



INFORMATIE voor de patiënt

## Voedingsrichtlijnen

### BEKKENBESTRALING

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



## **Algemeen**

Tijdens de bekkenbestraling is het belangrijk dat er een normale vlotte stoelgang is. Het is nodig dat het laatste deel van de darm leeg is om de behandeling zo vlot mogelijk te laten verlopen.

Om constipatie, winderigheid en darmkrampen te vermijden raden we een voeding aan met zachte vezels. Sommige voedingsmiddelen verhogen de darmactiviteit of zorgen voor gasvorming.

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

### **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
- Om de darmen zoveel mogelijk buiten het bestralingsveld te houden, zal men U vragen om met een volle blaas naar de bestraling te komen

### **Broodmaaltijd:**

Bij de broodmaaltijd eet u liefst licht bruin brood met een gemalen korrel, wit brood, toast of beschuiten. Verkiest u ontbijtgranen, neem dan gewone cornflakes, rice crispies en honey pops.

Geen vezelrijke ontbijtgranen zoals All Bran, Fruit 'n Fibre, muesli, granola,...

Smeervet: margarine of boter naar keuze

Gevarieerd beleg: zoet beleg, kaas of magere vleeswaren

Drank: koffie of thee, melk, matige hoeveelheden fruitsap

### **Warme maaltijd:**

De groenten zijn gekookt of gestoofd dus voorlopig geen rauwkost. Vermijd ook zware wintergroenten zoals koolsoorten, witte bonen, schorseneren, ui, sjalot, erwten, paprika, prei, look, spruiten, champignons, ...

Aardappelen kunnen onder vorm van gekookte of gestoomde natuuraardappelen of puree. Voorlopig geen kroketten, gratins, ... Vlees, vis en gevogelte wisselt u gewoon af zoals voorheen.

Breng uw maaltijd op smaak met zachte kruiden, wees voorzichtig met pikante specerijen.

Bereidingsvet: matige hoeveelheden margarine, boter of olie naar keuze

### **Tussendoor:**

Voorzie voldoende eiwitten in de voeding voor het behoud van je spiermassa.

Melkproducten zoals melk, yoghurt, plattekaas, pudding, sojamelk, botermelk, ...

Fruit onder vorm van vers rijp fruit, fruit uit blik, gestoofd fruit, fruitmoes, ...

Eenvoudig koekje of licht gebak (cake, flan, rijst, ...)

Vermijd noten en rozijnen.

## 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