

Als eetlust eetlast wordt: beter (w)eten

informatie voor patiënten

Een ziekte als kanker vergt veel van ons lichaam. Tal van therapiegebonden nevenwerkingen en specifieke ziekteaspecten kunnen een negatieve invloed hebben op ons voedingspatroon.

WAT IS EEN GOEDE VOEDING TIJDENS DE BEHANDELING?

Een individuele voedingsaanpak kan noodzakelijk zijn.

U KUNT BIJ ONZE DIËTIST(E) TERECHT VOOR ADVIES ROND:

- X algemeen verminderde eetlust
- X ongewenste gewichtsdeling
- X vermoeidheid en kortademigheid tijdens het eten
- X smaakveranderingen
- X slik-, kauw- en passageklachten
- X misselijkheid
- X diarree en constipatie
- X spanningen/angst omtrent voeding
- X overige voedingsvragen

Vraag een gesprek aan bij de diëtist(e) via de logistieke medewerkers, verpleegkundigen of artsen van E 652.

Goede voeding tijdens uw therapie is:

- Energierijk (extra suikers en vetten)
 - Eiwitrijk (vlees, vis, kip, kaas, melkproducten, ei ...)
- (Tenzij uw arts u een ander dieet voorschrijft zoals diabetes, zoutarm ...)

WIST U DAT U DOOR KLEINE AANPASSINGEN IN UW VOEDINGSPATROON AL SNEL EEN 1000-TAL KILOCALORIEËN PER DAG EXTRA KUNT INNEMEN?

Enkele tips om een stap in de goede richting zetten:

- ✗ Extra energie kunt u gemakkelijker opnemen door **kleine frequente maaltijden** te nemen (**tussendoortjes**). Probeer liever achtmaal een kleine portie te eten dan viermaal een grote portie. Als u weinig eetlust hebt, eet u beter kleine porties uit kleine borden. Het bevordert uw eetlust niet meteen als u voor een berg eten zit.
- ✗ Schenk extra aandacht aan de **bereiding van de maaltijden**, zowel qua consistentie als qua calorie-inname. Brood, fruit, aardappelen en groenten bevatten van nature weinig calorieën. **Toespijs, smeer- en bereidingsvetten en dessertjes** zijn echter wel goede bronnen van energie (en vaak ook van eiwitten).
- ✗ U kiest best zo veel mogelijk voor **volle producten**: extra room, saus, olie, echte boter. U kunt er soep en de warme maaltijd mee verrijken. In bepaalde situaties is een zachtere voeding makkelijker om te eten.
- ✗ Uw **broodmaaltijd kunt u af en toe vervangen** door bijvoorbeeld patisserie, croque-monsieur, lasagne, sandwiches, omelet met spek ...
- ✗ Door vermoeidheid, misselijkheid of smaakverandering kan eten bereiden erg moeilijk worden. U kunt dan gebruikmaken van **kant-en-klare gerechten**, of laat iemand anders de maaltijd bereiden (bijvoorbeeld als u misselijk wordt van de geur).
- ✗ Ondanks het feit dat de omstandigheden tijdens de therapie niet meteen uitnodigen tot het leren kennen van **onbekende voedingsmiddelen**, is het vaak toch de moeite om deze, omwille van smaakveranderingen, een kans te geven.
- ✗ Tijdens uw therapie is het belangrijk om **voldoende vocht** op te nemen: minimum 1,5 l vocht per dag. Dit kan met water, thee, koffie, frisdrank ... tenzij uw arts u een vochtbeperking voorschrijft.
- ✗ Eten is belangrijk, maar **dwing uzelf niet om te eten**. Eet op tijdstippen dat u het minst misselijk bent.
- ✗ Denk eraan dat eten in gezelschap zowel spanningsverlagend als -verhogend kan werken. Als u erg gevoelig bent voor deze spanning rond voeding raden we aan wat afleiding te zoeken tijdens het eten: voor tv, hapjes bij de hand bij het lezen van de krant, voor en na de dutjes ...

Voor meer individueel advies kunt u altijd bij onze diëtist(e) terecht.