

Voedingsadviezen voor patiënten met hoofd-hals bestraling

Paramedische Zorg / Diëtetiek

Inleiding

U wordt behandeld voor kanker in het hoofd-halsgebied. Dit kan gevolgen hebben voor het eten en drinken. Eten kan dan niet (meer) vanzelfsprekend leuk en lekker zijn. Voedingsproblemen verschillen van persoon tot persoon. De ernst van de klachten en hoe lang u er last van heeft, hangen vooral samen met de behandeling, de plaats en de grootte van de tumor.

Mogelijke klachten

Mogelijke klachten en problemen die kunnen ontstaan, zijn:

- kauwklachten, slikklachten en het maar beperkt kunnen openen van de mond (trismus), waardoor op een zeker moment de vastheid van de voeding aangepast moet gaan worden;
- pijnlijke mond of keel door irritatie van de slijmvliezen op de bestraalde plekken, waardoor extreem zoute, zure en/of scherpe producten kunnen irriteren;
- droge mond door niet goed of onvoldoende werken van de speekselklieren. Gebruik extra drinkvocht, dit maakt het eten makkelijker;
- hinderlijke slijmvorming. Zoete melkproducten (melk, vla, pudding en pap) laten een plakkerig gevoel in de mond achter en worden uit huivering voor slijmvorming vaak gemeden, maar er wordt niet daadwerkelijk meer slijm geproduceerd. Melkproducten zijn van belang voor een goede voedingsinname;
- veranderde smaak en verminderde reuk. Hierdoor smaakt het eten mogelijk niet meer zoals u gewend bent en is het misschien lastig om uzelf er toe te zetten om te blijven eten;
- verstopping (obstipatie) door te weinig voedingsvezels, onvoldoende vocht en/of het gebruik van pijnstillers;
- ongewenst gewichtsverlies, dat juist in deze behandeling moet worden voorkomen. Gewichtsverlies geeft verlies van spiermassa en weerstand en dat is ongunstig voor uw herstel.

Aanvullende informatie

Meer informatie over vindt u bijvoorbeeld:

- de website www.alsetenevenmoeilijkis.nl Deze website is gemaakt voor en door ervaringsdeskundigen. Op deze site vindt u tips, recepten en adviezen over eten na hoofd-halskanker;
- de website www.voedingscentrum.nl. Hier vindt u informatie over gezonde voeding en kunt u onder andere uw BMI berekenen;
- de website <https://www.wkof.nl/leven-met-kanker/voedingenkankerinfo/> . Op deze website worden vragen beantwoord over voeding en de preventie van kanker, voeding rondom de behandeling van kanker en voeding na de behandeling van kanker;
- de website <https://www.avl.nl/voorbereiding-afspraken/afdelingen-en-centra/centrum-voor-kwaliteit-van-leven-ondersteunende-zorg/dietetiek/kookboek-fijn/> . Hier staan recepten op indien het slikken moeizamer gaat.
- de folder 'Energie- en eiwitverrijkt dieet. Voeding bij ondervoeding, ziekte en herstel' van Medisch Spectrum Twente;
- de folder 'Energie- en eiwitverrijkt dieet. Aanvulling op de brochure voeding bij ziekte en herstel' van Medisch Spectrum Twente;
- de folder 'Voeding bij kanker' van KWF.

Belangrijke contactgegevens

- Paramedische Zorg, Diëtetiek, telefoon (053) 487 29 20.

Tenslotte

U heeft recht op juiste en volledige informatie. Als iets u niet geheel duidelijk is, vraagt u de diëtist dan om nadere uitleg.

- Deze brochure is verstrekt aan: _____
- Naam diëtist: _____