



Afdeling Radiotherapie

Snack op tijd

Aanvullende voedingsadviezen tijdens en na een bestralingsbehandeling

Kanker en de behandeling ervan, zoals radiotherapie, kunnen zwaar zijn voor uw lichaam. U kunt afvallen en weinig zin hebben in eten. Hierdoor kunnen uw gezondheid en conditie minder goed worden. Daarom is het belangrijk om goed op uw voeding te letten. Goede voeding helpt u om fit te blijven en om uw gezondheid tijdens de bestraling zo goed mogelijk te houden. Het helpt ook bij het herstel na de behandeling. Goed eten kan moeilijk zijn als u geen eetlust hebt of als het eten niet lekker smaakt. In deze folder staan tips om toch genoeg voedingsstoffen binnen te krijgen als u weinig eetlust hebt. Dit geldt ook als u overgewicht hebt en onverwachts afvalt. Als u de afgelopen maanden bewust bent afgevallen en nu een stabiel gewicht hebt, is deze folder voor u niet nodig.

Tips voor extra voeding en snacks

- Eet of drink iedere 2 uur iets.
- Sla geen maaltijden over. Gebruik dagelijks een ontbijt, middag- en avondmaaltijd.
- Wen u eraan om tussendoortjes te nemen. Kies tenminste 2x en zo mogelijk 3x per dag iets extra's bij de koffie of thee.

In deze folder vindt u voorbeelden van hartige en zoete snacks. Deze snacks bevatten de extra eiwitten en calorieën die u nodig hebt.

- Probeer verschillende snacks uit. Zeker als u last hebt van smaakveranderingen kunnen producten, die u misschien niet gewend bent, nu wel goed smaken.
- Probeer regelmatig in beweging te komen. Door een stukje te wandelen of te fietsen wordt uw eetlust beter en wordt voeding effectiever benut voor weerstand en spieropbouw.
- Extra eiwitten zijn belangrijk voor herstel tijdens en na de behandeling, de spieropbouw en een stabiel gewicht.

Voorbeelden van zoete tussendoortjes

Koek en gebak

Bevat vooral veel energie (kcal) en weinig eiwitten:

- 1 puntje appel- of slagroomgebak
- 1 tompouce
- 1 amandelbroodje of koffiebroodje
- 1 gevulde koek
- 1 plak cake
- 1 plak ontbijtkoek of eierkoek met boter
- 1 mueslireep



- 1 liga Milkbreak
- 1 pannenkoek met suiker of honing

Zuivelsnacks

- 1 beker volle chocolademelk (met slagroom) of andere volle zuiveldrink
- 1 schaalte volle (Griekse) yoghurt, kwark of vla
- 1 bordje griesmeel-, rijste- of havermoutpap van koemelk of sojamelk
- 1 schaalte bavarois of chocolademousse
- 1 bolletje roomijs of kleine roomijsjes zoals mini vienetta

Voorbeelden van hartige tussendoortjes

Vlees, vis en kaas

- 1 saucijzenbroodje of worstenbroodje
- 1 kaasbroodje
- 1 haring of kleine paling
- 1 zure haring of rolmops
- 2 kleine cervelaatworstjes (zoals bifi)
- 2 plakken boerenleverworst
- 1 stokje vlees- of kipsaté
- paar blokjes of puntjes volvette Nederlandse of Franse kaas
- schaalte tapas van vlees, vis, mosselen, garnalen of kaas.

Frituur

- 1 kroket of 2 bitterballen
- 1 frikadel
- 1 kleine portie friet

Noten en pinda's

- 1 handje pinda's of borrelnootjes
- 1 handje chips
- 1 handje cashewnoten

Tips voor meer energie (calorieën)

Warme maaltijd

- Neem weinig soep, bouillon of rauwkost bij de maaltijd. Soep en rauwkost vullen de maag en bevatten weinig calorieën.
- Neem vaker vettere vleessoorten zoals worst, gehakt, doorregen rund- en varkensvlees, gepaneerd vlees, ragout, spek.
- Vettere vissoorten zijn zalm, gebakken vis.
- Gebruik royaal jus, saus of mayonaisse.
- Roer extra boter, margarine of scheutje (olijf)olie door groente of puree.
- Probeer gebakken aardappelen, patates frites en rösti.
- Gebruik volle zuivelproducten zoals volle yoghurt en kwark, volle (slagroom)vla, roomijs (met slagroom), bavarois, chocolademousse.
- Probeer flensjes of pannenkoek met boter en suiker of stroop.



Drinken

- Drink eerst een glas volle melk, chocolademelk of vruchtensap en pas daarna koffie of thee.
- Gebruik in koffie en thee ruim suiker of honing.
- Gebruik koffieroom of slagroom in plaats van koffiemelk.
- Kies geen magere, zero of light dranken.

Broodmaaltijd

- Smeer dik boter of margarine op brood, beschuit, crackers, koek.
- Beleg royaal met:
 - volvette (room)kaas of smeerkaas
 - vettere vleeswaren zoals worst, paté, (smeer)leverworst
 - vette vis zoals haring, paling, makreel, sardines
 - zalm-, krab-, ei-, vleessalade
 - pindakaas, chocoladehagel, pasta, jam
- Drink volle melk, volle chocolademelk, volle drinkyoghurt.
- Vervang het brood eens door een bordje pap van volle melk met royaal suiker.
- Vervang brood eens door een maaltijdsoep met extra vlees-, gehakt-, kip- of visvulling en extra room of crème fraîche en met een zuivelnagerecht.

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. Lees meer over het gebruik van vitamines en mineralen in de folder 'Voedingsadviezen tijdens en na een bestralingsbehandeling'.

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

Verbeeten Tilburg
Brugstraat 10
5042 SB Tilburg

Verbeeten Breda
Hogeschoollaan 4
4818 CR Breda

Verbeeten Den Bosch
Deutersestraat 2b
5223 GV Den Bosch