden zo nodig met bouillon, melk of jus.
- > Maak de warme maaltijd eventueel fijn met een staafmixer of keukenmachine.





Gaat brood eten moeilijk?

- > Gebruik brood zonder korst of zachte broodjes.
- > Kies voor smeugig beleg zoals smeerkaas of salades.
- > Neem als alternatief pap of drinkontbijt.

Tussendoortjes:

- > Zacht fruit, vruchtenmoes of vruchtensap
- > Pudding, yoghurt, milkshake, pap
- > Ontbijtkoek, cake met boter
- > Zachte kaas, haring of leverworst

Moeite met de warme maaltijd?

- > Pureer uw maaltijd na bereiding voor de beste smaak.
- > Voeg saus, bouillon of melk toe voor een smeugig geheel.
- > Serveer op een warmhoudbord of in vakjes.
- > Gebruik zachte groente en makkelijk te pureren vlees of vis.
- > Bami en pasta gaan vaak beter dan rijst.
- > Voeg extra jus, appelmoes of stoofperen toe.

Voorbeelden van gepureerde gerechten:

- > Kip met aardappelpuree en wortel
- > Gehakt met rijst en kerriesaus
- > Bami of nasi met pindasaus
- > Vis met bloemkool en aardappels
- > Erwtensoup of witte bonensoup

Kant-en-klare opties

- > Babyvoeding (6 of 8 maanden) is vaak goed geschikt.
- > Tafeltje-dek-je biedt soms aangepaste voeding.
- > Poedervormige mixmaaltijden, zoals Clinutren Mix, zijn ook mogelijk. Deze worden vaak niet vergoed. Vraag uw diëtist om advies.

Misselijkheid

Wat kunt u doen?

- > Drink voldoende.
- > Eet kleine porties verspreid over de dag.
- > Eet koud als warme lucht en geur u misselijk maakt.
- > Vermijd eten vlak voor of vlak na bestraling.
- > Gebruik eventueel cola of andere priklimonade (alleen als uw mond dit aankan).
- > Vraag uw arts naar medicijnen tegen misselijkheid.

Verstopping (obstipatie)

Door voeding, medicijnen of minder bewegen kunt u last krijgen van obstipatie.

Wat helpt:

- > Gebruik vezelrijke producten zoals Brinta of havermout.
- > Vruchtenmoes en Roosvicee Laxo kunnen helpen.
- > Beweeg dagelijks.
- > Overleg met uw arts als u laxeermiddelen nodig heeft.





Gewichtsverlies

Als u te veel afvalt, verliest u spiermassa en wordt u zwakker.

Wat kunt u doen:

- > Eet energierijke tussendoortjes en drinkvoeding.
- > Weeg uzelf wekelijks.
- > Bespreek met de diëtist hoe u uw voeding kunt aanvullen.
- > Soms is speciale drinkvoeding of dieetvoeding nodig. De diëtist kan dit aanvragen bij de zorgverzekeraar.

Sondevoeding

Als eten en drinken niet meer lukt, kan **sondevoeding** nodig zijn. Dit is vloeibare voeding via een slangetje. De diëtist bespreekt met u welke voeding en hoeveel u nodig heeft. Als u weer kunt eten, kan de voeding worden afgebouwd. Soms helpt de logopedist met oefeningen om weer te leren slikken.

Mondverzorging

Een schone mond helpt ontstekingen te voorkomen.

Tips:

- > Poets 2 keer per dag met een zachte tandenborstel en fluoridetandpasta.
- > Reinig tussen tanden en kiezen met floss, ragers of stokers.
- > Spoel na elke maaltijd de mond met water of zoutoplossing.
- > Maak uw kunstgebit na elke maaltijd schoon.
- > Volg de adviezen van uw mondhygiënist.

Meer informatie

[Patiëntenvereniging Hoofd-Hals](#)

www.alsetenevenmoeilijkis.nl – met recepten en tips

Heeft u vragen over voeding?

Neem contact op met uw diëtist of vraag uw arts om een verwijzing.

Voor medische vragen kunt u terecht bij uw arts, specialist of verpleegkundige.

