

Voeding bij tumoren in het hoofdhalsgebied

www.nwz.nl

Inhoud

Waarom deze brochure?	3
Het hoofd-/halsteam	4
DEEL 1 Klachten, voedingsproblemen en tips	
1 Slikproblemen	6
2 Verslikken	7
3 Kauwproblemen	9
4 Pijnlijke mond of keel	10
5 Droge mond	12
6 Hinderlijke slijmvorming	13
7 Ruiken en proeven	14
8 Mondverzorging	16
9 Moeilijke stoelgang (obstipatie)	18
10 Waar u nog meer tegenaan kunt lopen	19
DEEL 2 Praktische adviezen en suggesties	
1 Welke voeding heeft u dagelijks nodig	20
2 Wat kunt u doen om niet (verder) af te vallen	21
3 Gemalen en vloeibaar eten	23
4 De warme maaltijd	25
5 Brood- en papmaaltijden	27
6 Tussendoortjes	29
7 Ook eens lekker makkelijk doen!	30
8 Recepten	32
9 Voor wie meer wil weten	36
Notities	38

U wordt of bent behandeld voor kanker van de mond of keelholte of van het strottenhoofd. Dit brengt de nodige medische zorg met zich mee, maar heeft ook gevolgen voor uw eetgewoonten. U zult ervaren, dat eten niet (meer) vanzelfsprekend leuk en lekker is. Bepaalde klachten kunnen verdwijnen na de behandeling, maar soms zijn klachten blijvend. Deze brochure is bedoeld als steuntje in de rug bij het vinden van een ander eetpatroon.

■ **Waarom deze brochure?**

In de tekst komt u ervaringen van andere patiënten tegen. Dit betekent niet dat u alle klachten zult herkennen. Voedingsproblemen verschillen van persoon tot persoon. De ernst van uw klachten en hoe lang u er last van heeft, hangt vooral samen met uw behandeling, de plaats en de grootte van de tumor.

In het eerste deel van de brochure laten we mogelijke problemen aan bod komen. In het tweede deel staan praktische adviezen, maaltijdsuggesties, recepten enz. Deze zijn afkomstig van deskundigen zoals onze diëtist, logopedist en mondhygiënist. Aan het symbool ziet u van wie een bepaald advies is.



advies van de diëtist



advies van de logopedist



advies van de mondhygiënist

Voor u is het zaak, om te ontdekken welke tips en adviezen bij u passen. Met deze brochure wil Noordwest Ziekenhuisgroep u helpen bij het leren experimenteren en uitproberen van voedingsmiddelen. Achterin vindt u een lijst met belangrijke adressen en ruimte om eigen notities te maken.

■ Het hoofd-/halsteam

In Noordwest Ziekenhuisgroep komt u onder behandeling van een multidisciplinair team, bestaand uit een

- kaakchirurg-oncoloog
- keel-, neus- en oorarts
- radiotherapeut-oncoloog
- plastisch chirurg
- diëtist
- mondhygiënist
- case manager

Tijdens uw eerste bezoek aan het spreekuur van het hoofd-/halsteam krijgt u een uitgebreid lichamelijk onderzoek. Meestal gebeurt dit door de kaakchirurg, de KNO-arts en de radiotherapeut. Zo nodig is ook de plastisch chirurg aanwezig. De medisch specialisten bespreken met elkaar en uiteraard met u, welke behandeling nodig is en welke aanvullende onderzoeken. Zodra u alle onderzoeken heeft gehad, komt u terug op het spreekuur. Aan de hand van de uitslagen bespreekt het team het verdere behandelplan met u.

Als de behandeling achter de rug is, blijft u ook voor de controleafspraken terugkomen bij het hoofd-/halsteam. Het spreekuur is op donderdagochtend.

Voedingsproblemen of onbedoeld gewichtsverlies?

Als u vragen heeft over voeding, of problemen met eten, bijvoorbeeld met kauwen of slikken, dan kunt u terecht bij onze diëtist. Ook als u onbedoeld afvalt, is het verstandig om naar de diëtist te gaan.

Gewichtsverlies is namelijk ongunstig voor uw herstel:

- u verliest spiermassa
- u raakt eerder vermoeid
- u bent gevoeliger voor infecties
- u krijgt mogelijk te weinig vitamines

Behandeling en lichamelijke conditie

Uw behandeling kan bestaan uit bestraling van de mond- of keelholte gedurende meerdere weken. Soms is de behandeling een combinatie van bestraling en

chemotherapie.

In ieder geval hebt u eens per week een controleafspraak bij de diëtist. Deze afspraak is op de radiotherapie en wordt vlak voor of na uw bestraling gepland. De diëtist houdt in de gaten of u tijdens het hele behandeltraject goed gevoed bent en blijft.

Het belang van mondhygiëne bij bestraling

Door behandeling van het hoofd-/halsgebied loopt u soms meer risico op infectie in de mond- of keelholte. Daarom krijgt u een afspraak met de mondhygiënist, voordat u begint aan de bestralingsperiode. De mondhygiënist informeert u over mogelijke bijwerkingen in de mond en kan uw gebit reinigen als dit nodig is.

Tijdens de bestralingsperiode inspecteert de mondhygiënist uw mond elke dag op eventuele bijwerkingen van de bestraling en om u te adviseren. Vlak voor of na de bestraling sprayt de mondhygiënist uw mond met een zoutoplossing. Dit is om de mond te reinigen en taai slijm te verwijderen. Na afloop van de bestralingsperiode blijft u nog een jaar onder controle van de mondhygiënist.

Heeft u andere vragen?

Is iets niet helemaal duidelijk? Bijvoorbeeld over uw klachten, over de behandeling, onderzoeken of medicijnen? Neem dan contact op met uw case manager. Dit is uw vaste aanspreekpunt tijdens de hele behandelperiode.

DEEL 1 | Klachten en voedingsproblemen

Problemen met kauwen, slikken en proeven hebben veel gevolgen. Eten is niet (meer) vanzelfsprekend leuk en lekker. Na de behandeling verdwijnen de klachten langzaam. Soms zijn de klachten blijvend. In dit deel worden de mogelijke voedingsproblemen genoemd, voorzien van praktische adviezen.

1 Slikproblemen

‘Ik had steeds het gevoel dat er een brok in mijn keel zat, die ik niet kon wegslikken. De huisarts stuurde mij gelijk door naar de KNO-arts. Die ontdekte een gezwel achter in mijn keel’.

Door de plaats en grootte van de tumor kunt u al slikproblemen hebben voordat u wordt behandeld. Vaak ontstaan de slikklachten door beschadiging van het slijmvlies door bestraling of operatie. Slikklachten na radiotherapie verdwijnen grotendeels of helemaal. De klachten zijn 6 weken na de laatste bestraling al een stuk minder.

Advies van de diëtist

- gebruik brood zonder korst met smeerbaar beleg (bijvoorbeeld smeerkaas, smeerworst, jam)
- vervang brood door pap (bijvoorbeeld haverhout- of griesmeel-) of door een vloeibaar drinkontbijt
- kies voor pastagerechten (bijvoorbeeld macaroni of spaghetti) met een saus
- neem in plaats van vlees eens kip, vis of gebakken/gekookt ei
- gebonden crèmesoepen zijn over het algemeen zachter en geven minder problemen dan heldere soepen



Advies van de logopedist

- vertel slikproblemen aan de arts of logopedist
- een slikonderzoek kan zinvol zijn. Aan de hand van dit onderzoek adviseert de logopedist u over de consis-



tentie (vaste, gemalen of vloeibare vorm) van uw eten

- er zijn oefeningen om het slikken te verbeteren, vraag hiernaar bij de logopedist

2 Verslikken

Hoesten vóór, tijdens of na het slikken is één van de belangrijkste tekenen van verslikken. Dit ontstaat onder andere als u niet goed kunt voelen waar in de mond het voedsel zich bevindt. Als u uw tong niet goed kunt bewegen heeft u minder controle over het slikken. Ook kunt u zich verslikken wanneer tijdens het slikken de luchtweg niet goed kan worden afgesloten. Verslikken is schadelijk voor de longen, laat het daarom uw arts of logopedist weten.

Dunne vloeistoffen (water, thee) en kruimelige droge voeding (beschuit) geven dikwijls de meeste klachten. Gladde, gebonden voeding (gebonden soep, pap, vla) geeft minder problemen, want die glijdt langzamer van mond naar slokdarm. Door angst voor verslikking bestaat het gevaar dat u te weinig drinkt. Er zijn verschillende poeders op de markt die dunne vloeistoffen dikker kunnen maken. Over deze zogenaamde verdikkingsmiddelen leest u hieronder meer.

Verdikkingsmiddelen

U kunt vloeistoffen dikker maken door toevoeging van verdikkingsmiddelen. Een verdikkingsmiddel is eenvoudig in het gebruik, klontert niet en is smaakloos. Met één of meerdere eetlepels verdikkingsmiddel kan bijvoorbeeld koffie net zo dik worden gemaakt als u prettig vindt.

Een verdikkingsmiddel kan in alle vloeibare voedingsmiddelen worden gebruikt. Gemalen gerechten die erg veel vocht afgeven, zoals gemalen rauwkost, gekookte waterige groente of appelmoes, worden door toevoeging van een verdikkingsmiddel gladder.

Er zijn verschillende merken verdikkingsmiddel op de markt:

- Nutilis Powder (Nutricia Nederland BV)
- Nutilis Clear (Nutricia Nederland BV)
- Thick & Easy (Fresenius Kabi Nederland BV)

- Resource Thickenup Clear (Nestlé HealthCare Nutrition)
- Multi-Thick (Abbott Nutrition)

Er zijn ook verdikte dranken te koop, verkrijgbaar in verschillende smaken en diktes:

- Nutilis Complete Stage 1 en Stage 2 (Nutricia Nederland BV)
- Fresubin Thickened Drink Stage 1 en Stage 2 (Fresenius Kabi Nederland BV)

Verdikkingsmiddelen en kant-en-klare verdikte dranken zijn zonder recept te verkrijgen via een facilitair bedrijf, bij een apotheek of thuiszorgwinkel. In de meeste gevallen worden deze producten niet vergoed door uw zorgverzekeraar. Informatie over facilitaire bedrijven kunt u vinden op pagina 34.

Gewone bindmiddelen (bijvoorbeeld allesbinder of maïzena) zijn ook mogelijk, maar niet bruikbaar voor koude gerechten. Bij warme gerechten kunnen deze bindmiddelen ‘nadikken’ en ze zijn daardoor lastiger in het gebruik.

Naast de verdikte dranken zijn ook een aantal ‘dik vloeibare’ drinkvoedingen op de markt, in de vorm van een vla/pudding of fruithapje. De diëtist kan u er meer over vertellen.

Advies van de diëtist

- voedingsmiddelen met een gemengde consistentie, zoals soep met vermicelli en stukjes groente, geven méér kans op verslikken. Kies liever een gladde (gebonden) soep. U kunt de vulling eventueel fijnmalen met een keukenmachine/staafmixer
- probeer uit bij welke etenstemperatuur u zich minder verslikt. Vaak gaan koude gerechten beter. Doe eventueel ijsklontjes in koude dranken
- pas op met eten en drinken tegelijkertijd. Slik eerst het eten door en neem dan pas een slokje drinken of een volgende hap. Neem de tijd om te eten of drinken



Advies van de logopedist

- zit tijdens eten en drinken rechtop, bij voorkeur aan tafel
- een achteroverhangend hoofd vergroot de kans op verslikking. Bij gebruik van een ruime beker of wijd glas hoeft u het hoofd niet achterover te houden
- zorg dat u niet afgeleid wordt tijdens het slikken, ga ergens zitten waar het rustig is
- neem kleine hapjes en slokjes en kauw het eten goed
- slik bewust en geconcentreerd



Wanneer de bovenstaande slik- en houdingsadviezen geen verbetering geven, kan de logopedist een slikonderzoek doen en u aan de hand daarvan tips, adviezen en oefeningen geven.

3 Kauwproblemen

‘Na mijn operatie had ik een andere mond gekregen, niets voelde meer hetzelfde. Voor de operatie ging het kauwen ook niet makkelijk door de tumor, maar dat is zo geleidelijk gebeurd dat het mij niet eens was opgevallen. Nu lijkt het wel of ik opnieuw moet leren eten!

Kauwproblemen kunnen ontstaan door een tumor in de mond, zeker als de tong of mondbodem is aangetast. U krijgt dan het gevoel dat het eten blijft hangen in de mond. Een ingrijpende operatie in de mond kan dezelfde problemen tot gevolg hebben.

Een slecht gebit maakt kauwen ook moeilijker, zeker wanneer tanden zijn getrokken voor de behandeling en u uw gebit (nog) niet in mag hebben. Meestal wordt dat beter als er een goede prothese is aangemeten. Het kan echter een paar maanden duren voordat dat mogelijk is.

Advies van de diëtist

- gebruik brood zonder korst met smeerbaar beleg (bijvoorbeeld smeerkaas, smeerworst, jam)
- vervang brood door pap (bijvoorbeeld haverhout- of griesmeel-) of door een vloeibaar drinkontbijt
- kies zacht vlees, ragout, gestoomde vis of een eigerecht
- snijd voedsel heel fijn of maal het met een keukenmachine/staafmixer
- ga niet onnodig snel over op een vloeibare voeding want kauwen heeft een gunstige invloed op de smaak en op de speekselproductie



Advies van de logopedist

- oefeningen ter verbetering van de tong- of kaakfunctie kunnen helpen bij kauwproblemen. Vraag hiernaar bij de logopedist



4 Pijnlijke mond of keel

'Je wilt alles doen om weer beter te worden, dus ook gezond eten. Ik nam daarom elke ochtend een glas verse sinaasappelsap. Al na een week bestraling sloegen de vlammen me uit. Ik wist niet dat sinaasappelsap zo scherp kon zijn'.

Door bestraling wordt het slijmvlies geïrriteerd op de plekken waar u bestraald wordt. Ook wonden na een operatie kunnen uw mond gevoelig maken. Wanneer eten en drinken erg pijnlijk is kan de arts pijnstillende medicijnen voorschrijven. Pijn kan toenemen door:

- scherpe en zure voedingsmiddelen zoals pittige specerijen (bijvoorbeeld peper, sambal, knoflook, mosterd), zuurkool, koolzuurhoudende dranken, sterk alcoholische dranken, sportdranken, frisdranken, vruchtensappen en fruit
- zoute producten zoals gerookte vleeswaren (bijvoorbeeld rookvlees), gerookte vis (bijvoorbeeld paling, makreel), bouillon, zoutjes, chips, gezouten pinda's, zoute drop

- hoge en lage temperatuur van voedingsmiddelen
- harde voedingsmiddelen zoals noten, hard gebakken gerechten en harde korsten

Advies van de diëtist

- niet zure dranken zijn: melkdranken (bijvoorbeeld volle melk of chocolademelk), koffie verkeerd, thee, limonade, water en bouillon
- minder zure dranken zijn: karnemelk, yoghurtdranken, koffie en groentesappen
- fruit en vruchtensap worden verzacht door toevoeging van een melkproduct, bijv. vla met fruit of een milkshake van roomijs met vruchtensap
- ijskoude dranken geven soms verlichting omdat ze verdovend werken, bijv. ijswater, ijsschaafsel, ijsthee, room- en waterijs
- warme gerechten en dranken geven op kamertemperatuur de minste last
- groene kruiden (dille, peterselie, kervel, tijm en waterkers) geven meestal geen klachten
- vermijd specerijen zoals peper, paprikapoeder enzovoort
- krokante voedingsmiddelen en harde korsten worden zachter door ze in melk, bouillon of soep te dopen
- misschien moet u (tijdelijk) overgaan op gemalen of vloeibare voeding (zie deel 2, pagina 19)



Advies van de mondhygiënist

Goede mondverzorging voorkomt verergering van de klachten (zie pagina 12).



5 Droge mond

“Hoeveel ik ook drink, mijn mond is meteen weer droog. Gek word ik ervan. Praten gaat ook moeilijker. Je moet steeds je mond nat maken. Ik moet er maar mee leren leven, zeggen ze. Dus daar ga ik weer met mijn verstuintje op zak”.

De mond wordt vochtig gehouden door speeksel. Speeksel maakt de mond schoon. U produceert ongeveer 0,5 tot 0,75 liter speeksel per dag. Normaal gesproken is het dun, waterig en vloeibaar.

Speekselklieren die niet meer of onvoldoende werken veroorzaken taai en draderig speeksel. Het gevolg hiervan is een hinderlijk droge mond. Praten en eten zijn lastig. Het eten blijft als een droge, moeilijk weg te werken massa in de mond hangen. Drinkvocht is noodzakelijk om het eten weg te spoelen.

Een droge mond kan een tijdelijk, maar ook een blijvend probleem zijn. Als een groot deel van de speekselklieren bestraald is geweest, bestaat de kans dat de klachten nooit meer helemaal weggaan. Dan is kunstspeeksel misschien iets voor u.

Kunstspeeksel

Er bestaan verschillende soorten kunstspeeksel. De werking ervan is kort; een kwartier tot een half uur. Sommige mensen hebben er baat bij, andere weer niet. In bepaalde situaties kan het prettig zijn kunstspeeksel te gebruiken, bijvoorbeeld tijdens een lang telefoongesprek of 's nachts. Als u de mond vlak voor het slapen gaan sprayt, ontstaat een beschermend laagje. Dit vermindert uitdroging van de slijmvliezen gedurende de nacht. Kunstspeeksel is zonder recept verkrijgbaar bij de apotheek. Bijvoorbeeld Biotène Oral Balance Gel of Dentaïd Xeros Mondspray.

Advies van de diëtist

Wanneer de speekselklieren onvoldoende werken kunt u ze stimuleren door ergens op te kauwen of te zuigen:

- (suikervrije) kauwgom
- ijsblokjes, waterijs, zuurtjes of pepermunt (eventueel suikervrij)



Als u geen eigen tanden meer heeft: komkommer, augurk, ananas, appel en uitjes in zuur.

Tips om gemakkelijker te eten met een droge mond:

- neem bij iedere hap iets te drinken, dus spoel het eten met vocht weg
- gebruik veel jus of saus bij de warme maaltijd
- probeer eens macaroni, ragout, maaltijdsoep of een slaatje
- besmeer brood met smeugig beleg (zie pagina 26) en veel boter/margarine
- pap zoals haverhout-, bloem- of griesmeelpap of drinkontbijt kunnen brood vervangen
- kies ook eens voor ontbijtproducten als muesli of cornflakes met yoghurt of melk

Advies van de mondhygiënist

- sprayen met (zout)water werkt verfrissend. Een verstuiver is te koop bij de drogist of apotheek
- goede mondverzorging is belangrijk omdat de kans op ontstekingen en tandbederf bij een droge mond groter is. Spoel de mond daarom zorgvuldig, na het gebruik van suikerrijke of zure producten



6 Hinderlijke slijmvorming

Kanker van de mond en keelholte en de behandeling daarvan, kunnen hinderlijke slijmvorming veroorzaken. Veel mensen hebben het idee dat de slijmklachten na gebruik van melk en suikerrijke producten toenemen. Zoete melkproducten (gewone melk) laten een plakkerig gevoel in de mond achter. Dit wordt als slijmerig ervaren, maar er wordt niet daadwerkelijk meer slijm geproduceerd.

Voeding is nooit de oorzaak van extra slijmvorming.

Advies van de diëtist

Probeer of de volgende tips het slijm minder hinderlijk maken.

- gebruik ijsblokjes of ijswater
- zure melkproducten zoals karnemelk en (drink)yoghurt geven een minder plakkerig gevoel
- sojaproducten (sojamelk en sojatoetjes) kunnen melkproducten vervangen



Als u geen eigen tanden meer heeft: probeer frisure producten als ananas, augurk, komkommer, zilveruitjes, appel en tomaat.

Taaï slijm

Speeksel kan ook dik, taaï en draderig worden: taaï slijm. Soms lijkt het een 'spinnenweb' in de keel, waar niets langs kan. Dit taaï slijm moet u ophoesten en verwijderen met een tissue of een (zachte) tandenborstel. Er is heel weinig te doen tegen dit vervelende slijm. Probeer uw mond schoon te houden. De mondhygiënist kan u er meer over vertellen. Soms helpen medicijnen.

Vraag ernaar bij uw arts.

7 Ruiken en proeven

'Vervolgens kwamen er 35 bestralingen. Daarbij verloor ik niet alleen die woekering in mijn keel, maar tevens mijn goede humeur. Voedsel ging smaken en ruiken als modder'.

Als u niet goed kunt ruiken dan proeft u het eten ook minder, net als bij een verstopte neus. Door de tumor en de behandeling daarvan kunnen reuk en smaak achteruitgaan of veranderen. Hierdoor smaakt het eten niet meer zoals u gewend bent. Bepaalde voedingsmiddelen kunnen gaan tegenstaan. Soms smaakt iets zouter, zoeter, flauwer of gewoon anders dan vroeger. Een droge

mond en taai speeksel kunnen ook de smaak beïnvloeden. Speeksel heeft namelijk een belangrijke taak bij het proeven van voeding. In speeksel zitten stoffjes die de smaakstoffen in de voeding oplossen waardoor de smaakpapillen op de tong ze kunnen waarnemen.

Advies van de diëtist

- houd er rekening mee dat klachten per dag kunnen wisselen; wat vandaag niet lekker is, smaakt morgen misschien wel
- probeer veel verschillende producten uit. Gerechten die u vroeger niet zo lekker vond waardeert u nu misschien wel
- neem van alles een hapje of een slokje, pas dan weet u of het echt (niet) smaakt
- temperatuur beïnvloedt de smaak. Kijk op welke temperatuur gerechten het beste smaken. Koude gerechten hebben een minder sterke smaak dan warme
- fris smakende voedingsmiddelen, zoals yoghurt, komkommer, salade of haring worden vaak goed gewaardeerd
- probeer eens neutraal smakende voedingsmiddelen als pasta (macaroni, spaghetti, lasagne), rijst of pap
- staat vlees bij de warme maaltijd tegen? Vervang dit door vis, (koude) kip, een vleesvervanger zoals tofu of tempeh, vleeswaren (carpaccio, rosbief of andere vleeswaren), kaas of een eigerecht
- het is éxtra belangrijk dat het eten er aantrekkelijk uitziet
- een vieze smaak in de mond wordt soms veroorzaakt door te weinig drinken
- een goede mondverzorging kan (tijdelijk) de vieze smaak verminderen
- soms smaakt niets. In zo'n geval is het beste om 'met verstand' te eten



'We drinken koffie. Gezellig, maar ik proef niets. Voorlopig hou ik mezelf gewoon voor wat ik eet en drink; 'Dat is peen met uien', 'Dat is koffie of brood met kaas'. Ik denk de smaak erbij. Je moet tenslotte blijven eten, toch?'

Minder ruiken na verwijdering van het strottenhoofd

Ademen door de neus is niet mogelijk als het strottenhoofd is verwijderd. Dit gebeurt bij mensen met een tumor in de buurt van de stembanden. Het ademen gaat dan door een opening in de hals, ook wel tracheastoma genoemd. Wanneer iemand niet meer via de neus ademt, vermindert of verdwijnt de reuk. De smaak neemt daardoor ook af, omdat reuk en smaak samengaan.

Advies van de logopedist

- u kunt uw smaak verbeteren door goed te kauwen. Dit brengt veel voedseldeeltjes achter op de tong. Hierdoor kan de geur van het eten zich verspreiden in mond- en keelholte en kunt u beter proeven
- door bepaalde technieken toe te passen kunt u soms uw reukvermogen verbeteren. Raadpleeg hiervoor uw logopedist



8 Mondverzorging

Goede mondverzorging houdt de mond schoon en fris. Bovendien vermindert het de kans op problemen met het mondslijmvlies en het tandvlees. Daarom een aantal algemene opmerkingen.

Tandbederf

Gaatjes ontstaan door zuren die het gebit aantasten. Iedere keer als u eet vormen zich zuren in de mond. De mond kan deze zuren onschadelijk maken, maar dat kost tijd, zeker als er sprake is van een droge mond. Spoelen na iedere maaltijd helpt de vorming van zuren tegen te gaan. Als u dikwijls iets (tussendoor) eet is het beter ook vaker te poetsen of te spoelen.

Radiotherapie en mondverzorging

Na bestraling van de mond- en keelholte kan de functie van de speekselklieren achteruitgaan met als gevolg een droge mond. Een droge mond vergroot de kans op tandbederf. Ter bescherming van het gebit maakt de tandarts of mondhygiënist fluoridekappen voor de boven- en onderkaak. Deze worden vanaf de eerste bestralingsdag gebruikt, tot minstens 2 jaar na de bestraling en soms levenslang. Dit is afhankelijk van de hoeveelheid speeksel die u aanmaakt.

De volgende adviezen zijn algemeen en kunnen per persoon verschillen. Vraag ernaar bij de arts en mondhygiënist in uw ziekenhuis.

Mondverzorging en eigen gebit

- poets 2 tot 3 maal per dag met een zachte tandenborstel en fluoridetandpasta
- reinig 1 keer per dag met flossdraad of tandenstokers de ruimtes tussen tanden en kiezen
- spoel 3 tot 8 keer per dag de mond met een zoutoplossing (bijvoorbeeld na ieder eetmoment). Een zoutoplossing is eenvoudig zelf te maken door 2 theelepels keukenzout op te lossen in een halve liter (lauw) kraanwater
- gebruik op advies van tandarts of mondhygiënist fluoridekappen

Mondverzorging en gebitsprothese

- reinig 2 tot 3 maal per dag de prothese met neutrale, vloeibare zeep en een harde protheseborstel
- reinig 1 keer per dag het prothesebakje en verschoon de bewaarvloeistof
- spoel voor gebruik de prothese onder de kraan af
- spoel 3 tot 8 keer per dag de mond met een zoutoplossing

Om het slijmvlies te beschermen is het beter géén prothese te dragen tijdens de bestralingsperiode. Indien de kaak (deels) is meebestraald is het zelfs beter hiermee te wachten tot enige weken na de bestraling. Vaak past de prothese niet goed meer doordat de kaak van vorm is veranderd door de behandeling. Pas na 3 maanden is het zinvol om een nieuwe prothese aan te laten meten.

Om uitdroging te voorkomen kunt u uw mondhoeken en lippen insmeren met een neutrale lippenbalsem bijvoorbeeld vaseline. Uit hygiënisch oogpunt heeft een tube lippenbalsem de voorkeur. Dit kunt u het beste na een bestraling doen en niet vlak ervoor.

9 Moeilijke stoelgang (obstipatie)

De meest voorkomende oorzaken van obstipatie zijn:

- te weinig voedingsvezels
- te weinig drinkvocht
- pijnstillers

Minder lichaamsbeweging, bijvoorbeeld door vermoeidheid, kan ook obstipatie veroorzaken. Pijnstillers hebben obstipatie als bijwerking. In dat geval schrijft de arts vaak een laxemiddel voor.

Met vloeibare voeding krijgt u al gauw minder vezels binnen. En als u te weinig drinkt droogt het lichaam uit, dus wordt de ontlasting ook harder.

Advies van de diëtist

- gebruik per dag 1,5 tot 2 liter drinkvocht. Dat zijn 12-15 kopjes. Als u uitsluitend vloeibare voeding gebruikt, dient u minimaal 2 liter vocht per dag te gebruiken
- u kunt controleren of u voldoende vocht gebruikt door dit eens een dag bij te houden. Zet een maatbeker op het aanrecht en giet voor elk glas of elke beker dezelfde inhoud aan water in de maatbeker
- controleer de kleur van de urine: hoe lichter, hoe beter
- de volgende voedingsmiddelen bevatten veel voedingsvezels:
 - volkorenbrood, ontbijtkoek, volkoren beschuit
 - pap (bijvoorbeeld havermoutpap, bloempap, Bambix®, Brinta®)
 - volkoren ontbijtproducten (muesli, cruesli, All Bran®)
 - drinkontbijt (Goedemorgen drinkontbijt®, Fruit Ontbijt®)
 - vezelpoeder, op te lossen in warme en koude dranken of gerechten (Stimulance Multi Fibre Mix® van Nutricia, Benefiber van Novartis; verkrijgbaar bij de apotheek, dit wordt niet vergoed)
 - vruchtendrank met extra vezels
 - abrikozen- en pruimenmoes
 - vruchtenmoes, geraspt fruit, vruchtensap met vruchtvlees
 - peulvruchtensoepen (erwtensoen, bruine bonensoep)



- pruimensiropen, zoals Roosvicee Laxo® of Karvan Laxo®, hebben een laxerende werking
- psylliumvezels

10 Waar u nog meer tegenaan kunt lopen

Liever niet uit eten?

Als het eten veel beperkingen kent is de menukaart in een restaurant al gauw niet toereikend. Uit eten gaan is daardoor niet meer zo vanzelfsprekend.

U kunt vragen of de kok het vlees zacht gebakken en de groente extra gaar serveert. Ook kunt u de kok van tevoren inlichten, zodat in overleg een aangepast menu kan worden samengesteld. In een restaurant beschikt de kok meestal over voldoende apparatuur om te malen en te mixen.

Minder sociale contacten?

Samen eten, samen praten. Het zijn belangrijke sociale momenten. Maar wat als u alleen langzaam kunt eten? Of als er speeksel uit uw mond loopt, of dat u last heeft van opboeren? Wanneer u contacten gaat vermijden kunt u zich eenzaam gaan voelen. En dat terwijl u de steun van familie, vrienden en kennissen juist goed kunt gebruiken. Probeer over uw ervaringen en mogelijke onzekerheid of schaamte te praten. Op die manier kan men er rekening mee houden en hoeft u niemand uit de weg te gaan.

Maak gebruik van ondersteuning

Als dit nodig is, kunnen wij u helpen uw problemen bespreekbaar te maken. Noordwest Ziekenhuisgroep heeft maatschappelijk werkers, sociaal verpleegkundigen en geestelijk verzorgers. Bij hen kunt u altijd terecht met vragen op praktisch en emotioneel gebied. Uw casemanager kan u doorverwijzen naar de oncologisch wijkverpleegkundige.

Lotgenotencontact

Praten met iemand die uit eigen ervaring weet en voelt wat u doormaakt, kan een belangrijke steun zijn. Via een patiëntenvereniging kunt u in contact komen met lotgenoten. Voor adressen zie pagina 33.

DEEL 2 | Praktische adviezen en suggesties

U maakt en eet nu andere maaltijden dan u gewend bent. Misschien vraagt u zich af of u wel voldoende voedingsstoffen binnen krijgt. Dit hoofdstuk geeft antwoorden en adviezen om uw voeding aan te passen aan uw mogelijkheden van kauwen en slikken.

1 Welke voeding heeft u dagelijks nodig

‘Straks komt de diëtiste want ik eet te weinig. Terwijl ik voor mijn gevoel de hele dag aan het eten ben. Ik weeg nu 46 kg en dat was voor de operatie een stuk meer.’

In het onderstaande schema staan de voedingsstoffen die u dagelijks minimaal nodig heeft.

Voedingsmiddelen	Voor gemalen voeding dagelijkse hoeveelheden:	Voor vloeibare voeding dagelijkse hoeveelheden:
vocht (koffie, soep, melk e.d.)	1,5-2 liter	2 liter
melk en melkproducten	2-3 bekers	3-5 bekers
(smeer) kaas	1-2 plakken (20-40 gram)	-
(zachte) vleeswaren	1-2 plakken (15-30 gram)	-
(gemalen) vlees, vis, kip of ei	100 gram (rauw gewogen)	100-125 gram (rauw gewogen)
(gemalen) groente	3-4 opscheplepels	3-4 opscheplepels
vruchten(moes) of sap	2 schaalmpjes/bekers	2 schaalmpjes/bekers
brood zonder korst óf graanproducten (havermout, muesli, griesmeel e.d.)	tenminste 5 sneetjes -	- verwerkt in 3 porties pap
aardappelpuree of vervanging (peulvruchten, pasta of rijst)	tenminste 3 opscheplepels	tenminste 3 opscheplepels
boter, margarine	tenminste 30 gram	tenminste 30 gram

De exacte hoeveelheid verschilt per persoon. Met de diëtist kunt u een voor u haalbaar dagmenu samenstellen.

Als eten moeite kost is het lastig alle voedingsstoffen binnen te krijgen. De voedingswaarde vermindert namelijk als u meer vocht aan het eten toevoegt. Dat betekent, dat u er meer van moet eten.

In eerste instantie is het belangrijk om voldoende energie (calorieën/joules) te gebruiken. Als uw gewicht constant blijft is dat meestal een teken dat u voldoende binnen krijgt. Naast energie zijn eiwitten (bouwstoffen), vocht, vitamines en mineralen nodig voor een sneller herstel na uw behandeling.

2 Wat u kunt doen om niet (verder) af te vallen

‘De diëtist is langs geweest en heeft mij allerlei adviezen gegeven. Voorlopig zit ik nu aan het krachtvoer met extra energie zodat ik er weer wat beter tegen kan.’

Gewichtsverlies voor of tijdens een behandeling is niet wenselijk. Uw conditie lijdt er onder en het kan langer duren voor u herstelt. Toch is het goed denkbaar dat uw eetlust afneemt, bijvoorbeeld door smaakverlies, spanningen, vermoeidheid of pijn. Soms bent u ook langer bezig met eten.

Wanneer u minder eet en drinkt dan uw lichaam nodig heeft, valt u af. Daarom is het belangrijk om bij te houden of uw gewicht stijgt of daalt. Weegt u zich daarom eenmaal per week, op een vast moment van de dag. Als u afvalt, is het belangrijk om samen met de diëtist te kijken hoe u dit kunt veranderen.

Advies van de diëtist

Verhoging van de hoeveelheid energie (calorieën) in de voeding:

- eet vaker kleine porties per dag, bijv. elke 2 uur iets
- pas op voor producten die wel een vol gevoel geven maar geen of weinig calorieën leveren, zoals bouillon,



koffie, thee (zonder suiker en melk) fruit en rauwkost

- kies volvette producten, zoals volle melk en volle yoghurt
- besmeer brood dik met boter of margarine en gebruik een ruime portie beleg
- worstsoorten, paté, salami, (smeer)kaas en zachte Franse kaassoorten leveren veel energie
- voeg suiker toe aan thee, koffie, yoghurt en pap
- gebruik producten die veel suiker bevatten, zoals limonade, vruchtensappen, drinkyoghurt of chocolademelk
- voeg boter of room toe aan aardappelpuree, groenten en pap
- verwerk ongeklopte slagroom, crème fraîche of zure room in pap, vla, yoghurt, vruchtenmoes, soep, sauzen en koffie
- kies vettere vlees en vissoorten, zoals saucijsjes, schouderkarbonade, worst, doorregen runderlappen, speklappen, paling, haring of makreel met een vette jus of saus erbij

Drinkvoeding voor medisch gebruik

Lukt het desondanks niet om op gewicht te blijven dan kunnen drinkvoeding en/of dieetpoeders zinvol zijn. Deze worden meestal als aanvulling gebruikt op wat u eet en drinkt.

Eet of drinkt u verder niets dan heeft u minimaal 6 tot 7 flesjes volledige drinkvoeding nodig. Op die manier krijgt u toch alle voedingsstoffen en energie die u nodig heeft.

Er zijn veel soorten drinkvoeding en dieetpoeders in diverse zoete smaken op basis van melk, yoghurt of vruchtensap. Daarnaast zijn er ook enkele hartige varianten verkrijgbaar zoals Nutridrink Soup® (Nutricia Nederland BV) en Resource Soup® (Nestlé HealthCare Nutrition). Drinkvoeding is verkrijgbaar bij uw apotheek, de thuiszorgwinkel of via een facilitair bedrijf.

Samen met de diëtist kunt u bepalen welke drinkvoeding voor u het meest geschikt is. De diëtist kan een aanvraag voor vergoeding indienen bij uw zorgverzekeraar, in principe wordt drinkvoeding bij (dreigende) ondervoeding vergoed.

Sondevoeding

‘Omdat eten niet meer lukte kreeg ik zo’n slangetje door mijn neus voor voeding. Ik had er erg tegenop gezien. Uiteindelijk was het een opluchting. Ik hoefde mezelf niet meer te pijnigen met eten, maar kreeg alles ongemerkt binnen!’

Als eten niet meer gaat kunt u (tijdelijk) op een kunstmatige manier toch voeding binnenkrijgen. Deze vloeibare complete voeding wordt sondevoeding genoemd omdat het via een slangetje (sonde) wordt gegeven. Dit slangetje loopt meestal via de neus naar de maag of wordt soms via de buikwand rechtstreeks in de maag geplaatst. Een groot voordeel van deze zogenoemde PEG-sonde is, dat het mond- en keelgebied wordt ontzien. De voedingsweg wordt als het ware omgeleid. Soms krijgt u voorafgaand aan de behandeling al een PEG-sonde, ook als er nog geen voedingsproblemen zijn.

‘Ik wil goed eten! Maar die vloeibare hap ziet er niet uit. Gelukkig valt de smaak me mee, dat komt misschien omdat ik minder goed kan proeven dan normaal’.

3 Gemalen en vloeibaar eten

Als kauwen en slikken moeilijk gaat, is een oplossing om het eten te malen of vloeibaar te maken. Gemalen eten is wat grof, zoals stampapot. U hoeft niet meer te kauwen, maar u moet nog wel een beetje kunnen slikken omdat het eten vrij dik en compact is. In principe kan elke maaltijd gemalen worden, maar dit is niet altijd nodig. Vaak is het al voldoende om alleen het vlees of vezelige groenten 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 met een keukenmachine of staafmixer, hoe fijner het wordt. Is gepureerd eten nog te dik en compact dan kunt u dit verdunnen tot het vloeibaar wordt. U kunt het beste zelf uitproberen welke dikte u het beste bevalt.

Handige hulpmiddelen

Een elektrische keukenhulp is handig en tijdsbesparend als u voor langere tijd eten moet malen of vloeibaar maken.

- staafmixers malen het eten uitstekend fijn. Staafmixers kunnen goed 1-persoons porties malen en nemen weinig ruimte in beslag en zijn goedkoper dan keukenmachines
- een keukenmachine kan meestal alles: kloppen, mengen, fijn malen, kneden, snijden, raspen, hakken en soms ook persen. Er zijn kleine keukenmachines verkrijgbaar speciaal voor de kleinere porties
- met een roer- of maaltijdzeef kan eten met de hand worden gemalen. Niet alles gaat gemakkelijk door de roerzeef. Bij vlees blijven korreltjes achter. Het is een goedkope oplossing

Maaltijden aantrekkelijk maken

Gemalen en vloeibare maaltijden zien er al snel hetzelfde uit. Voedingsmiddelen zijn moeilijker te herkennen. Als u minder of geen smaak meer heeft, is het des te belangrijker om maaltijden aantrekkelijk te maken en voor afwisseling te zorgen.

- 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, selderie) door de aardappelpuree
- wissel van etenstemperatuur, bijvoorbeeld warme pap gevolgd door een beker koude yoghurt drank of warme soep gevolgd door een ijsje
- wissel hartig en zoet af, bijvoorbeeld een korstloze boterham met ragout en een schaalpje vla toe
- gebruik kruiden en specerijen als u nog smaak heeft en uw keel dit verdraagt
- maal de maaltijdonderdelen apart en schep ze afzonderlijk op het bord. Hierdoor kunt u de smaak van de verschillende onderdelen beter proeven. Bovendien ziet een bord eten er zo weer eens anders uit
- zorg voor een gezellig gedekte tafel en bijvoorbeeld een achtergrondmuziekje

4 De warme maaltijd

In de Hollandse keuken is het gebruikelijk om één keer per dag warm te eten. Als u alleen vloeibare (vooral zoete) voeding gebruikt, is een warme maaltijd een welkome afwisseling. Wij adviseren u om meerdere keren per dag een warme maaltijd of maaltijdsoep te gebruiken. Dit kan ook vloeibare of gemalen voeding zijn. Bijvoorbeeld omdat u problemen heeft met slikken en kauwen, of omdat een dergelijke maaltijd minder vermoeiend is. Onderstaand een overzicht met tips en suggesties voor de verschillende onderdelen van een warme maaltijd.

Soep

Het gemakkelijke van soep is dat het al vloeibaar is. Is de vulling toch nog te grof, zeef dan de soep, maal de vulling en voeg die weer toe of gebruik een staafmixer. Soep kan een warme maaltijd niet vervangen. 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. De vulling is wat de soep voedzaam maakt. Hoe meer (gemalen) vulling, des te voedzamer de soep!

Mixvoeding

Dit is een vloeibare ‘alles in één maaltijd’; een soort maaltijdsoep. Apart koken is niet nodig, het moet nog wel worden gemalen.

Mixvoeding wordt in 5 stappen bereid:

1. kook of bereid alle onderdelen op de gebruikelijke wijze
2. maal de droogste maaltijdonderdelen, zoals vlees, kip, vis, vegetarische vleesvervanger met een beetje jus, boter, saus of bouillon
3. doe de groente erbij
4. stamp de aardappels (puree maken met melk, boter, room) voordat u ze bij het mengsel doet. Niet te lang fijn malen, want dan worden de aardappels ‘lijmerig’
5. voeg ten slotte vocht toe: bouillon, jus, melk, room, groentensap, tomatensap of groentesap, tot het de gewenste dikte heeft

In principe kunt u alle combinaties, die u gewend bent, op deze manier bereiden. Hierover nu meer informatie.

Vlees, vis, kip, ei, vegetarische producten

Bereidingstips:

- bak het vlees niet te hard
- voeg bij het malen van vlees vocht (jus, saus, bouillon) toe, anders is het te droog
- fijn gemalen vlees wordt compact/stijf, zodat het alleen weg te krijgen is met veel jus of saus

Suggesties:

- vettere vleessoorten zijn zachter (worst, half om half gehakt, doorregen varkensvlees, rollade)
- alle vissoorten zijn geschikt, gestoofd of zacht gebakken
- zalm of tonijn uit blik wordt smeug met tomatensaus of mayonaise

In plaats van vlees en vis:

- roerei of omelet
- ragout of kroket
- Franse kaas, roomkaas of geraspte kaas door de groente of de aardappelpuree
- vegetarische producten (tahoe, tempeh, Quorn®)

Jus, saus

Alle soorten (zelfgemaakt of kant-en-klaar) jus en saus zijn geschikt te gebruiken. De dikte kunt u naar smaak aanpassen.

Aardappelen, pasta, peulvruchten

Bereidingstips:

- aardappels kunnen geprakt worden en met extra veel jus smeug gemaakt worden
- aardappelpuree maakt u door aardappels fijn te stampen of door een roerzeef te malen. Vervolgens een klontje boter/margarine en (volle) melk toevoegen totdat het de gewenste dikte heeft. Aardappels worden snel 'lijmerig' als je ze in een keukenmachine mixt
- macaroni of andere deegwaren zijn vaak glad en minder droog waardoor ze gemakkelijk naar binnen glijden. Deegwaren zijn minder geschikt om fijn te

malen omdat ze 'lijmerig' worden

- in plaats van rijst te malen kunt u rijstbloem nemen. U mengt dit met hete bouillon (koken is niet nodig)
- bonen en andere peulvruchten kunnen goed worden gemalen

Groente

Bereidingstips:

- groente goed gaar koken
- een klontje boter en/of groentesausje toevoegen
- waterige groente binden met allesbinder, maïzena, een bloempapje of saus uit een pakje
- vezelige groentes als doperwten, maïs, champignons, asperges en bleekselderij
- goed fijn snijden of malen en met veel saus eten
- rauwkost is hard, en daardoor minder geschikt

Suggesties:

- zachte groentesoorten zijn: andijvie, bloemkool, broccoli, koolsoorten, sperziebonen, spinazie, witlof, worteltjes
- groente vervangen door stoofpeertjes of -appeltjes

5 Brood- en papmaaltijden

Als brood eten lastig is, kunt u om te beginnen de korstjes verwijderen of zachtere broodsoorten kiezen. Is het brood te droog, dan kan het helpen om bij iedere hap een slok drinken te nemen. Soms lukt brood eten in de ochtend niet, maar later op de dag wel. Als u brood helemaal niet weg kunt krijgen, dan krijgt u het advies om over te stappen op vloeibare voeding.

Broodmaaltijden

Bereidingstips:

- brood weken (dit kan ook met beleg) in soep/bouillon of groenten-/tomatensap
- broodpap: brood weken in warme melk, suiker en boter toevoegen. U kunt dit geheel ook malen

- wentelteefjes: 1 ei klutsen, kopje melk toevoegen en mengen, hierin (witte) boterham weken, in koekenpan bakken met klontje margarine/boter

Enkele suggesties:

- zachte broodvarianten: zachte bolletjes, croissant, Cracottes®, cake, kleuterbiscuits, donut, bagel
- beschuit (eventueel in de thee/koffie/melk dopen)
- verkrumelde crackers en matses

Broodbeleg

Enkele suggesties:

- smeerkaas, zachte roomkaas (eventueel met kruiden, knoflook of ananas), jonge kaas, paté, smearworst, cornedbeef, zult, filet américain
- zalm-, huzaren-, ham-prei-, kip-kerrie- en eislaatje (eventueel malen)
- pindakaas, jam, chocopasta, honing, stroop, groente- en sandwichspread
- (zacht) fruit of fruitmoes
- (vette) vis: makreel, paling, haring, vis uit blik, (zacht) gebakken vis
- smeug roerei of omelet
- ragout

Pap, vla en yoghurt als alternatief voor brood

Bereidingstips:

- muesli of andere ontbijtproducten weken in melk of yoghurt (evt. nog malen)
- zemelen toegevoegd aan vla of yoghurt; deze zuivelproducten bevatten van zichzelf geen vezels en kunnen om die reden brood niet vervangen

Enkele suggesties:

- pap van grove graansoorten (havermout, gort, rijst); in de supermarkt zijn deze ook in kant en klare varianten verkrijgbaar
- gladde pap van maïzena, rijstbloem, custard of bloem
- griesmeel en instant graanmengels (Bambix®, Brinta®) zijn niet helemaal glad
- kant en klare pap en pudding
- vla, (vruchten) yoghurt en kwark in verschillende smaken, eventueel met vruchtenmoes

- drinkontbijt of fruitontbijt

6 Tussendoortjes

‘Ik at nooit tussendoor, je wordt anders zo dik. Nu moet ik van de diëtist vaker op een dag wat eten, wel 6 tot 7 keer! Het lijkt of ik de hele dag aan het eten ben...’

Even belangrijk als de hoofdmaaltijden zijn de tussendoortjes. Per dag 6 tot 7 keer eten zorgt ervoor dat u voldoende binnen krijgt. Dit is zeker nodig als u vloeibare (minder voedzame) voeding gebruikt, of als u bij de hoofdmaaltijden minder eet dan u gewend bent.

Naast de suggesties uit hoofdstuk 4 en 5 vindt u hier een opsomming van mogelijke tussendoortjes.

Drinken

Er is een grote variatie aan vruchtensappen en melkproducten. Probeer uit welke u het beste bevalt. Andere mogelijkheden: bouillon, soep, groentesappen, limonade, fris- en sportdranken, diverse thee- en koffiesoorten.

Stop of matig het gebruik van alcohol. Dit vergroot namelijk de kans op het ontstaan van een nieuwe tumor van de mond of keelholte.

Fruit

Zacht fruit is vaak makkelijker weg te slikken. Zachte fruitsoorten zijn: aardbei, banaan, framboos, kiwi, mango, meloen, nectarine, peer, perzik, pruim.

Fruit uit blik is meestal zachter dan vers fruit. Mandarijntjes en kersen uit blik zijn ook zacht. Fruit kan prima worden gemalen, geraspt of geperst. Ook kunt u gebruik maken van een sapcentrifuge.

Zoete tussendoortjes

- cake (eventueel besmeerd met roomboter en/of wat slagroom)
- gebak; zachte varianten zijn taart van zacht deeg (slagroom, mokka), kwarkgebak, soesje, roombroodje, moorkop

- koek; zachte varianten zijn mergpijpjes, ontbijtkoek, eierkoek, kleuterbiscuits, lange vingers, biscuitjes, gevulde koek. Koekjes kunt u zacht maken door ze in een drank te dopen
- snoep; zachte varianten zijn schuimpjes, tumtum, spek, negerzoenen, yoghurtgums, marsepein, chocolade en bonbons met zachte vulling
- ijs

Hartige tussendoortjes

- toastje (of stukje zacht brood) met paté, smeerkaas, (lever)worst, Franse kaas, roomkaas, slaatje, tartaar, filet americain, haring, paling
- slaatje; bijvoorbeeld huzaren-, tonijn-, ei-, kip- of zalmzalade
- hartige snacks, bijvoorbeeld kaassoufflé, kroket, gehaktbal, frikadel, hotdog, saté
- saucijzen-, kaas- of worstenbroodje
- stukje kaas uit het vuistje, eventueel gerold in een plakje zachte vleeswaar (worst, ham)
- zoutjes, zachte varianten: Chipito's®, Nibbit®, kroepoek
- gebakken vis, bijvoorbeeld een lekkerbekje, schol, stukjes kibbeling (met saus)

7 Ook eens lekker makkelijk doen!

'In het weekend kook ik zelf. Door de week eet ik 2 dagen bij mijn zoon. De andere 3 dagen doe ik lekker makkelijk: iets uit de diepvries of een potje. Zo heb ik toch wat variatie en houd ik tijd over voor leuke dingen.

Gerechten op voorraad

Het bereiden van maaltijden is vrij bewerkelijk. Misschien heeft u niet altijd de energie of de tijd om lang in de keuken staan. Daarom is het handig om grotere porties klaar te maken. De extra porties van de warme maaltijden, maaltijdsoepen, vruchtenmoes en milkshakes kunt u in de koelkast bewaren of invriezen. Opwarmen gaat eenvoudig in de magnetron, maar ook in een pannetje. Vloeibare gerechten kunt u direct in een pan doen. Vastere (gemalen of gepureerde) voe-

ding kunt u beter 'au bain Marie' (in een pannetje met heet water) verwarmen.

Makkelijke, 'snel klaar' maaltijden en producten

Uw maaltijden zijn sneller klaar met producten uit blik of pot en producten uit de diepvries. De voedingswaarde is praktisch gelijk aan die van verse producten. Alleen het vitamine C gehalte uit groente uit blik of pot is iets lager.

U kunt dat compenseren door extra fruit/vruchtensap te nemen. Er zijn steeds meer kant-en-klaar producten die ook prima een (tussen)maaltijd kunnen vervangen.

Enkele suggesties:

- gebruik voeding uit blik, pot of diepvries, zoals groente, ragout, sauzen, vlees, vis
- maaltijdsoep uit blik, zoals bonen- of erwtensoep kunt u eventueel zeven en de vulling fijn malen
- warme maaltijd uit de koeling van de supermarkt (eventueel zelf nog malen).
- potjes baby- en peuterfruit en (kleuter)maaltijden. Deze maaltijden zijn zonder zout en andere smaakmakers bereid, die kunt u dus zelf naar smaak toevoegen
- maaltijden kunt u verdunnen met bouillon
- aardappelpuree uit een pakje
- kaasfondue uit een pakje met stukjes brood en gekookte groente (bijv. bloemkool, broccoli, wortel, witlof)
- kant en klare salades (huzaren, zalm enz.), eventueel fijn malen en smeug maken met extra mayonaise/slasaus
- kant en klare griesmeel-, rijstbloem- en havermoutpap
- drinkvoeding, zie pagina 27
- milkshakes, kant-en-klaar en bij de snackbar
- drinkontbijt, zie pagina 27

Kant en klare (mix)maaltijden

- Tafeltje Dekje, meer informatie hierover kunt u krijgen via de thuiszorgorganisatie in uw woonplaats, op internet of in de Gouden Gids
- sommige cateringbedrijven leveren aangepaste maaltijden

- u kunt met een restaurant bij u in de buurt afspraken maken over bezorg- of afhaalmaaltijden
- via een facilitair bedrijf (zie pagina 34) zijn poedervormige complete mixmaaltijden verkrijgbaar in verschillende smaken. Clinutren Mix (Nestlé HealthCare Nutrition) smaken: ‘Kalkoen Groenten’, ‘Kip Groenten’, Kabeljauw Groenten’, ‘Rundvlees’, ‘Ham Doperwtten’, ‘Kalfsvlees Broccoli’ en ‘Lentekransje’. Deze worden niet vergoed door de zorgverzekeraar.

8 Recepten

De volgende recepten zijn uitgekozen, omdat ze in het algemeen eenvoudig klaar te maken zijn en makkelijk te slikken. Daarnaast is er gelet op smaak. Alle recepten zijn berekend op 2 porties.

Zoete recepten, koud

Perendrank

100 g peren uit blik

100 g stukjes geschilde komkommer

100 ml yoghurt

honing

- peren en komkommer mixen met staafmixer of keukenmachine

- al roerend de yoghurt toevoegen

- naar smaak honing toevoegen

Peer kan vervangen worden door verse meloen.

Wintercocktail

100 ml vanillevla

100 ml chocolademelk

100 ml appelsap

speculaaskruiden

- vla, chocolademelk, appelsap door elkaar mengen

- naar smaak speculaaskruiden toevoegen

- koud serveren (smaakt naar vloeibare speculaas)

Milkshake

200 ml melk of karnemelk

2 bolletjes roomijs

vruchtenmoes of -sap

- alle ingrediënten door elkaar mixen met staafmixer of keukenmachine

U kunt variëren door verschillende smaken ijs of fruitsoorten uit te proberen.

Zoete recepten, warm

'Glühwein' (4 glazen)

1000 ml rode druivensap

500 ml appelsap

20 ml frambozen limonadesiroop

kaneelstokje

in stukjes gesneden sinaasappel

vanillestokje

- doe alle ingrediënten bij elkaar en laat ze inkoken tot de helft

- eventueel licht binden met maïzena

Vruchtenmoes

200 g perziken of abrikozen uit blik

200 ml rode bessen- of druivensap

- verwarm de ingrediënten

- mix ze door elkaar

Hartige recepten, warm

Gerookte zalm soep

500 ml groentebouillon

100 g gerookte zalmfilet

100 g stukjes geschilde komkommer

dragon

scheutje room

- groentebouillon met in stukjes gesneden zalm en komkommer met de dragon

20 minuten zachtjes koken

- daarna het geheel zeven en de bouillon opvangen

- het gezeefde met een beetje bouillon mixen met staafmixer of keukenmachine
- zout en room naar smaak toevoegen
- eventueel bouillon toevoegen om de gewenste dikte te krijgen

Restant bouillon kan bewaard worden voor drinkbouillon.

Gerookte zalm kan vervangen worden door gerookte palingfilet.

Tomatensaus

200 g gepelde tomaten (blik)

50 g ui

100 g in stukjes gesneden wortel

50 g gehakt

200 ml bouillon

Italiaanse kruiden

- gehakt in pan rul bakken
- uitje mee fruiten
- tomaten en Italiaanse kruiden toevoegen
- wortel en bouillon erbij doen en 20 minuten zachtjes koken
- alles door elkaar mengen en zout naar smaak toevoegen

Smaakt lekker bij rijst of spaghetti.

Kippensoep

500 ml groentebouillon

100 g gerookte kipfilet in stukjes

100 g geschilde komkommer in stukjes gesneden

1 theelepel Franse mosterd

honing

een scheutje room

Provençaalse kruiden

- groentebouillon met gerookte kipfilet en komkommer met de kruiden 20 minuten zachtjes koken
- daarna het geheel zeven en de bouillon opvangen
- het gezeefde met een beetje bouillon mixen met staafmixer of keukenmachine
- honing, mosterd, room en zout naar smaak toevoegen
- eventueel bouillon toevoegen tot de gewenste dikte

Restant bouillon kan bewaard worden voor drinkbouillon.

Hartige recepten, koud

Tomaten-bleekselderijdrink

200 ml tomatensap

1 klein blikje bleekselderij

2 lepels zachte roomkaas

worcestersaus

- bleekselderij pureren met de roomkaas
- tomatensap toevoegen
- op smaak maken met worcestersaus

Asperge-hammousse

100 g asperges uit blik met vocht

75 g fijn gesneden ham

100 g zachte roomkaas

gemalen foelie en zout

- asperges met vocht en ham 5 minuten zachtjes koken
- het geheel met de zachte roomkaas mixen
- eventueel zout en foelie naar smaak toevoegen

Lekker als borrelhapje, op een toastje of stukje (stok)brood, of zo met een lepeltje.

Eiersalade

2 hardgekookte eieren

1/4 zachte appel

1 plak ham (20 gram)

1 eetlepel mayonaise

1 eetlepel yoghurt

(gedroogde) peterselie

zout en peper

- prak de eieren fijn
- snijd de appel fijn
- het plakje ham versnipperen

- alle ingrediënten vermengen
- eventueel op smaak brengen met zout en peper

9 Voor wie meer wil weten

Internet

Op de website www.kanker.nl kunt u de meest actuele informatie vinden, discussiëren op forums en tevens is er de mogelijkheid tot lotgenotencontact.

De website www.voedingenkanker.info geeft in duidelijke taal een wetenschappelijk onderbouwd antwoord op vragen over voeding en kanker.

Boeken

Voor wie meer wil weten over (behandeling van) kanker van de mond of keelholte zijn er verschillende brochures en boeken verkrijgbaar:

Kanker van de mond of keelholte

Strottenhoofd kanker

Chemotherapie

Radiotherapie

Deze brochures zijn uitgaven van de Nederlandse Kankerbestrijding/KWF en zijn te bestellen via hun gratis Hulp- en Informatielijn, telefoonnummer 0800-022 66 22 (24 uur per dag), of op de website: www.kwfkankerbestrijding.nl, onder 'Contact' en vervolgens 'Bestellen'.

Als eten even moeilijk is

T. Spierings, 2008, uitgeverij Caplan Books, ISBN 9087240406

Kookboek met recepten voor calorierijke hapjes, soepen, salades, lunch, smoothies, hoofdgerechten, vegetarische gerechten, desserts en menu's. De recepten zijn ingedeeld naar zachte consistentie (gemalen) en (glad) vloeibaar.

Gezond eten rond chemotherapie

J. van Mil, 2009, uitgeverij Inmerc, ISBN 906611648X

Kookboek van het jaar 2009 in de categorie 'Beste initiatief'. Met informatie over voeding bij kanker, handige tips en vele recepten van verschillende textuur, temperatuur en smaak.

Hoofd- en halszaken; kanker in het hoofd- en halsgebied

A.M. de Bruine, 2007, uitgeverij SWP, ISBN 9066658894

Boek voor patiënten en iedereen die geconfronteerd wordt met hoofd-halstumoren. Onder andere over behandelmethoden en consequenties van behandeling.

wAdressen en telefoonnummers

Wereld Kanker Onderzoek Fonds

Dit fonds is al ruim 20 jaar de autoriteit in Nederland op het gebied van voeding, lichaamsbeweging, lichaamsgewicht en kanker. Ze doen continu onderzoek naar voeding en leefstijl in relatie tot kanker. De resultaten worden vertaald naar richtlijnen en adviezen om patiënten te helpen om de kennis toe te passen in hun eigen leven.

Adres: Weesperstraat 105 A, 1018 VN Amsterdam

020 - 344 9595

www.wkof.nl

informatie@wkof.nl

Patiëntenvereniging HOOFD-HALS

Een contactgroep voor patiënten met kanker in het hoofd/halsgebied. Het secretariaat is te bereiken via:

Postbus 13, 3500 AA Utrecht

030 - 232 1483

www.pvhh.nl

KWF Kanker Infolijn

Van de Nederlandse Kankerbestrijding/ KWF: 0800-0226622 (gratis), voor patiënten en hun naasten met vragen over kanker (op werkdagen van 12:00 - 17:00 uur). Ook kunt u op de website www.kwfkankerbestrijding.nl via 'Contact' een e-mail sturen als u vragen heeft.

Facilitaire bedrijven

Deze bedrijven leveren drinkvoeding en sondevoeding met toebehoren bij u thuis. Vaak kunt u verschillende merken drinkvoeding uitproberen. De meeste zorgverzekeraars hebben contract met de facilitaire bedrijven hieronder, wat

inhoudt dat u drinkvoeding (of sondevoeding) met een machtiging van diëtist of arts vergoed krijgt.

- Sorgente (tel. 030 - 634 6262 | www.sorgente.nl)
- MediqTefa (tel. 0348 - 49 5700 | www.tefa.nl)
- Eurocept (tel. 035 - 528 8375 | www.eurocept.nl)

Uw vragen

Als u vragen heeft over deze brochure of over de adviezen die u heeft gekregen, kunt u contact opnemen met de afdeling diëtetiek. Dat kan op werkdagen van 08:30 - 16:30 uur.

- locatie Alkmaar, telefoon: 072 - 548 3552, e-mail: dietetiek-alkmaar@nwz.nl

De diëtist in uw ziekenhuis:

Naam diëtist:

Telefoonnummer:

Datum:

■ Notities

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Noordwest Ziekenhuisgroep

Postbus 501

1800 AM Alkmaar

www.nwz.nl

tel 072 - 548 4444

De tekst is gebaseerd op een uitgave van het Integraal Kankercentrum Amsterdam (IKA)

Colofon

Redactie afdeling diëtetiek

afdeling communicatie

Vormgeving vormgeving Noordwest Ziekenhuisgroep

Druk Ricoh

Artikel nr 152657/2018.03

Op alle onderzoeken en behandelingen van Noordwest Ziekenhuisgroep zijn de algemene voorwaarden van Noordwest Ziekenhuisgroep van toepassing, zie www.nwz.nl.