

## Diëtetiek

# Voedingsadviezen

## Bij bestraling van de buik

### Inleiding

Bestraling van de buik kan irritatie van het slijmvlies in de darmen geven. Dit kan leiden tot klachten zoals rommelingen en krampen in de buik, loze aandrang om naar het toilet te moeten, vaker en dunnere ontlasting, soms met slijm erbij.

Voeding is bij bestraling niet de oorzaak van de klachten. Probeer deze daarom niet te beperken. U hebt voldoende voeding nodig om uw conditie goed te houden en de behandeling goed aan te kunnen.

Stoppende voeding bestaat niet, maar het is wel raadzaam om voedingsmiddelen te vermijden die de darmen extra prikkelen en/of sneller laten werken.

Als voedingsmaatregelen niet of onvoldoende helpen zijn er medicijnen om de darmen rustig te houden.

### Voedingsadviezen

- Gebruik geen grote maaltijden, maar liever 5-6 kleine maaltijden per dag. Dit is namelijk minder belastend voor de darm.
- Drink minimaal 1,5-2 liter vocht per dag (10-12 kopjes).
- Eet rustig, kauw goed.
- Vermijd voedingsmiddelen die de darmen extra prikkelen:
  - zwarte koffie
  - scherpe kruiden en specerijen zoals sambal, peper, kerrie en paprika
  - alcohol
- Vermijd voedingsmiddelen die veel gasvorming geven:
  - ui, knoflook, prei, spruitjes, kool, paprika, nieuwe aardappelen en asperges
  - peulvruchten zoals bruine bonen, witte bonen en kapucijners
  - koolzuurhoudende dranken zoals frisdranken, ook suikervrije en light-dranken, mineraalwater met koolzuur en bier
  - producten met de zoetstoffen sorbitol en xylitol; deze zoetstoffen zijn vaak toegevoegd aan suikervrije of light-producten.
- Vermijd voedingsmiddelen die grove vezels bevatten:
  - fruit met pit en schil, onrijp fruit
  - partjes sinaasappel, mandarijn en grapefruit, ananas en mineola
  - pruimen, krenten, rozijnen, tuttifrutti, vijgen en dadels
  - rauwe groente, vezelige groente, zoals asperges, bleekselderij, rabarber, champignons, taugé, maïs

- grof volkorenbrood met hele graankorrels, zaden en pitten, roggebrood, muesli en cruesli
- noten, zaden en pitten
- Vermijd erg vette gerechten:
  - een grote portie vet vlees zoals worst of spek, gepaneerd vlees, gebakken gepaneerde vis
  - vette jus
  - gebakken aardappelen, patat frites, gefrituurde gerechten
- Verdeel de hoeveelheid fruit en vruchtensappen over de dag.

### Gemiddeld aanbevolen hoeveelheden voedingsmiddelen per dag

In de volgende tabellen kunt u voor uw eigen leeftijdscategorie bekijken hoe een gezonde voeding er gemiddeld uitziet. Probeer ervoor te zorgen dat u dit dagelijks binnen krijgt. Houd daarbij uw gewicht goed in de gaten. Uw gewicht is als het ware de uitkomst van wat u eet en wat u verbrandt. Als uw gewicht daalt, probeer dan wat meer te eten.

#### Mannen

	<b>19 – 50 jaar (man)</b>	<b>51 – 70 jaar (man)</b>	<b>71 jaar en ouder (man)</b>
<b>Groente</b>	250 gram of 5 opschelepels	250 gram of 5 opschelepels	250 gram of 5 opschelepels
<b>Fruit</b>	2 stuks	2 stuks	2 stuks
<b>Brood</b>	6 - 8 sneetjes brood	6 - 7 sneetjes brood	4 - 6 sneetjes brood
<b>Aardappelen, rijst of pasta</b>	4 - 5 opschelepels volkoren graanproduct of 4 - 5 aardappelen	4 opschelepels volkoren graanproduct of 4 aardappelen	4 opschelepels volkoren graanproduct of 4 aardappelen
<b>Vlees, vis of peulvruchten</b>	1 portie	1 portie	1 portie
<b>Noten</b>	25 gram	25 gram	15 gram
<b>Zuivel</b>	2 - 3 porties	3 porties	4 porties
<b>Kaas</b>	40 gram	40 gram	40 gram
<b>Smeer- en bereidingsvetten</b>	65 gram	65 gram	55 gram
<b>Vocht</b>	1,5 - 2 liter	1,5 - 2 liter	1,5 - 2 liter

## Vrouwen

	<b>19 – 50 jaar (vrouw)</b>	<b>51 – 70 jaar (vrouw)</b>	<b>71 jaar en ouder (vrouw)</b>
<b>Groente</b>	250 gram of 5 opscheplepels	250 gram of 5 opscheplepels	250 gram of 5 opscheplepels
<b>Fruit</b>	2 stuks	2 stuks	2 stuks
<b>Brood</b>	4 - 5 sneetjes brood	3 - 4 sneetjes brood	3 - 4 sneetjes brood
<b>Aardappelen, rijst of pasta</b>	4 - 5 opscheplepels volkoren graanproduct of 4 - 5 aardappelen	3 - 4 opscheplepels volkoren graanproduct of 3 - 4 aardappelen	3 opscheplepels volkoren graanproduct of 3 aardappelen
<b>Vlees, vis of peulvruchten</b>	1 portie	1 portie	1 portie
<b>Noten</b>	25 gram	15 gram	15 gram
<b>Zuivel</b>	2 - 3 porties	3 - 4 porties	4 porties
<b>Kaas</b>	40 gram	40 gram	40 gram
<b>Smeer- en bereidingsvetten</b>	40 gram	40 gram	35 gram
<b>Vocht</b>	1,5 - 2 liter	1,5 - 2 liter	1,5 - 2 liter

© Voedingscentrum

### **Klachten of gewichtsverlies?**

Krijgt u toch klachten of treedt er gewichtsverlies op vraag dan of uw behandelend arts u doorstuurt naar de diëtist, uw voeding kan dan worden uitgebreid zonder dat de darmen worden overbelast. In overleg met uw diëtist kan er drinkvoeding worden voorgeschreven. Dit is een medische voeding die tekorten in uw voeding kan aanvullen.

## Vragen

Heeft u na het lezen van deze informatie nog vragen, neem dan gerust contact op met het secretariaat Diëtetiek. Via het secretariaat is het ook mogelijk om een afspraak te maken bij de diëtist.

### **Secretariaat diëtetiek VieCuri en Vitaal in voeding en dieet**

Bereikbaar op werkdagen van 8.30-17.00 uur

☎ (0478) 52 27 74

## VieCuri Medisch Centrum

### **Locatie Venlo**

Tegelseweg 210

5912 BL Venlo

☎ (077) 320 55 55

### **Locatie Venray**

Merseloseweg 130

5801 CE Venray

☎ (0478) 52 22 22

Meer informatie [www.viecuri.nl](http://www.viecuri.nl)

Bekijk uw medische gegevens op [www.mijnviecuri.nl](http://www.mijnviecuri.nl)