

Diëtetiek

Voedingsadviezen

Bij bestraling van de longen

Inleiding

U wordt bestraald vanwege longkanker. De slokdarm bevindt zich in het bestralingsgebied en kan ten gevolge van de bestraling tijdelijk geïrriteerd raken. Dit kan problemen geven met eten en drinken. Over het algemeen ontstaan deze klachten in de tweede helft van de behandeling en kunnen deze toenemen tot drie weken na de bestralingen.

Deze brochure geeft richtlijnen om de klachten zoveel mogelijk te beperken en uw voeding zo volwaardig mogelijk te houden. Een volwaardige voeding bevat voldoende van alle voedingsstoffen en houdt u tijdens de behandeling in een goede voedingstoestand, waardoor u de behandeling beter aan kunt.

Adviezen bij een geïrriteerde slokdarm

Doordat uw slokdarm zich in het bestralingsgebied bevindt kan het gezonde weefsel in uw slokdarm tijdelijk geïrriteerd raken. U kunt dit vergelijken met een schaafwond. Wanneer u hele zure, warme, koude of gekruide producten eet, kan dat een pijnlijk gevoel geven.

- Vermijd zure producten, zoals zure vruchtensappen, vruchtenmoes en zure fruitsoorten zoals kiwi en framboos. Bananen en peren zijn de zachtste fruitsoorten en kunnen over het algemeen goed verdragen worden.
- Vermijd zure dressing of azijn bij het eten.
- Vermijd koolzuurhoudende dranken, alcoholische dranken en sportdranken.
- Laat warme dranken en gerechten een aantal minuten afkoelen. IJskoude gerechten of dranken kunnen soms aangenaam zijn, soms ook niet.
- Gebruik geen scherpe kruiden bij het bereiden van de maaltijd, zoals peper en sambal.
- Vermijd sterk gezouten producten zoals zoute vleeswaren, soep, drop en zoutjes.
- Gebruik geen harde voedingsmiddelen die het slijmvlies kunnen beschadigen zoals harde stukjes, nootjes, pitjes of korstjes.
- Gebruik zachte, smeùige of vloeibare voeding.

Adviezen bij slikproblemen

Bij slikklachten kunt u uw voeding aanpassen en bijvoorbeeld overgaan op een zachte, gemalen of vloeibare voeding. Let er echter op dat u niet te snel overgaat op een vloeibare voeding. Deze bevat minder voedingsvezels en voedingsstoffen dan een voeding met een normale structuur.

- Snijd voedsel heel fijn of pureer het. Daarnaast is goed kauwen belangrijk.
- Voor bijvoorbeeld onderweg of als u weinig tijd of fut heeft kunnen potjes baby- en peutervoeding handig zijn.
- U kunt moeite krijgen met het doorslikken van brood. Gebruik daarom bij klachten brood zonder korst met smeerbaar beleg. Kies eventueel voor zachtere broodsoorten, croissants, cake of donuts. Daarnaast kan het helpen om bij elke hap een slok te drinken en kunt u (belegd) brood in soep/bouillon of groente-/ tomatensap weken, zodat het zachter wordt. In plaats van brood kunt u ook drinkontbijt, Brinta-/ haverhoutpap, vla, (vruchten-)yoghurt, kwark of pudding nemen.
- Kies voor pastagerechten (macaroni/spaghetti) met een saus. Pastagerechten zijn vaak glad en minder droog waardoor ze beter weg te slikken zijn.
- Zacht vlees of zachte vis gaat over het algemeen beter. Vettere vleessoorten zijn zachter (worst, half om half gehakt, doorregen varkensvlees). Daarnaast is het beter als u vlees en vis niet te hard bakt. Vis kunt u ook stoven. Zalm of tonijn uit blik worden smeug met tomatensaus of mayonaise. Denk ook eens aan ragout of een gerecht van eieren.
- Groente is zachter wanneer het goed gaar gekookt is. Voeg een klontje boter en/of een groentesausje toe. Waterige groente kunt u binden met allesbinder, maïzena, een bloempapje of saus uit een pakje. Snijd vezelige groenten als doperwtten, mais, champignons, asperges, en bleekselderij goed fijn en eet ze met veel saus. Rauwkost is vaak te hard, dit kunt u tijdelijk beter vermijden.
- Aardappels kunnen goed worden geprakt en met extra jus smeug worden gemaakt.

Tussendoortjes bij slikklachten

Even belangrijk als de hoofdmaaltijden zijn de tussendoortjes. Vaker (zes tot zeven keer) op een dag iets eten maakt dat u meer binnenkrijgt. Dit geldt zeker als u vloeibare voeding gebruikt, want dat bevat vaak minder voedingsstoffen. Tussendoortjes zijn ook belangrijk als u bij de hoofdmaaltijd minder eet dan u gewend bent.

- Fruit: zacht fruit is vaak makkelijker weg te slikken. Zachte vruchten zijn: aardbei, banaan, framboos, kiwi, mango, meloen, nectarine, peer, perzik en pruim. Kiwi en framboos zijn wat zuurdere fruitsoorten. Let hiermee op, de zuurdere fruitsoorten kunnen pijnklachten geven bij een beschadigde slokdarm. Fruit uit blik is meestal zachter dan vers fruit maar levert minder vitamines. Fruit kan prima worden gemalen, geraspt of geperst. Ook kunt u gebruikmaken van een sapcentrifuge.
- Zoet: cake, zacht gebak (slagroom-, mokka- en kwarkgebak, een soesje, roombroodje en moorkop) en zachte koek (mergpijpje, ontbijtkoek, eierkoeken gevulde koek) zijn tussendoortjes die u extra energie opleveren. Harde koekjes kunt u zacht maken door ze in een drank te dopen. Denk ook aan zacht snoep (schuimpjes, tumtum, spek, chocozen, yoghurtgum, marsepein, bonbons met een zachte vulling) en ijs.
- Hartig: stukje zacht brood, eventueel zonder korst, met paté, smeerkaas, (lever)worst, Franse kaas, roomkaas, huzarenslaatje, ragout, tartaar, filet américain of vis is ook een goed tussendoortje. Tevens kunt u denken aan een snack (frikadel, hotdog, de vulling van een kroket, een stukje roomkaas eventueel gerold in een plakje zacht vleeswaar als worst of ham) of een stukje gebakken vis (lekkerbekje, schol en kibbeling) met saus.
- Een (kant-en-klare) milkshake bevat veel energie en eiwit en is daarmee ook een geschikt tussendoortje.

Gemalen of vloeibaar voedsel

In principe kan alle voeding worden gemalen, hoewel het niet altijd nodig is om de hele maaltijd te malen. Vaak is het voldoende om bijvoorbeeld alleen het vlees of vezelige groenten te malen. Staafmixers (met een hakmolentje) malen het eten uitstekend fijn. Ze kunnen goed eenpersoonsporties malen, nemen weinig ruimte in beslag, zijn gemakkelijk mee te nemen en zijn goedkoper dan keukenmachines.

- Maal vlees niet te fijn, want dan wordt het compact/stijf. Het is gemakkelijker te eten met veel jus of saus. Mager vlees als tartaar is soms te korrelig om te malen.
- Maal het eten pas na de bereiding, dan blijft de smaak beter behouden.
- Afhankelijk van uw klachten kunt u het eten fijn of grof malen. Hoe langer u iets maalt, hoe fijner het wordt.
- Is het eten nog te dik en compact, verdun het dan met bouillon, water of melk tot het vloeibaar wordt. U kunt het beste zelf uitproberen welke dikte u het beste bevalt.
- In plaats van rijst te malen kunt u rijstbloem nemen. Meng dit met hete bouillon, koken is niet nodig.
- Deegwaren (pasta) zijn minder geschikt om fijn te malen omdat ze 'lijmerig' worden.
- Bonen en andere peulvruchten kunnen goed worden gemalen.
- Kant-en-klare baby- en peutervoeding is ook een mogelijkheid.

Maaltijden aantrekkelijker maken

Gemalen en vloeibare maaltijden zien er snel hetzelfde uit. Voedingsmiddelen zijn moeilijk te herkennen. Zeker als uw smaak is verminderd of ontbreekt, is afwisseling nog belangrijker om de maaltijden aantrekkelijk te maken.

- Geef kleur aan de maaltijden. Vis en aardappelpuree zien er met tomaten- of paprikasaus en groene groente aantrekkelijker uit. Of roer groene kruiden (bieslook, dille, peterselie of selderie) door de aardappelpuree.
- Wissel hartig en zoet af, bijvoorbeeld een korstloze boterham met ragout en een schaalpje vla toe.
- Wees voorzichtig met scherpe kruiden en specerijen, deze kunnen irritatie in de slokdarm opwekken. Echter kunnen kruiden en specerijen wel de smaak van de maaltijd en het uiterlijk verbeteren.
- Maal de maaltijdonderdelen apart en schep ze afzonderlijk op het bord. Hierdoor kunt u de smaak van de verschillende onderdelen beter proeven. Bovendien ziet het er zo aantrekkelijker uit.

Soep

Soep kan een warme maaltijd niet vervangen, tenzij het een maaltijdsoep is. Het is minder voedzaam omdat het veel water bevat. Dit geldt nog meer voor bouillon. Bouillon bevat slechts zout en smaakstoffen uit groente en vlees.

Hoe meer (gemalen) vulling, des te voedzamer de soep. Wanneer u een maaltijdsoep wilt eten of wanneer de vulling toch nog te grof is, kunt u de soep zeven, de vulling malen en die weer toevoegen. Of u kunt het geheel met een staafmixer fijn maken.

Bereiding vloeibare maaltijd

De volgende vijf stappen helpen u een vloeibare (mix)maaltijd te bereiden:

- Kook of bereid alle onderdelen op de gebruikelijke wijze.
- Maal de droogste maaltijdonderdelen, zoals vlees, vis, kip of een vegetarische vleesvervanger met een beetje jus, boter, saus of bouillon.
- Doe de groente erbij.
- Stamp de aardappelen (puree maken met melk, boter of room) voordat u ze bij het mengsel doet. Maal de aardappelen niet te lang mee, want dan worden ze 'lijmerig'. Of gebruik aardappelpuree uit een pakje of kant-en-klaar.
- Voeg ten slotte vocht toe tot het de gewenste dikte heeft. Gebruik bouillon, jus, melk, room, groentenat, tomatensap of groentesap.

Drinkvoeding

Wanneer u, ondanks aanpassingen in de gewone voeding, gewicht zou verliezen, kan uw diëtist drinkvoeding voorschrijven. 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

Bekijk uw medische gegevens op www.mijnviecuri.nl