



Afdeling Radiotherapie

## Voedingsadviezen

tijdens en na een bestralingsbehandeling

**Goede voeding helpt om goed in conditie te blijven en om uw weerstand tijdens de bestraling zo optimaal mogelijk te houden. Goede voeding is ook belangrijk voor het herstel na de behandeling. Het is niet nodig om een speciaal dieet te volgen. In deze folder leest u adviezen die passen bij een gezonde voeding.**

### Voldoende drinken

Wanneer u voldoende drinkt, zijn uw nieren beter in staat om afvalstoffen uit te scheiden. Het advies is om tijdens het bestralingsperiode ongeveer 10 koppen of bekers vocht per dag (1½ liter) te drinken.

Als u ook chemotherapie krijgt, hebt u meer vocht nodig, namelijk 14 koppen (2 liter).

Dat kan zijn: water, melk, karnemelk, yoghurt, vla, bouillon, soep, vruchtensap, limonade, koffie en thee.

### Voedingsadvies

Het is belangrijk om voldoende eiwitten te eten, daarom adviseren wij u om de volgende producten dagelijks te kiezen:

- 3 - 4 bekers melkproducten, 500 ml (melk, karnemelk, yoghurt, kwark, vla, pap)
- 1 - 2 plakken kaas
- 1 - 2 plakken vleeswaren
- 100 gram vlees, vis, kip, ei of vegetarische vleesvervangers

Daarnaast zijn belangrijke producten:

- 3 - 4 lepels groenten
- 2 stuks fruit of vruchtensappen

En naar behoefte:

- brood (bruin, meergranen) of graanproducten (havermout, Brinta, muesli)
- aardappelen, pasta of rijst
- boter, margarine, halvarine of olie

Wij adviseren u om uw gewicht in de bestralingsperiode zoveel mogelijk stabiel te houden. Wanneer uw voedingstoestand minder goed is of als u een bestraling krijgt die voedingsproblemen kan veroorzaken, krijgt u een afspraak met de diëtist.



## Vitamines en mineralen

Is het goed om extra vitamines of mineralen te slikken? Dat hangt af van uw mogelijkheden om goed te eten. Als u dagelijks een goede voeding gebruikt, krijgt u voldoende stoffen binnen voor uw conditie en weerstand en zijn extra vitamines of mineralen niet nodig.

Vitamines en mineralen in de vorm van preparaten kunnen een nuttige aanvulling zijn, bijvoorbeeld als u een tijdje niet goed of voldoende kunt eten of als u onbedoeld veel bent afgevallen en uw conditie minder is. Het kan ook zijn dat u het prettig vindt om iets extra's te gebruiken.

Preparaten kunnen nooit een goede voeding vervangen. Goede voeding levert nu eenmaal veel meer voedingsstoffen dan alleen vitamines en mineralen. Er zijn geen wetenschappelijke bewijzen dat extra vitamines en mineralen kanker kunnen genezen of terugdringen.

Goede voeding bevat niet altijd voldoende vitamine D. Dat is afhankelijk van de leeftijd. Daarom is het advies aan vrouwen boven de 50 jaar en mannen boven de 70 jaar om dagelijks extra vitamine D in tabletvorm te gebruiken.

### Dosering

Bij het gebruik van extra vitamine- en mineralen-preparaten is de dosering belangrijk. Teveel kan schadelijk zijn. Zeker als u ook voedingsmiddelen of dieetvoedingen gebruikt, die met extra vitamines en/of mineralen zijn verrijkt, kan een teveel gemakkelijk worden bereikt. Op de verpakking staat altijd het percentage vermeld van de ADH (Aanbevolen Dagelijkse Hoeveelheid). Een preparaat met de aanduiding: '100% van de ADH' is over het algemeen veilig om te gebruiken.

De meeste preparaten kunt u kopen in de vorm van een tablet of dragee, die u met wat water of een andere drank inneemt. Als u het lastig vindt een tablet in zijn geheel door te slikken, gaat dat soms gemakkelijker met een lepel vla, yoghurt of appelmoes. Een aantal merken heeft ook bruistabletten, die eerst in water moeten worden opgelost. Zeker als u moeite hebt met slikken, kan dat gemakkelijker zijn om in te nemen. Het tijdstip van de dag is niet van belang. Wanneer u last hebt van een zwaar gevoel op de maag kan het beter zijn om de preparaten tijdens de maaltijd in te nemen en niet op de nuchtere maag.

Multivitamine-mineralen preparaten koopt u zonder recept bij de drogist, apotheek of supermarkt.

## Contactgegevens

Hebt u vragen over uw voeding? Bel dan naar Instituut Verbeeten en geef uw naam en telefoonnummer door. De diëtist probeert u dezelfde dag terug te bellen. Lukt dat niet, dan belt ze u de volgende werkdag. Korte vragen kunt u ook via de e-mail sturen.

013 - 594 77 77

[voedingsinfo@bvi.nl](mailto:voedingsinfo@bvi.nl)

Verbeeten Tilburg  
Brugstraat 10  
5042 SB Tilburg

Verbeeten Breda  
Hogeschoollaan 4  
4818 CR Breda

Verbeeten Den Bosch  
Deusersestraat 2b  
5223 GV Den Bosch