

# Voeding en chemotherapie

Prehabilitatie Diëtetiek

Naar het ziekenhuis? Lees eerst de informatie op [www.asz.nl/brmo](http://www.asz.nl/brmo).

**albert  
schweitzer**

# Inleiding

Binnenkort gaat u starten met chemotherapie. Daarna krijgt u mogelijk een operatie of u gaat starten met bestraling (radiotherapie). Het is belangrijk dat u zo fit mogelijk bent als de behandeling begint. Maar ook tijdens de behandeling is een zo goed mogelijke conditie belangrijk. Daarom bieden we u een speciaal programma aan. Dit programma heet prehabilitatie. Het doel van prehabilitatie is het verbeteren van uw algehele conditie voor uw operatie of bestraling. Meer informatie over het programma leest u in de algemene folder.

Om zo fit mogelijk te zijn, krijgt u voedingsadviezen van de diëtist. Tijdens de eerste afspraak bespreekt de diëtist dit met u. In deze folder leest u de uitleg en de voedingsadviezen voor de komende periode.

## Wat u thuis moet doen

### **Meet uw lichaamsgewicht**

Het is belangrijk dat u let op uw gewicht. Zo kunt u kijken of u niet teveel afvalt of aankomt. Want dat kan nadelig zijn voor uw voedingstoestand en conditie tijdens de hele behandelperiode.

Voor een goed overzicht van uw gewicht is het belangrijk dat u een of twee keer in de week op de weegschaal gaat. Schrijf elke keer uw gewicht op en neem dit mee naar uw afspraak bij de diëtist. De diëtist kan dan beoordelen of zij uw persoonlijk voedingsadvies moet aanpassen. Het weegmoment moet elke keer hetzelfde zijn. Weeg daarom direct na het opstaan, zonder kleding, na uw toiletbezoek en voordat u gaat eten.

## **Neem voldoende calorieën**

Uw ziekte heeft invloed op het verwerken van voedingsstoffen door uw lichaam. Ook heeft uw lichaam meer energie (calorieën) nodig uit de voeding. Bij te weinig calorieën wordt spiermassa minder. Zorg daarom dat u voldoende calorieën neemt.

Tips voor extra calorieën:

- Neem extra tussendoortjes.
- Probeer geen maaltijden over te slaan.
- Neem volle producten in plaats van halfvolle of magere.
- Neem liever geen lightproducten of producten met weinig vet en zoetstoffen.
- U kunt ruim suiker of honing nemen. Dit kunt u toevoegen aan allerlei gerechten.
- Neem ruim (dieet)margarine of roomboter op brood en door de groente. Kies vaker voor gebakken aardappelen in plaats van gekookte aardappelen. En neem er mayonaise bij.
- Ongeklopte slagroom of koffieroom kunt u toevoegen aan bijvoorbeeld koffie, melk, karnemelk, chocolademelk, vla, yoghurt, kwark, pap en milkshake. Maar ook aan gebonden soep, saus, groente en aardappelpuree.

U heeft gezonde voeding nodig voor het behouden van uw spiermassa en het verbeteren van uw conditie. In gezonde voeding zitten alle voedingsstoffen. Daarvoor kunt u als regel de 'Schijf van Vijf' gebruiken. Deze staat op [voedingscentrum/schijf van vijf](#). U leest het ook in de tabel op de volgende pagina. Van de diëtist krijgt u ook nog een persoonlijk voedingsadvies.

<b>Geadviseerde dagelijkse hoeveelheid voedingsmiddelen, gemiddeld</b>			
	<i>19 - 50 jaar</i>	<i>51 - 69 jaar</i>	<i>70 jaar en ouder</i>
<i>Groente</i>	250 gram	250 gram	250 gram
<i>Fruit</i>	2 stuks	2 stuks	2 stuks
<i>Boterhammen (bruin/volkoren)</i>	Vrouw: 4 - 5 Man: 6 - 8	Vrouw: 3 - 4 Man: 6 - 7	Vrouw: 3 - 4 Man: 4 - 6
<i>Opscheplepels volkoren graanproducten of aantal aardappelen</i>	4 - 5 opscheplepels of stuks	Vrouw: 3 - 4 opscheplepels of stuks Man: 4 opscheplepels of stuks	Vrouw: 3 opscheplepels of stuks Man: 4 opscheplepels of stuks
<i>Vis/vlees of peulvruchten</i>	100 gram Vis, vlees of 2 - 3 opscheplepels peulvruchten	100 gram Vis, vlees of 2 - 3 opscheplepels peulvruchten	100 gram Vis, vlees of 3 opscheplepels peulvruchten
<i>Ongezouten noten</i>	25 gram	Vrouw: 15 gram Man: 25 gram	15 gram
<i>Porties melkproducten</i>	2 - 3 porties	Vrouw: 3 - 4 porties Man: 3 porties	4 porties
<i>Kaas</i>	40 gram	40 gram	40 gram
<i>Smeer- en bereidingsvetten</i>	Vrouw: 40 gram Man: 65 gram	Vrouw: 40 gram Man: 65 gram	Vrouw: 35 gram Man: 55 gram
<i>Vocht</i>	1½ - 2 liter	1½ - 2 liter	1½ - 2 liter

## Neem extra eiwitten en vitaminen

### *Eiwitten*

Voor opbouw van spiermassa is het belangrijk dat er elke dag voldoende eiwitten in uw voeding zitten. Dit helpt om zo sterk mogelijk te blijven tijdens de chemotherapie en de bestraling en voor een goede genezing van de operatiewond. Neem daarom extra eiwitten tijdens de hele behandelperiode.

- Eiwitten zitten bijvoorbeeld in vlees en vleeswaren, kip en kalkoen, vis, eieren, kaas, melkproducten, peulvruchten en noten.
- Lichaamsbeweging helpt bij het opnemen van eiwitten in de spieren. Neem daarom de eiwitten meteen na de training.
- Het herstel en de opbouw van spiermassa gaat 's nachts gewoon door. Het is daarom belangrijk dat u 1 uur voor het slapen eiwitten neemt.

*Overdag kunt u het beste drie of vier keer een grotere portie (20 - 30 gram) eiwit eten in plaats van veel kleine porties.*

### *Eiwitsupplement*

Tijdens de trainingsperiode krijgt u flesjes drinkvoeding. Dit is een eiwitsupplement. Het is een aanvulling op uw dagelijkse eiwitinname. Als u na de chemotherapie een operatie krijgt, mag u een ander eiwitrijk product kiezen in plaats van het flesje.

*Vanaf de eerste dag van de prehabilitatie tot aan de dag van de operatie of tot aan de laatste dag van de bestraling neemt u:*

- *Elke dag 1 uur voor het slapengaan één drinkvoeding (Fresubin Protein Energy drink®, flesje van 200 ml)*
- *Op trainingsdagen (twee of drie keer in de week) één extra drinkvoeding, binnen 1 uur na de training.*

*Als u na de chemotherapie een operatie krijgt neemt u vanaf de operatie tot 6 weken na de operatie:*

- *Elke dag 1 uur voor het slapen 20 - 30 gram eiwit. Dit kan door één flesje drinkvoeding of een eiwitrijkproduct zoals kwark of producten uit de supermarkt met extra eiwit (eiwitverrijkt).*

#### *Vitaminen en mineralen*

Als het nodig is, adviseert de diëtist om elke dag extra vitaminen te nemen. Vitaminen kunt u zelf bij kopen bij de drogist zoals Kruidvat of Etos. Deze vitaminen zijn een aanvulling op wat u elke dag eet. Ze vervangen niet uw gewone voeding.

Vitamine D verbetert het opnemen van eiwitten en daarmee de spieropbouw. Voor sommige doelgroepen adviseert de Gezondheidsraad om elke dag extra vitamine D te nemen.

Op de volgende bladzijde staat uw advies voor gebruik van extra vitamine D.

### *Vitamine D*

- Elke dag 10 microgram\* voor:
  - Mensen tussen de 4 en 50 jaar met een donkere getinte huidskleur.
  - Mensen die overdag niet veel in de zon komen of de huid bedekken.
  - Vrouwen van boven de 50 jaar.
- Elke dag 20 microgram\* voor:
  - Mensen met botontkalking (osteoporose).
  - Mannen en vrouwen van boven de 70 jaar.

Neem deze bij het ontbijt.

\*In één flesje Fresubin Protein Energy drink® zit al 5 microgram vitamine D.

## Tot slot

Heeft u na het lezen van deze folder nog vragen? Bel dan gerust naar de afdeling Diëtetiek. De afdeling is bereikbaar van maandag t/m vrijdag tussen 08.30 - 12.00 uur en 13.00 - 16.00 uur, tel. (078) 654 11 74 of (078) 654 29 36.

Geef hier uw mening over deze folder: [www.asz.nl/foldertest](http://www.asz.nl/foldertest)

Albert Schweitzer ziekenhuis  
januari 2025  
pavo 2057