



INFORMATIE voor de patiënt

## Voedingsrichtlijnen

### BESTRALING HOOFD EN HALS

Mocht u, na het lezen van deze brochure nog vragen hebben, aarzel dan niet om telefonisch contact op te nemen met de verantwoordelijke diëtiste:

Martine Blomme: ☎ 02 476 34 99

Liese Willockx: ☎ 02 801 24 68

Karolien Uyttersprot: ☎ 02 474 92 03





## Inleiding

Een optimale voeding is een evenwichtige voeding die alle noodzakelijke voedingsstoffen bevat in een juiste hoeveelheid om ons lichaam optimaal te laten functioneren.

Het uiteindelijke doel van eten en drinken is immers het behouden of verkrijgen van een optimale voedingstoestand. Hoe beter hoeveelheid en kwaliteit van de voeding afgestemd zijn op de behoefte van het lichaam, des te groter is de kans op een goede gezondheid. Een evenwichtige balans tussen de energie-inname en energiebehoefte is onontbeerlijk. De energiebehoefte is afhankelijk van leeftijd, geslacht en lichamelijke activiteit.

Samengevat **draagt een gezonde gevarieerde voeding bij tot een goede gezondheid**. Echter omwille van een voeding-gerelateerde pathologie kan het noodzakelijk zijn gedurende een periode bepaalde voedingsmiddelen te beperken of te mijden. Waarover het voor u gaat wordt in de volgende pagina's duidelijk gemaakt.

Tijdens uw bestralingsbehandeling is een goede en gevarieerde voeding erg belangrijk.

Dit is natuurlijk niet altijd even gemakkelijk, want tijdens de behandeling kunt u problemen ondervinden die van invloed zijn op uw voeding.

Ze treden meestal niet onmiddellijk op bij de eerste bestraling maar ontstaan geleidelijk tijdens de behandeling.

U zult het niet altijd kunnen voorkomen maar het helpt wel als u er rekening mee kunt houden.

Als het lichaam zich na de behandeling herstelt, verdwijnen meestal de voedingsproblemen.

### **Vergeet vooral niet voldoende te drinken tenminste 2 l per dag**

Tijdens de behandeling heeft het lichaam voldoende vocht nodig, onder meer om alle afvalstoffen te verwijderen.

Tracht ook genoeg *eiwitten* en *vitaminen* te gebruiken, u hebt ze nodig voor de opbouw en herstel van de weefsels en voor een goede weerstand.

EIWITTEN vindt u vooral in melk, karnemelk, yoghurt, chocolademelk, kaas, vlees, vis en ei.

Er zijn ook speciale eiwitverrijkte drankjes of pudding verkrijgbaar bij uw apotheek. (vraag ernaar bij uw diëtiste)

EIWITRIJKE dranken zijn meestal **smakelijker** wanneer u ze **koel serveert** !

VITAMINEN vind je vooral in groenten, fruit en vruchtensappen (liefst vers).

**Extra vitaminepreparaten** zijn niet altijd nodig.

Als je voldoende kunt eten, levert een goede, gevarieerde voeding voldoende vitaminen en mineralen.

Het lichaam beschikt bovendien over een voorraad, waardoor een korte periode van slecht eten geen probleem hoeft te zijn.

Alleen als er **onvoldoende voeding** wordt gebruikt of als er gedurende een langere periode **heel eenzijdig** wordt gegeten, is het nodig om vitamines en mineralen aan te vullen.

Omdat een teveel aan vitamines en mineralen niet zonder gevaar is, is het goed om met de arts of de diëtist te overleggen.

## WELKE PROBLEMEN KUNNEN ZICH VOORDOEN?

### Droge mond- en slijmvorming

Er kan sprake zijn van een droge mond, dit komt omdat de speekselklieren minder dun waterig speeksel produceren maar steeds meer dik taai slijm.

Ook na de bestraling kan je nog enige tijd last hebben van een droge mond.

#### *Tips:*

- Spoel je mond regelmatig of drink heel vaak een klein beetje.
- Mineraalwater, thee met citroen, kamillethee, vruchtensap, koolzuurhoudende drank of donker bier zijn prettig om te spoelen.
- Kauw op kauwgom of fris-zure producten, zoals appel, augurk en komkommer.
- Zuig op kleine pepermuntjes, zacht snoep of waterijsjes.
- Kauwen en zuigen stimuleren de speekselklieren om dun, waterig speeksel te produceren.
- Wen eraan om bij iedere hap vast voedsel iets te drinken en zo het eten met vocht weg te spoelen.
- Gebruik royaal jus of saus bij de warme maaltijd.
- Drink na melk een slokje water of vruchtensap. Daardoor vermindert het plakkerige gevoel dat melk in de mond kan geven.
- Haal bij slijmvorming taai slijm, dat moeilijk kan worden weggeslikt, voor de maaltijd met een tissue weg.

## **Slikproblemen**

Vermijd kwetsende bestanddelen in uw voeding zoals harde korsten, visgraten,...

Indien nodig kan u de voeding extra mals maken door zacht te stoven, koken eventueel malen en mixen.

Zorg dat uw voeding niet te warm is, koude gerechten (zoals ijscrème) kunnen enigszins verzachtend werken.

Iets kouds verdooft de keel en geeft zo een minder pijnlijk gevoel.

## **Smaakverandering**

Het kan gebeuren dat het eten u anders gaat smaken, terwijl het niet anders is klaargemaakt.

Sommige voedingsmiddelen gaan erg bitter smaken, andere juist erg zoet of zout.

Ook kunt u last hebben van een vieze smaak in de mond. U moet trachten uit te zoeken welke gerechten wel goed smaken en dat kunnen heel andere zijn dan dat u gewend bent.

## Ontsteking van het slijmvlies

Neem geen overdreven zure, zoete of te zoute producten.

Vermijd scherpe kruiden zoals grof gemalen peper, paprika, curry, sambal, pickles,...

Gebruik wel zachte kruiden zoals rozemarijn, marjolein, basilicum, muskaatnoot, peterselie, vanille, kaneel, fijn gemalen peper.

Eet een beetje opgeklopte room voor de maaltijd (eventueel met vanillesuiker) dit geeft een beschermende film en werkt verzachtend.

Fruit (vooral sinaasappels, kiwi, pomelmoes) en vruchtensappen als sinaasappelsap en pomelmoessap kunnen te prikkelend zijn. Een scheutje room erdoor roeren kan erg verzachtend zijn.

Koolzuurhoudende dranken en alcohol kunnen erg irriteren.

Het kan ook aangewezen zijn om langs een dik rietje te drinken, knip het rietje kort zodat men niet teveel kracht moet gebruiken om te zuigen.

## Uw nota's

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

UZ Brussel  
Brussels Health Campus  
Laarbeeklaan 101  
1090 Jette  
tel: 02 477 41 11 [www.uzbrussel.be](http://www.uzbrussel.be) [info@uzbrussel.be](mailto:info@uzbrussel.be)

Editie : september 2017  
Verantwoordelijke uitgever: Prof. dr. M. Noppen