



Er is volop keuze in  
voeding, maar waar  
moet je op letten  
als je kanker hebt,  
behandeld wordt of  
herstellende bent?

*Themaboekje*

# KANKER EN VOEDING



*Hoe ga je om met een verminderde  
eetlust, met een veranderde reuk en smaak?  
Hoe voorkom je dat je te weinig eet?*

# Kanker en voeding

---

Goed eten betekent elke dag keuzes maken, zeker als je ziek bent. Er is volop keuze in voeding, maar waar moet je op letten als je kanker hebt, behandeld wordt of herstellende bent? Wat is dan gezonde voeding voor jou? En hoe ga je om met een verminderde eetlust, met een veranderde reuk en smaak? Hoe voorkom je dat je te weinig eet en het risico loopt dat je ondervoed raakt?

## GEZONDE VOEDING

Gezonde voeding is voor iedereen belangrijk, ook als je niet ziek bent. De basis voor gezonde voeding ligt in de 'Schijf van vijf':

- eet dagelijks 250 gram groente en twee stuks fruit;
- kies vooral voor onbewerkte en volkoren producten, zoals volkoren-pasta, volkorenbrood en zilvervliesrijst;
- kies meer plantaardig en minder vlees en varieer in vlees, vis, peulvruchten, noten en ei;
- kies zachte en vloeibare vetten, zoals vloeibare bak-en-braad-producten, olie of dieetmargarine;
- kies voor dranken zonder suiker.

Bij kanker zijn sommige adviezen aangepast, omdat het lichaam dan extra energie en eiwitten nodig heeft. Dat komt doordat de ziekte, de behandeling en het herstel veel van het lichaam vragen. Het kan dus zijn dat je soms tijdelijk van de gewone adviezen moet afwijken.

## Energie

Energie wordt uitgedrukt in kilocalorieën (kcal) of kilojoules. Het is de brandstof van het lichaam. Je lichaam gebruikt energie voor alle processen die plaatsvinden, zoals ademhaling, spiergebruik, spijsvertering en lichaamstemperatuur. Het is belangrijk om tijdens de ziekte voldoende energie binnen te krijgen om je spiermassa en gewicht op peil te houden. Het lichaam haalt de brandstof met name uit koolhydraten en vetten, maar als je hiervan onvoldoende eet, kan het lichaam de energie ook uit eiwitten halen. Dit kan leiden tot afname van spiermassa.

## Eiwitten

Tijdens ziekte en behandeling heeft je lichaam extra behoefte aan eiwitten. Dat betekent dat je hiervan meer nodig hebt dan een gezond mens. Mogelijk krijg je minder lichaamsbeweging tijdens de ziekte, behandeling en het herstel. Toch hebben je spieren ook dan eiwitten hard nodig als bouwstof. Als de eiwitname te laag is, zal de spiermassa afnemen.

De hoeveelheid eiwitten die je per dag nodig hebt als je ziek bent, is ongeveer 1,2 tot 1,5 gram per kilogram lichaamsgewicht. Als je dus zeventig kilo weegt, heb je tussen de 84 en 105 gram eiwit per dag nodig.

Eiwitten zitten onder andere in:

- vlees, vis, kip en vleesvervangers;
- zuivelproducten (melk, yoghurt, vla, kwark);
- ei;
- noten;
- kaas;
- peulvruchten.

## EETLUST

Tijdens de behandelingen, maar ook daarna kun je last hebben van weinig eetlust. Zolang je in het ziekenhuis bent, helpen de diëtisten en verpleegkundigen je daarmee. Maar als je weer thuis bent, moeten jij en je naasten ervoor zorgen dat je niets tekortkomt. Vraag de diëtist ook om praktische adviezen en begeleiding voor thuis.

### Enkele algemene adviezen zijn:

- eet vaker op een dag kleine porties, zorg dat je altijd iets in huis hebt;
- drinken gaat soms beter dan eten, probeer smoothies, soep of zuivelproducten;
- eet samen met je naasten, zien eten doet eten;
- als warm eten tegenstaat, vervang het door een koude maaltijd zoals pastasalade of een broodmaaltijd;
- goedgevulde maaltijdsoepen, met groente en vlees(vervanging) kunnen ook als maaltijd dienen.

### Reuk en smaak

De behandeling en medicijnen kunnen je reuk en smaak veranderen. Ook kan te weinig speeksel de vertrouwde beleving van het eten aantasten. Je moet opnieuw wennen aan bepaalde geuren en smaken. Meestal is dit van tijdelijke aard, maar het is erg vervelend en kan het plezier in eten sterk verminderen. Sommige mensen hebben last van een metaalsmaak in de mond, anderen klagen over een bittere smaak of dat alles naar karton smaakt.

- Bij een metaalsmaak kan het gebruik van kunststof bestek helpen.
- Staan sterke smaken tegen? Kies dan voor zachte, weinig uitgesproken smaken zoals gestoomde vis, kip zonder kruiden, groenten met een zacht zoete smaak (zoals doperwtjes, mais en zoete aardappel).
- Is je smaak juist verminderd? Voeg dan extra kruiden en andere smaakmakers toe. Dat kan alleen als je slijmvliezen niet te gevoelig zijn voor scherpe producten. Door goed te kauwen, komen de smaken meer naar voren.

### **Misselijkheid**

Misselijkheid is een veelvoorkomend probleem en gaat soms samen met braken, maar soms ook niet. Als je misselijk bent is het moeilijk om te eten.

- Probeer na te gaan op welke momenten je misselijk bent. Is dat bij de maaltijd? Of bij medicatie-inname?
- Eet op de momenten dat je niet misselijk bent.
- Geuren kunnen soms misselijkheid opwekken. Als dit zo is, zorg dat je tijdens de bereiding van het eten niet in de buurt van de keuken bent óf vervang warm eten door een koude maaltijd. Koud eten ruikt minder sterk.
- Soms helpt het drinken van cola tegen misselijkheid.
- Bespreek misselijkheid met je arts, mogelijk kunnen medicijnen de klachten verminderen.

Als eten echt niet lukt, of als je vaak moet overgeven, aarzel dan niet om hulp te vragen in het ziekenhuis. Voldoende voedingsstoffen binnenkrijgen is erg belangrijk tijdens de behandeling en het herstel.

## WAT KUN JE BETER NIET ETEN ALS JE EEN LAGE WEERSTAND HEBT?

Als je een verminderde weerstand hebt, zijn er een aantal producten die je moet vermijden. Overleg met de diëtist of arts of onderstaande punten ook voor jou van toepassing zijn.

- Rauw vlees of vleeswaren, zoals biefstuk, carpaccio, filet americain, tartaar, ossenworst, rauwe ham en parmaham;
- cervelaatworst, chorizo, salami, boerenmetworst, Franse droge worst (goed verhit - 20 minuten bij minimaal 80 graden - mogen deze producten wel);
- leverworst, leverpastei, paté;
- rauwe vis, zoals rauwe tonijn, sushi, haring en rauwe schelpdieren, zoals oester;
- voorverpakte gerookte vis, zoals gerookte zalm, makreel en paling;
- zachte rauwmelkse kaas (au lait cru), rauwe melk, zachte kazen met (korst)flora, zoals brie, camembert, port salut en roquefort (boerenkaas van gepasteuriseerde melk is wél toegestaan);
- rauwe of zacht gekookte/gebakken eieren (dooier moet gestold zijn);
- probiotica (Yakult, Vivit, Actimel, Activia).

Laat het doppen van pinda's, het kraken van noten en het strooien van peper aan een ander over. Daarbij kunnen (stof)deeltjes vrijkomen die een schimmel bevatten die bij inademing schadelijk is voor de luchtwegen. In het voedsel levert die schimmel geen gevaar op; je kunt het gewoon eten.

Heb je twijfels of vragen over producten? Vraag het dan na bij je arts of de diëtist.

### **Hygiëne in de keuken**

Het is belangrijk om zo hygiënisch mogelijk met voedsel om te gaan.

Een paar tips:

- was goed je handen met (vloeibare) zeep voordat je eten gaat bereiden;
- verschoon elke dag thee-, hand- en vaatdoeken en was deze op minimaal 60 graden;
- gebruik schoon en onbeschadigd keukengerei;
- houd rauwe etenswaren weg van bereid eten, zodat bacteriën niet overgebracht worden;
- ontdooi vlees of vis in de koelkast, spoel dooivocht weg met heet water en dep gemorst dooivocht op met keukenpapier;
- verhit vlees, vis, kip en ei door en door;
- gebruik verse en onbeschadigde groenten en fruit en was ze goed onder stromend water;
- dompel kiemgroenten (zoals taugé, tuinkers, alfalfa) onder in kokend water;
- bewaar bederfelijke producten in de koelkast en zet de koelkast op 4 graden;
- dek alle voedsel goed af, ook in de koelkast;
- laat melkproducten niet langer dan 2 uur buiten de koelkast staan;
- koel een gerecht dat niet direct gegeten wordt snel af door het bijvoorbeeld in een bak met koud water te zetten en zet het in de koelkast;
- bewaar een van tevoren bereid gerecht maximaal 2 dagen afgedekt in de koelkast, warm het maximaal één keer op en verhit het door en door voordat je het eet;
- gebruik geen producten die langer dan een uur warm gehouden worden;
- let goed op houdbaarheidsdata en bewaaradviezen op verpakkingen.



## HANDIGE LINKS

- [www.voedingscentrum.nl/gezond-eten-met-de-schijf-van-vijf/hoeveel-en-wat-kan-ik-per-dag-eten.aspx](http://www.voedingscentrum.nl/gezond-eten-met-de-schijf-van-vijf/hoeveel-en-wat-kan-ik-per-dag-eten.aspx)
- [www.lumc.nl/sub/3095/att/Receptenboek.nl](http://www.lumc.nl/sub/3095/att/Receptenboek.nl)
- [www.voedingenkankerinfo.nl](http://www.voedingenkankerinfo.nl)
- [www.voedingscentrum.nl/nl/mijn-boodschappen/eten-bewaren.aspx](http://www.voedingscentrum.nl/nl/mijn-boodschappen/eten-bewaren.aspx)

## RECEPTEN OM TE PROBEREN

### **Blauwe bes-eiwitbommetje**

- 1 eetlepel (bevroren) frambozen
- 1 eetlepel (bevroren) blauwe bessen
- 120 gram volle naturel kwark
- 50 ml volle melk
- 1 eetlepel havermoutvlokken.

Doe alles in de blender en mix door elkaar.

Voedingswaarde: 220 kilocalorieën en 18 gram eiwit.

### **Nutella-smoothie**

- halve banaan
- 100 gram vanille-ijs (tip: proteïne-ijs)
- 30 ml volle melk
- 25 gram hazelnootpasta
- 2 eetlepels haverzemelen
- 1 theelepel cacaopoeder.

Doe alles in de blender en mix door elkaar. Serveer met slagroom en versier eventueel met hagelslag of mini-marshmallows voor de echte zoetekauw! Voedingswaarde: 400 kilocalorieën en 17 gram eiwit.

# Over Hematon

Bloedkanker of lymfklierkanker zet je leven op z'n kop. De diagnose roept veel vragen en onzekerheid op. Medische vragen over behandeling en kansen op herstel. Wat is eigenlijk een lymfoom, myeloom of leukemie? Wat betekent een stamceltransplantatie en hoe kan ik de informatie van de specialist goed begrijpen? Maar ook vragen op praktisch, sociaal en financieel gebied. Verandert de relatie met mijn partner en kinderen? Hoe vertel ik het mijn werkgever? En wat zijn mijn rechten bij re-integratie op mijn werk of het overstappen naar een andere ziektekostenverzekeraar?

Herken je dit soort vragen, waar vaak moeilijk antwoord op te vinden is? Maak dan gebruik van Hematon en word lid! Hematon is de organisatie voor patiënten met een hematologische-oncologische aandoening en mensen die daarvoor een stamceltransplantatie hebben ondergaan. Ons doel is hen te ondersteunen bij alle aspecten die het leven met en na kanker met zich meebrengt. We zijn er ook voor naasten en donoren van patiënten. Hematon biedt betrouwbare ervaringsdeskundigheid en komt op voor jouw belangen.

## Wat kun je van Hematon verwachten?

- Persoonlijk contact via onze lotgenotentelefoon (030-760 38 90), voor alle vragen over omgaan met je ziekte. Maar ook als je behoefte hebt aan een luisterend oor van iemand die begrijpt waarmee je zit. Mailen kan ook: [lotgenotencontact@hematon.nl](mailto:lotgenotencontact@hematon.nl).
- Vragen stellen, kennis en ervaringen delen via onze besloten Facebookgroepen ([facebook.com/hematon.nl](https://facebook.com/hematon.nl)) of via twitter (@HematonNL). Ontmoet op een laag-

drempelige manier andere mensen die leven met dezelfde ziekte en leer van elkaar.

- Medische informatie over jouw ziekte in begrijpelijke taal via [www.hematon.nl](http://www.hematon.nl). Op onze site vind je daarnaast nieuws over onder andere de laatste medische ontwikkelingen en over onze activiteiten en diensten. Via blogs, video's en links naar sociale media leer je meer over je ziekte en kun je in contact komen met andere patiënten of naasten.
- Belangenbehartiging bij bijvoorbeeld overheid, verzekeraars, ziekenhuizen en wetenschappelijke verenigingen. We vertegenwoordigen het patiëntenperspectief bij vraagstukken rond onder meer dure medicijnen, meedoen aan wetenschappelijk onderzoek, kwaliteit van zorg of kanker en werk.
- Coaches Kanker en werk, en handige online tools die je ondersteunen als je aan het werk gaat of wilt blijven.
- Eenmaal per kwartaal Hematon Magazine, boordevol interviews, nieuws en medische updates (voor leden) en zo'n tienmaal per jaar de digitale Hematonnieuwsbrief.
- Informatie- en lotgenotenbijeenkomsten bij jou in de buurt, met experts en ervaringsdeskundigen. Ontmoet andere mensen met dezelfde ziekte en wissel ervaringen uit. Kijk op [www.hematon.nl/agenda](http://www.hematon.nl/agenda) voor alle activiteiten en bijeenkomsten.

### Word lid!

Wil je gebruik maken van alle diensten van Hematon of wil je ons werk ondersteunen? Kijk op [www.hematon.nl](http://www.hematon.nl) en klik op de banner "Word lid!" Lukt dat niet, bel dan: 030-760 34 60.

Aan dit boekje is met de grootst mogelijk zorgvuldigheid gewerkt. Echter, je kunt geen rechten ontlenen aan de inhoud. Waar mogelijk houden wij rekening met de in Nederland geldende behandelrichtlijnen. Toch kan de werkwijze in een specifiek ziekenhuis afwijken van de informatie die hier wordt gegeven. Waar wij verwijzen naar externe websites, kunnen wij geen verantwoordelijkheid nemen voor de inhoud van die websites, voor de privacybescherming op die websites of voor diensten die eventueel via die websites worden aangeboden.

## STICHTING HEMATON

Postbus 8152  
3503 RD Utrecht  
030 760 34 60  
info@hematon.nl

NL70 RABO 0177 8963 10

## COLOFON

Uitgave Stichting Hematon  
augustus 2021

## TEKST

Laurence van Heijst  
mmv Daphne Bot, MSc  
diëtist LUMC Leiden

## FOTOGRAFIE

© Can Stock Photo / Artjazz

## VORMGEVING

Marker Ontwerp

*Stichting Hematon heeft de status van Algemeen Nut Beogende Instelling (ANBI). Dit houdt in dat donaties aan de stichting aftrekbaar zijn als giften aan het goede doel. Hematon maakt deel uit van de Nederlandse Federatie van Kankerpatiëntenorganisaties en wordt gesubsidieerd door KWF Kankerbestrijding.*



*nfk*

