



INFORMATIE voor de patiënt

## Voedingsrichtlijnen

### LAGE ABDOMINALE BESTRALING

Mocht u, na het lezen van deze brochure nog vragen hebben, aarzel dan niet om telefonisch contact op te nemen met de verantwoordelijke diëtiste:

Martine Blomme: ☎ 02 476 34 99

Liese Willockx: ☎ 02 801 24 68

Karolien Uyttersprot: ☎ 02 474 92 03





## Inleiding

Een optimale voeding is een evenwichtige voeding die alle noodzakelijke voedingsstoffen bevat in een juiste hoeveelheid om ons lichaam optimaal te laten functioneren.

Het uiteindelijke doel van eten en drinken is immers het behouden of verkrijgen van een optimale voedingstoestand. Hoe beter hoeveelheid en kwaliteit van de voeding afgestemd zijn op de behoefte van het lichaam, des te groter is de kans op een goede gezondheid. Een evenwichtige balans tussen de energie-inname en energiebehoefte is onontbeerlijk. De energiebehoefte is afhankelijk van leeftijd, geslacht en lichamelijke activiteit.

Samengevat **draagt een gezonde gevarieerde voeding bij tot een goede gezondheid**. Echter omwille van een voeding-gerelateerde pathologie kan het noodzakelijk zijn gedurende een periode bepaalde voedingsmiddelen te beperken of extra toe te voegen. Waarover het voor u gaat wordt in de volgende pagina's duidelijk gemaakt.

## **Algemeen**

Wanneer men op de buik bestraald wordt gaan de darmen daar soms op reageren. De beschermende darmwand wordt door de bestraling beschadigd.

Dit kan zich manifesteren door rommelingen, krampen, gasvorming of waterige stoelgang soms meermaals per dag.

Het al of niet optreden van diarree is individueel sterk verschillend. Vaak heeft men er pas na 2 à 3 weken na het starten van de behandeling last van.

Indien U voordien al zeer gevoelige darmen had kunnen de reacties wel vlugger komen of heviger zijn.

Sommige voedingsmiddelen verhogen de darmactiviteit of zorgen voor gasvorming.

Aangepaste voeding heeft tijdens de behandeling een belangrijke ondersteunende en aanvullende functie.

## **Een goede voedingstoestand tijdens de behandeling is dus zeer belangrijk**

1. De behandeling wordt veel beter verdragen
2. De recuperatie achteraf verloopt meestal vlotter
3. De weerstand tegen infecties ligt hoger
4. Men gaat zicht in het algemeen ook beter voelen wanneer men goed gevoed is

### ALGEMENE RICHTLIJNEN:

- Drink voldoende, minstens 2l per dag
- Neem geen ijskoude dranken
- Kies voor plat water en vermijd gashoudende dranken
- Vermijd ajuin en look
- Beperk alcoholische dranken
- Eet langzaam, kauw goed en beperk praten tijdens de maaltijd.
- Drink niet van een flesje of blikje
- Geen kauwgom
- Roken wordt afgeraden
- Kleine frequente maaltijden kan helpen bij verminderde eetlust
- Fijnsnijden, malen, koken, stoven of pocheren kan de verteerbaarheid van het voedingsmiddel bevorderen

### WAT BIJ DIARREE:

- **Veel drinken:** Kleine hoeveelheden bij de maaltijden, niet te koud.
- Neem eventueel een droog koekje ( petit beurre, beschuitje, stukje cake...) bij het drinken tussen de maaltijden.
- Gebruik geen rauw fruit of fruitsap, eventueel wel een fruitpapje of een geplette banaan of geraspte appel met een droog koekje.
- Neem bij voorkeur groenten onder gemixte vorm. Vervang aardappelen door puree, deegwaren of rijst.
- Neem niet te veel melk, wel yoghurt, botermelk, sojamelk of lactosearme melk.

## BROOD

HIERVAN WEL	HIERVAN LIEVER NIET
Wit brood, licht bruin brood met <b>fijn gemalen</b> graankorrel, beschuiten, crackers, pistolets, sandwich	volkorenbrood, donker bruin brood, volkorenbeschuiten, koffiekoeken

## VETSTOF

HIERVAN WEL	HIERVAN LIEVER NIET
Boter, margarine, olie: NIET GEBRUIND, room (niet opgeklopt )	Gebruinde en verbrande boter, margarine of olie, slagroom, boterroom

## EIEREN

HIERVAN WEL	HIERVAN LIEVER NIET
Zacht bereid ei bv. zacht gekookt, roerei, zacht gebakken omelet	Hard gekookte of gebakken eieren

## MELK- EN MELKPRODUCTEN

HIERVAN WEL	HIERVAN LIEVER NIET
Melk, yoghurt (volle, halfvolle of magere), sojamelk ( calciumverrijkt ) bv. Alpro, Vitasoya lactose-arme melk , lichte cacadranc, botermelk <b>Probeer dagelijks ½ à ¾ l aan melk- of melkproducten te gebruiken, dit om je spiermassa te behouden.</b>	

## KAAS

HIERVAN WEL	HIERVAN LIEVER NIET
Platte kaas, smeerkaas, sneetjes kaas met een vetgehalte <b>tot max. 50 %</b>	Kaas met meer dan 60 % vet gekruide kazen
Schimmelkazen zoals Brie en Camembert	Schimmelkazen met meer dan 60 % vet
Licht gegratieerde kaasgerechten	Zware gegratineerde kaasgerechten

## VLEES EN VLEESWAREN

HIERVAN WEL	HIERVAN LIEVER NIET
Alle vlees van rund, kalf en paard	Vet varkensvlees zoals worst en gehakt
Mager lams- en varkensvlees	vet lams- en schapenvlees
Alle gevogelte (kip, kalkoen, duif)	
Lichte wildgerechten ( konijn, haas)	Zware wildgerechten (gemarineerd , wildpastei ... )
Mager vleesbeleg	Vet vleesbeleg zoals salami, worstjes, vleesslaatjes, patè....

## AARDAPPELEN

HIERVAN WEL	HIERVAN LIEVER NIET
Alle aardappelbereidingen, behalve kroketten	GEEN KROKETTEN
Licht gebakken frietjes	Vermijd frietjes van de frituur
<b>Bij diarree:</b> liever puree of stampot	

## VIS SCHAAL- EN SCHELPIEDIEREN

HIERVAN WEL	HIERVAN LIEVER NIET
<p>Magere vis: vers of diepvries bv. baars, rog, tong, kabeljauw, pladijs, tarbot, wijting,....</p> <p><b>Indien diarree</b> liever geen schaal-en schelp- dieren: zoals oester, garnalen, mosselen....)</p>	<p>Vette vis: sardienen, sprout, haring, paling , ansjovis, makreel, gerookte heilbot , gerookte zalm</p> <p>Visconserven op olie, visslaatjes viskroketten, vissticks...</p>

## GROENTEN

HIERVAN WEL	HIERVAN LIEVER NIET
<p><b>Gekookte of gestoomde groenten ( = zachte vezels )</b></p> <p>neem voldoende groenten voor de aanbreng van zachte vezels, voor het in stand houden van een normaal ontlastingspatroon</p> <p>Welke groenten wel : wortelen, andijvie, spinazie, snijbiet, witloof, snijbonen, prinsessen , wit van prei, gepelde gepocheerde tomaat, aubergines, courget, venkel...</p>	<p><b>rauwe groenten ( = grove vezels , gaan de darmen extra prikkelen ! )</b></p> <p>vermijd gasvormende groenten , zoals <b>alle koolsoorten</b>, groen van prei, champignons, erwten, schorseneren, paprika, rapen, linzen , witte bonen</p> <p><b>ajuin , sjalot en look</b> ( kan ev. in grote stukken toegevoegd worden aan de bereiding, maar nadien uitgenomen worden )</p>



## FRUIT

HIERVAN WEL	HIERVAN LIEVER NIET
<p>Probeer elke dag een stuk fruit te nemen voor een goede stoelgang</p> <p>Zorg dat het fruit <b>goed rijp</b> is, geschild wordt en in kleine stukjes wordt gesneden !</p> <p>Fruitmoes en fruit in blik</p> <p>Bij diarree liever geen appelsien of appelsiensap drinken</p>	<p>Noten , dadels, vijgen , rozijnen, geconfijt fruit</p>

## ZOET BELEG EN VERSNAPERINGEN

HIERVAN WEL	HIERVAN LIEVER NIET
<p>Witte en bruine suiker</p> <p>Confituur zonder harde pitten, gelei, appel en perenstroop, honing, kandijstroop</p> <p>Koekjes en licht gebak: bv. rijsttaart, fruittaart, eclairs ...</p> <p>PEPERKOEK werkt laxerend !</p> <p>Pure chocolade (melk of fondant), vruchtensnoepjes, karamellen, pepermuntjes...</p>	<p>Confituur met harde pitjes (bv. sommige bosbessen, braambessen)</p> <p>Gevulde koekjes, macarons, zwaar gebak: bv. bladerdeeg, taart met slagroom of boterroom</p> <p>Pralines, gevulde chocolade, kauwgom, marsepein</p>

## KRUIDEN

HIERVAN WEL	HIERVAN LIEVER NIET
<p><i>Zachte kruiden:</i> kaneel, rozemarijn, peterselie, kervel, basilicum, marjolein, tijm, laurier, dragon, nootmuskaat , gemalen peper...</p> <p>Zachte mosterd, tomatenketchup</p>	<p><i>Scherpe kruiden en specerijen:</i> paprika, cayennepeper, curry, sambal, pili-pili, speciale kruidenmengsels, grof gemalen peper</p> <p>Sterke mosterd, curry ketchup, pickels...</p>

## SOEPEN

HIERVAN WEL	HIERVAN LIEVER NIET
<p>Bouillon of soep met de toegelaten groenten.</p> <p>Niet te gekruid !</p> <p>Light room kan worden toegevoegd</p>	<p>Sterk gekruide of zeer vette bouillon</p> <p>Zware vette soep: bv. roomsoep, <b>Erwtensoep, uiensoep</b></p>

## SAUZEN

HIERVAN WEL	HIERVAN LIEVER NIET
<p>Ontvette vleessaus, bechamelsaus Light roomsaus</p> <p>Light mayonaise of slasaus</p>	<p>Sterk gekruide sauzen en roomsauzen, sauzen in blik, pakjes of diepvries</p>

## BINDMIDDELEN

HIERVAN WEL	HIERVAN LIEVER NIET
<p>Bloem, maïzena, griesmeel, tapioca, aardappelbloem, vanillepoeder, ... <b>zacht gekookte haver</b> <b>mout</b></p> <p>Cornflakes, rice crispies</p>	<p>Grof roggemeel, grof tarwemeel</p> <p>Granenmengsels, <b>muesli</b>, <b>granola</b>...</p>

## DRANKEN

HIERVAN WEL	HIERVAN LIEVER NIET
<p>Lichte koffie en thee, chicorei</p> <p>niet gashoudende dranken</p> <p>licht gashoudende dranken zoals Bru ...</p> <p>vruchtensiropen , grenadine, muntsiroop...</p> <p>een glas wijn (rood of wit ), een licht biertje is toegelaten met mate ( max. 1 à 2 per dag), tenzij uw arts dit verbiedt.</p>	<p>Sterke koffie of thee</p> <p>Sterk gashoudende dranken zoals cola, spa, limonade, schweppes kan men beter even laten openstaan</p> <p>Sterk alcoholhoudende dranken</p> <p>Zware biersoorten zoals, trappist, duvel..</p>

## Uw nota's

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

UZ Brussel  
Brussels Health Campus  
Laarbeeklaan 101  
1090 Jette  
tel: 02 477 41 11 [www.uzbrussel.be](http://www.uzbrussel.be) [info@uzbrussel.be](mailto:info@uzbrussel.be)

Verantwoordelijke uitgever: Prof. dr. M. Noppen