

Diëtetiek

**Voeding bij intensieve
chemotherapie en na
stamceltransplantatie**

Inleiding

Kort na intensieve chemotherapie en stamceltransplantatie, als het aantal witte bloedcellen nog niet hersteld is (aplastische fase), bestaat er een verhoogd risico op infecties met bacteriën en schimmels. Meestal wordt u tijdens de aplastische fase behandeld met medicijnen ter voorkoming van deze infecties vanuit het maagdarmkanaal. Uw voeding zal echter ook aan bepaalde eisen moeten voldoen om de kans op infecties vanuit het maagdarmkanaal zo klein mogelijk te maken. Daarom krijgt u tijdens deze fase voedingsmiddelen waarin zo weinig mogelijk schadelijke schimmels en bacteriën voorkomen. Dit wordt bacteriearme voeding genoemd.

In of op voedingsmiddelen kunnen mogelijk schadelijke bacteriën en schimmels aanwezig zijn als deze:

- onvoldoende zijn gewassen
- onvoldoende zijn verhit
- niet goed zijn bewaard
- niet hygiënisch zijn bereid
- niet op de juiste manier zijn vervoerd
- niet hygiënisch zijn verstrekt.

Als gevolg van de behandeling kan uw mondslimvlies en het slijmvlies van het maagdarmkanaal tijdelijk zeer kwetsbaar zijn. Bovendien is er tijdens en enige tijd na de behandeling vaak een verhoogde kans op bloedingen. Het is daarom belangrijk tijdens het eten zeer goed te kauwen en bepaalde harde en/of scherpe voedingsmiddelen te vermijden.

Zowel tijdens opname als bij ontslag kunt u het advies krijgen een energierijke voeding te gebruiken, bijvoorbeeld omdat u afvalt en minder voedingsstoffen binnenkrijgt door verminderde eetlust.

Wanneer u tijdens uw opname een energierijke voeding nodig heeft, zal de diëtist dit met u bespreken. Verderop in de brochure treft u informatie aan over energierijke voeding thuis.

Uw voeding in het ziekenhuis

In het ziekenhuis krijgt u voeding die zo weinig mogelijk schadelijke schimmels en bacteriën bevat. Op het aanvraagformulier voor de warme maaltijd staat dit aangeduid als 'bacteriearm'. In deze brochure kunt u lezen welke voedingsmiddelen u niet mag gebruiken.

Soms is het nodig een dieet te volgen. De diëtist bespreekt dit met u en geeft u de daarbij behorende informatie.

Voedingsmiddelen die tijdens opname niet zijn toegestaan

Bepaalde voedingsmiddelen kunnen schadelijke bacteriën en/of schimmels bevatten en worden daarom op de afdeling niet verstrekt. Voorbeelden hiervan zijn:

- kraanwater
- rauw en onvoldoende verhit vlees zoals tartaar, biefstuk of gevogelte
- rauwe en onvoldoende verhitte vleeswaren zoals rauwe ham, rosbief, fricandeau en filet américain
- rauwe of onvoldoende verhitte vis, zoals haring
- schaal- en schelpdieren
- rauwe eieren, zachtgekookte en zacht gebakken eieren
- rauwe melk, rauwe melkproducten en kaas rechtstreeks van de boer
- zachte buitenlandse kaas en schimmelkaas zoals brie, camembert, gorgonzola
- komijnekaas
- honing

- alle soorten ijs
- rauwe groente en slaatjes
- ongeschild of beschadigd fruit en zacht zomerfruit dat snel kneust en schimmelt zoals aardbeien, bessen, bramen, druiven, frambozen en kersen
- ongekookte gedroogde zuidvruchten
- onverpakt snoep
- voedingsmiddelen afkomstig van de snackbar, automatiek, viskraam, restaurants en afhaalcentra
- peper die na de bereiding van de (warme) maaltijd aan de maaltijd wordt toegevoegd.

De volgende voedingsmiddelen zijn hard en/of scherp en zijn daarom niet toegestaan:

- noten en pinda's
- voedingsmiddelen die noten en/of pinda's bevatten.

Voor harde voedingsmiddelen zoals beschuiten, crackers, chips, (harde) broodkorstjes, gebakken of gefrituurde aardappelen en patat geldt dat u het goed moet kauwen.

Door het bezoek meegebrachte voedingsmiddelen

Gezien de strenge voedingseisen, is het beter dat het bezoek geen etenswaren meeneemt. In het ziekenhuis zijn alle voedingsmiddelen die u nodig heeft aanwezig. Als het bezoek toch iets te eten of drinken mee wil nemen, kunt u ze aanraden één van de volgende voedingsmiddelen mee te nemen:

- per stuk verpakt snoep en kauwgom, koekjes in dichte verpakking, per stuk verpakte chocolaatjes zonder noten, chips in onaangebroken (klein)verpakking
- frisdrank, vruchtensap, limonade of vruchten in ongeopende fles, pak met sluitclip, blik, pot of in éénpersoons verpakking
- soep- of bouillonpoeders per stuk verpakt.

Het is belangrijk dat eenmaal aangebroken producten binnen 24 uur opgegeten dan wel weggegooid worden, dit is in verband met de bacteriegroei.

Hygiëne thuis

Tenzij de arts anders voorschrijft, gelden er na ontslag voor u geen beperkingen meer voor de voeding. Thuis gelden de algemene hygiënerichtlijnen die voor iedereen belangrijk zijn.

Belangrijke punten daarbij zijn:

- kijk op de verpakking naar de houdbaarheidsdatum en bewaaradviezen
- verhit kip, ei en varkensvlees tot het helemaal gaar is
- voorkom besmetting door contact tussen rauw en bereid voedsel te vermijden.

Gezonde voeding thuis

Het is belangrijk goed en gevarieerd te eten. Op die manier krijgt u alle voedingsstoffen die u nodig heeft om in een goede conditie te komen of te blijven.

Onderstaand overzicht laat zien hoeveel voedingsmiddelen per dag wordt aangeraden.

De tabel op de volgende pagina geeft een richtlijn voor de basisvoeding die het Voedingscentrum aanbeveelt. Daarbij is uiteraard de nodige speelruimte. De hoeveelheden zijn opgesteld voor verschillende leeftijdsgroepen. Per leeftijdsgroep gelden de kleinste hoeveelheden voor de vrouwen en de grootste voor de mannen. Bij alle genoemde hoeveelheden gaat het om het gewicht van producten zoals ze worden gegeten.

Basisvoeding	20 tot 50 jaar	50 tot 70 jaar
Brood	5-7 sneetjes	4-6 sneetjes
Aardappelen (of rijst, pasta, peulvruchten)	150-250 gram 3-5 aardappels of opscheplepels rijst/pasta	150-200 gram 3-4 aardappels of opscheplepels rijst/pasta
Groente	200 gram (4 groentelepels)	200 gram (4 groentelepels)
Fruit	2 vruchten (200 gram)	2 vruchten (200 gram)
Zuivel	400 ml melk (producten) en 20 gram kaas (1 plak)	500 ml melk(producten) en 20 gram kaas (1 plak)
Vlees(waren), vis, kip, ei of vleesvervangers	100-120 gram	100-120 gram
Halvarine, margarine, bak- en braadproducten	20-35 gram	20-35 gram
Drinken (vocht)	1,5 liter	1,5 liter

© Voedingscentrum

Energierijke voeding thuis

Als u ziek bent, heeft uw lichaam extra voedingsstoffen nodig. Tegelijkertijd kan het moeilijk zijn om voldoende te eten en te drinken, omdat u door uw ziekte bijvoorbeeld last heeft van smaakverlies, spanningen, vermoeidheid of pijn. Het is belangrijk om op gewicht te blijven. Als u afvalt neemt uw lichamelijke conditie namelijk af. Bovendien kan uw herstel dan langer duren. Hieronder leest u wat u kunt doen om uw voeding energierijker te maken en wat u kunt doen bij een verminderde eetlust.

Adviezen om uw voeding thuis energierijker te maken

- Eet vaker kleine porties per dag. Op deze manier krijgt u meer energie (calorieën) en voedingsstoffen binnen. U kunt dit doen door naast de hoofdmaaltijden (kleine) tussenmaaltijden te gebruiken.
Voorbeelden van tussenmaaltijden zijn: een cracker met beleg, plakje koek met boter of dieetmargarine, krentenbrood met boter of dieetmargarine, een kant- en klaar toetje, een handje noten, een blokje kaas of een plakje worst.
- Kies voor producten die veel calorieën bevatten, zoals:
 - volle melk en melkproducten
 - volvette kaas (bijvoorbeeld 48+ kaas en volvette smeerkaas) en Franse kaassoorten
 - vette vis (bijvoorbeeld makreel), vette vleeswaren (bijvoorbeeld worstsoorten, paté en salami)
 - eieren (bijvoorbeeld gebakken ei, roerei of omelet, waarbij zowel dooier als eiwit volledig gestold zijn)
 - limonade, vruchtensappen, drinkyoghurt, chocolademelk
 - (dieet)margarine, roomboter, mayonaise, jam of koffieroom.
- Probeer in uw maaltijden zoveel mogelijk energie te verwerken door:
 - uw brood ruim te besmeren met boter of dieetmargarine en dubbel beleg te gebruiken
 - extra suiker of honing in thee, koffie, yoghurt, pap of vla te gebruiken. Als u suiker te zoet vindt, kunt u dit vervangen door een voedings-suiker, zoals druivensuiker of voedings-suiker (bijvoorbeeld Fantomalt®). Deze producten leveren wel energie maar smaken minder zoet

dan suiker. Fantomalt® is verkrijgbaar bij de apotheek en de drogist.

- een scheut koffieroom, plantaardige room, ongeklopte slagroom of crème fraîche toe te voegen aan melk, chocolademelk, yoghurt, pap, vla, soep, vruchtenmoes, sauzen of koffie
 - een klontje boter, (scheutje vloeibare) margarine of een scheutje room toe te voegen aan pap, groenten, soep of aardappelpuree
 - geraspte kaas, Franse kaas, gebakken spekjes of noten toe te voegen aan groente, sauzen, aardappelpuree of eenpansgerechten zoals macaroni, spaghetti of stampot.
- Gebruik zo weinig mogelijk energiearme producten of producten die wel een vol gevoel veroorzaken, maar weinig calorieën leveren. Voorbeelden hiervan zijn: bouillon, koffie en thee zonder suiker, water, rauwkost, licht frisdrank, kunstmatige zoetstoffen en producten waar zoetstoffen in verwerkt zijn.

Adviezen bij een verminderde eetlust thuis

Als u (tijdelijk) minder zin in eten heeft, kunt u het volgende proberen:

- zorg dat uw maaltijd er zo aantrekkelijk mogelijk uitziet. Algemeen geldt dat een kleurige en gevarieerde maaltijd uitnodigt tot eten. Neem ook bewust de tijd om te eten en goed te kauwen
- beperk u niet tot de vaste etenstijden zoals ontbijt, lunch en warme maaltijd. Als u niet zo'n trek heeft, is het beter om het eten over de dag te spreiden door tussendoor iets te eten. U kunt de eetmomenten ook aanpassen aan de momenten waarop u wel (wat meer) trek heeft, bijvoorbeeld 's avonds of 's nachts

- door veel te variëren maakt u uw eten aantrekkelijker. Kies bij de broodmaaltijden bijvoorbeeld voor verschillende broodsoorten en varieer in beleg. Wissel warme en koude dranken en gerechten met elkaar af
- probeer gerechten of maaltijden die u tegenstaan te vervangen door iets anders. Gebakken of gebraden vlees kunt u bijvoorbeeld vervangen door koud vlees of vleeswaren, vis, kip, vegetarische vleesvervangers of ei. Een warme maaltijd kunt u vervangen door een extra broodmaaltijd, een slaatje of koude maaltijd. Brood kunt u vervangen door bijvoorbeeld pap, vla of yoghurt. Vloeibare voedingsmiddelen gaan soms beter dan vaste voedingsmiddelen.

Wegen

Als u zich eenmaal per week op een vast tijdstip en op dezelfde weegschaal weegt, kunt u bijhouden of uw gewicht stijgt, daalt of gelijk blijft. Voor volwassenen geldt dat een gewichtsverlies van meer dan 3 kg in één maand of meer dan 6 kg in 6 maanden ongewenst is. In het algemeen geldt dat u door het gebruik van energierijke voeding uw gewichtsverlies kunt stoppen of uw gewicht weer kunt laten toenemen.

In de tabel op de volgende pagina kunt u aflezen wanneer u met uw diëtist contact moet opnemen.

Als u bijvoorbeeld nu 65 kg weegt en een maand geleden nog 68 kg woog, bent u in één maand 3 kg afgevallen. De tabel geeft in deze situatie aan dat het verstandig is om bij 2 kg gewichtsverlies of meer in één maand overleg te hebben met uw diëtist, zodat nog meer ongewenst gewichtsverlies tegen gegaan kan worden.

Gewicht op dit moment	In één maand afgefallen, overleg met diëtist is nodig.	In zes maanden afgefallen, overleg met de diëtist is nodig.
40 tot 65 kg	2 kg	5 kg
65 tot 75 kg	3 kg	7 kg
75 tot 100 kg	5 kg	10 kg
meer dan 100 kg	6 kg	12 kg

Tot slot

Als u na het lezen van deze brochure nog vragen heeft, kunt u op werkdagen, bij voorkeur tussen 9.00-10.00 uur, contact opnemen met de afdeling Diëtetiek. Het telefoonnummer is (050) 361 22 43.

Meer informatie kunt u krijgen bij:

Voedingscentrum

Postbus 85700

2508 CK DEN HAAG

Informatielijn voedingscentrum: (070) 306 88 88 op werkdagen van 9.00 – 17.00 uur.

Nuttige sites

- www.voedingscentrum.nl Voedingscentrum
- www.kankerbestrijding.nl Nederlandse Kankerbestrijding (KWF)
- www.nvdietist.nl Nederlandse vereniging van Diëtisten

Aantekeningen

