



Sint-Maarten
algemeen ziekenhuis
emmaüs

Voedingsadvies bij chemotherapie, orale medicatie of targeted therapie

De ondersteunende rol van voeding

Nu je behandeling is gestart of gaat starten, is het de bedoeling je tijdens deze periode zo goed mogelijk te voelen. In een goede voedingstoestand kan je de behandeling doorgaans beter aan en heb je minder kans op complicaties. Daarnaast heeft een goede voedingstoestand een positief effect op de wondheling.

De diëtist staat voor je klaar om op elk moment van je therapie je vragen rond voeding te beantwoorden. Zo kan hij/zij je helpen om je algemene fysieke toestand te behouden of te herstellen.

Wat kan je zeker doen?

veel drinken

Het is belangrijk om voldoende te drinken (minimum 1,5 tot 2 liter) tijdens en de dagen na je therapie. Als je te weinig drinkt, kan je je misselijk voelen. Een behandeling met chemo- en/ of radiotherapie geeft namelijk veel afvalstoffen in je lichaam. Door meer te drinken, worden die afvalstoffen beter afgevoerd.

je gewicht stabiel houden

Je startgewicht is belangrijk! Tijdens de behandeling verbruikt en verliest je lichaam meer en kan de voedingsinname dalen door de nevenwerkingen van je behandeling. De diëtist kan je enkele tips geven om je voeding wat energierijker te maken. Naast de hoeveelheid calorieën is de kwaliteit van de voeding ook belangrijk. Eiwitten zijn belangrijke bouwstenen voor je spieren. Als je in korte tijd veel gewicht verliest, gaat de spiermassa ook afnemen, wat tot een verminderde algehele conditie leidt. De diëtist kan je eiwitbehoefte bepalen en een lijst meegeven met eiwitrijke voedingsmiddelen.

Is je gewicht niet veranderd? Probeer dat dan zo te houden en je elke week eens te wegen.

klachten en nevenwerkingen

Tijdens de behandeling kan je last krijgen van klachten die je eetpatroon in de war sturen. Die klachten kunnen aan de basis liggen van heel wat ongemakken en een verminderde eetlust. De klachten kunnen het gevolg zijn van het kankerproces, maar ook van de soort behandeling, zoals chemotherapie.

De diëtist kan je tips geven om met die klachten om te gaan en ze te beperken.

voldoende bewegen

Beweging zorgt voor spierbehoud en een betere lichamelijke conditie. Het kan gebeuren dat je na de therapie wat meer rust nodig hebt. Het is niet de bedoeling dat je je op dat moment forceert, maar probeer zo snel mogelijk weer je dagelijkse taken te hervatten. Hoe meer je beweegt, hoe beter je je gaat voelen.

voedingssupplementen

Probeer de voedingsstoffen die je nodig hebt alleen uit de voeding te halen. Supplementen kunnen een te hoge dosis aan voedingsstoffen bevatten, waardoor ze toxische effecten kunnen hebben op de tumorgroei. Ook kunnen ze interageren met de chemotherapie. Let dus op met het gebruik van voedingssupplementen. Als je voordien al voedingssupplementen nam, kan je dat best met je behandelende arts bespreken.

Als je in behandeling bent, kan je bij ons terecht met al je vragen en problemen in verband met je voeding. Wij komen op vraag bij je langs op de eenheid in het ziekenhuis.

Tel: 015 89 30 56


Test zelf je voedingstoestand

Deze test is een hulpmiddel om op een eenvoudige en snelle manier een (risico op een) slechtere voedingstoestand op te sporen.

- **Is je gewicht meer dan 3 kg in 1 maand OF meer dan 6 kg in 6 maanden afgenomen?** JA NEE
- **Heb je de laatste tijd een verminderde voedselinname?** JA NEE
- **Heb je moeite om voldoende te drinken (ten minste 1,5l per dag)?** JA NEE

Als je één van deze vragen met 'JA' beantwoordt of wanneer je vragen hebt, is dat een reden om met je arts of verpleegkundige over voeding te praten. Zij kunnen je doorverwijzen naar een diëtist die je een persoonlijk advies zal geven.

Het is aan te raden deze test regelmatig (een keer per maand) te herhalen. Je situatie kan immers wijzigen.



AZ Sint-Maarten
Liersesteenweg 435
2800 Mechelen

tel. 015 89 10 10
azsintmaarten@emmaus.be
www.azsintmaarten.be

© **vzw Emmaüs - AZ Sint-Maarten**

Overname van deze tekst en/of illustraties voor commerciële doeleinden of voor gebruik in een publicatie is enkel mogelijk na toestemming van de directie van AZ Sint-Maarten.

In ieder ander geval moet de bron vermeld worden.

vzw Emmaüs - Edgard Tinellaan 1c - 2800 Mechelen
RPR Antwerpen-Mechelen - BE 0411.515.075

NB049 10-08-2023