

Tijdens kanker

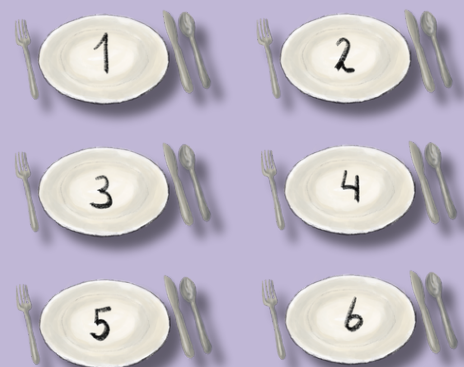
Voedingstips bij verminderde eetlust en een vol gevoel

Het ziekteproces en de behandeling van kanker veranderen je stofwisseling en hebben een directe invloed op je smaakbeleving, eetlust en verzadigingsgevoel. Ook spanning, angst, vermoeidheid of misselijkheid kunnen je eetlust beïnvloeden. Daardoor kan je minder trek hebben en je sneller vol voelen. In deze brochure krijg je tips die kunnen helpen om je eetlust te stimuleren of die je kunnen helpen om toch voldoende voedingsstoffen binnen te krijgen.

Verdeel eet- en drinkmomenten

Eet verspreid over de dag meerdere, kleinere porties.

Drinken tijdens de maaltijd kan je sneller een vol gevoel geven. Zorg ervoor dat je tussen de maaltijden door voldoende drinkt.



Kies energie- en eiwitbommen

Bij ziekte en behandeling heeft je lichaam extra energie en eiwit nodig om te herstellen en goed te functioneren. Om hier voldoende van binnen te krijgen kies je het beste voor producten met veel calorieën en eiwit zoals noten(pasta), kaas, peulvruchten, avocado, volle zuivel(vervangers), mueslirepen, proteïne toetjes en met mate gevogelte of vette vis.

Voeg een energierijke topping toe

Het toevoegen van wat extra olijfolie, (plantaardige) boter, crème fraîche, kookroom of (kaas)saus aan de maaltijd kan je helpen om meer calorieën (energie) binnen te krijgen.



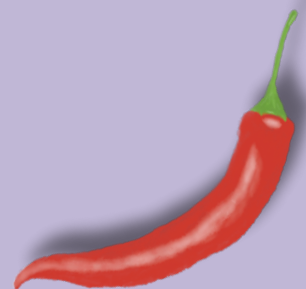
Maak je eetmoment aangenaam

Een kleurrijke maaltijd, een mooi gedekte tafel, je favoriete servies, een rustige ruimte, ontspannende muziek, fijn gezelschap. Allemaal dingen die kunnen helpen om je eetlust te bevorderen.



Verandering van spijs doet eten

Zorg voor variatie. Experimenteer met verschillende texturen, kleuren, temperaturen en bereidingswijzen binnen je maaltijden of voeg kruiden en specerijen toe.





Drink je eten

Kauwen en snijden kost energie. Soms gaat drinken makkelijker dan eten. Je kunt dan kiezen voor een vloeibare maaltijd, zoals een smoothie, shake, soep, vla, yoghurt, kwark of havermout.

Blijf in beweging

Probeer, voor zover dit mogelijk is, te blijven bewegen. Ga naar buiten voor een kleine wandeling of doe wat lichte oefeningen. Beweging kan helpen om de eetlust op gang te brengen.



Dubbel beleg

Eet je brood of crackers? Beleg deze dan dubbel. Zo krijg je meer energie en eiwit binnen. Neem bijvoorbeeld twee plakken kaas in plaats van één, of kies voor een combinatie van meerdere soorten beleg. Denk aan avocado met hummus of scrambled eggs/tofu, ham en kaas of zalm en ei.

