

Verminderde eetlust en smaakveranderingen

Een gevarieerde evenwichtige voeding is zeer belangrijk tijdens een chemotherapiebehandeling. Zelfs al weet u dat uw voeding uiterst belangrijk is, toch zullen er dagen zijn dat u niet zoveel kan eten als u zou moeten. Als uw eetlust klein is, kan u proberen meerdere, kleine maaltijden per dag te nemen. Profiteer van de dagen waarop u een goede eetlust hebt om de verloren maaltijden in te halen. Het is in elk geval niet het geschikte moment om aan een vermageringsdieet te beginnen.

Speciale voeding is niet nodig als u voldoende eiwitten, vitaminen en mineralen gebruikt. Kies dagelijks voedingsmiddelen uit de vier volgende categorieën:

- Fruit en groenten
- Gevogelte, vis en vlees
- Graangewassen en brood
- Zuivelproducten

Mogelijks ondervindt u ten gevolge van uw chemotherapie een verminderde eetlust of smaak- en reuk veranderingen.

Chemotherapie kan het weefsel ter hoogte van de smaak- en reukzenuw of de speekselklieren tijdelijk aantasten, wat smaak- en reukveranderingen kan geven. Een verminderde eetlust kan een gevolg zijn van de chemotherapie of van uw ziekte zelf.

Daarnaast kunt u gedurende uw behandeling een negatief verband gelegd hebben tussen voeding en bepaalde ervaringen tijdens uw ziekte en therapie. Ten gevolge van dit negatief verband kan u smaakveranderingen ervaren.

Afkeer van voeding, verminderde eetlust en smaak- en geur veranderingen kunnen per persoon verschillen en ook het tijdstip waarop dit voorkomt kan wisselen.

Algemeen advies

- Probeer, zo mogelijk, dagelijks een rustige fysieke activiteit uit te voeren. Bij voorkeur in de buitenlucht.
- Eet in een rustige omgeving aan een uitnodigende tafel.
- Breng voldoende afwisseling in het eten.
- Eet wanneer u dit het beste past en wanneer u er zin in hebt.
- Houd kleine favoriete snacks binnen handbereik en nuttig deze als gewenst.
- Probeer voldoende te drinken, bij voorkeur energetische dranken, soep, milkshakes,... Doe dit vooral tussen de maaltijden in.
- Eet in gezelschap.

Advies bij smaakveranderingen

Algemeen:

- Zorg voor een goede mond- en tandhygiëne.
- Experimenteer in de bereiding van het eten. Probeer nieuwe recepten, kruiden,...
- Probeer af te wisselen in het soort voeding en de samenstelling (textuur) ervan.
- Voedingsmiddelen met een sterke of pikante smaak kunnen helpen om een vieze smaak weg te krijgen. Ook munt, basilicum, citroen, zoetzure sauzen,... kunnen dit.
- Vermijd tijdelijk die gerechten die een afkeer oproepen.
- Warme en gebakken maaltijden, gefrituurde gerechten, rood vlees, vis, spek, broccoli, bloemkool of spruitjes gaan vaak een afkeer opwekken.

Schoonmaakmiddelen, bloemen, tabakslucht en cosmetica geuren roepen ook vaak aversie op.

- Wanneer de eetwaren u te zout lijken, vermijdt u best fijne vleeswaren, belegen kaas en chips. Voeg geen extra zout toe aan uw eetwaren.

Bij gerechten die zuur smaken:

- Groenten in een saus of basis van melk bereiden.
- Fruit verwerken tot moes.

Bij gerechten die een metaalsmaak geven:

- Probeer voldoende te drinken. Kies frisdranken met een frisse smaak zoals water, thee, groentesap, vruchtensap, koolzuurhoudende dranken met citroen of sinaasappelsmaak,...
- Eet vers fruit, zoals vb. ananas.
- Vermijd etenslucht. Laat zo mogelijk anderen de maaltijd bereiden.
- Vervang vlees door vis, eieren of melkproducten.
- Gebruik bij voorkeur suikervrije citroensnoepjes, kauwgum of pepermuntjes.

Bij gerechten met een onaangename geur:

- Neem koude of lauwe gerechten: salades, vleesbrood, koude soep, vers fruit,...
- Vermijd eetwaren met een sterke geur zoals koolsoorten en uien.
- Eet geen gerechten tegen uw zin.

Raadpleeg uw arts of verpleegkundige

- Wanneer u aanhoudend gewicht verliest.
- Wanneer u zich zwak en oververmoeid voelt.
- Wanneer u gedurende langere tijd minder kunt eten kan mogelijks aanvullende voeding worden overwogen. In dit geval verwijzen we u graag door naar een diëtiste.