

TOP 40 TIPS & TRICKS

Als eten met kanker moeilijk is

Als je kanker hebt en behandeld wordt is er een grote kans dat je smaak – voor korte of langere tijd – erg verandert, en sterker of juist minder wordt. Daarnaast kan het zo zijn dat je misselijk bent, geen eetlust hebt, last hebt van een pijnlijke en/of droge mond en/of dat je soms moeilijk kunt slikken.

Gelukkig gaat dat vaak na verloop van tijd weer over. Maar ondertussen moet je toch zo goed en lekker mogelijk blijven eten. Zo kun je zo sterk blijven als in deze moeilijke situatie kan en aangenamer leven.

In deze **TOP 40 TIPS & TRICKS** vind je praktische aanwijzingen en adviezen die daarbij kunnen helpen.



SMAAK OP HOL

01 **Als je smaak is veranderd** en weinig meer smaakt zoals vroeger, gaat eten tegenstaan. Probeer dan niets van een smaak te verwachten, maar concentreer je op hoe lekker een hapje eruitziet en hoe het in je mond aanvoelt.

02 **Smaakt alles heel sterk** en wordt daardoor je eetlust bedorven? Kies dan voor mild gekruide gerechten en gerechten met ingrediënten die weinig smaak hebben, zoals groente-crèmesoepjes, courgette, aardappelpuree, kipfilet, bouillon etc.

03 **Een droge mond is zeer onaangenaam.** Je kunt ook minder proeven omdat er niet genoeg speeksel is. Zurige smaken kunnen speeksel stimuleren. Probeer eens een augurkje, zilveruitje of bijvoorbeeld een stukje sinaasappel. Grote kans dat het een beetje helpt.

04 **Je smaak kan heel sterk verminderen.** In dat geval kunnen intens smakende ingrediënten en goed gekruide gerechten uitkomst bieden. Denk aan draadjesvlees, tomatensaus, oude of Parmezaanse kaas, shiitake paddenstoelen, gedroogde tomaten, knoflook, olijven etc.

05 **Om de nare smaak** in je mond minder effect te laten hebben op de smaak van je eten kun je je mond eerst even krachtig spoelen met (lauw) water. Je tongborstelen met een zachte tandenborstel kan helpen. Er bestaan ook speciale tongschrapertjes van plastic.

07 **Wat vandaag niet goed smaakt** kan morgen juist wel lekker zijn. Je smaak kan telkens veranderen. Kies als het even kan wel voor goede ingrediënten (kijk hiervoor op www.eten-met-kanker.nl).

06 **Wat smaakt wel goed of voelt prettig aan?** Het is een kwestie van uitproberen. Wees niet teleurgesteld als iets niet is wat je had gehoopt en probeer gewoon wat anders.



DAT RUKT STERK

08 **Bij misselijkheid** kunnen sterke luchtjes heel vervelend zijn. Kleine porties geuren meestal minder, en koude gerechten ruiken over het algemeen minder sterk dan warme.

11 **Bouillon op het vuur**, het bakken van vlees, stoofschotels die pruttelen, het ruikt heerlijk en ze wekken een hongergevoel op. Maar als je ziek bent is vaak het tegenovergestelde het geval. Probeer de bereiding van voedsel in de buurt van de patiënt te vermijden. Als je zelf moet koken terwijl je ziek bent, kies dan voor gerechten die niet zo sterk ruiken.

09 **Parfum, geurige zeep en ook lichaamsgeuren** worden door patiënten soms veel sterker en als vervelend ervaren. Ze kunnen misselijkheid versterken en de eetlust bederven. Probeer daar rekening mee te houden.

10 **Borden vol eten** geuren sterk en ook al hoef je ze niet leeg te eten, het kan flink tegenstaan. Van die etenslucht kun je zelfs misselijk worden. Fijn dus als tafelgenoten (al is het maar voor de zekerheid) met de kleine porties meedoen, zij kunnen later nog wel wat nemen.

KLEINE PORTIES

12 **De grootte van een portie** die je met geen mogelijkheid op krijgt, kan bedreigend overkomen. Kleine porties, meerdere keren per dag, werken meestal veel beter.

13 **Door geregeld kleine beetjes te eten** in plaats van grotere hoeveelheden zul je minder last hebben van 'gasvorming' of een opgeblazen gevoel en kramp. Ook krijgen winden en boeren minder kans.

14 **Drie keer per dag** een grote maaltijd is meestal geen optie wanneer je ziek bent. Als je over de hele dag (en als je de behoefte hebt ook in de nacht) kleine gerechtjes eet, krijg je best veel binnen.

ETENSTIJDEN VAN DE BAAN





DRINKEN IS BELANGRIJK

18 **Probeer gedurende de hele dag telkens kleine slokjes** water of thee te nemen. Dat is makkelijker dan grote glazen en zo krijg je toch genoeg vocht binnen. Meten is weten, dus meet de hoeveelheid die je drinkt. Zo houd je in de gaten of je genoeg vocht binnenkrijgt.

19 **Veel drinken is belangrijk**, maar niet vlak voor en tijdens het eten. Vocht geeft een vol gevoel, waardoor je minder trek hebt en je minder eten op zult kunnen.

15 **Een kleine portie** op een groot bord oogt nogal kaal, niet aantrekkelijk en wekt niet echt de eetlust op. Gebruik dus liefst schoteltjes, kleine schaaltjes en glaasjes.

16 **Kleine gerechtjes** gaan vaak veel gemakkelijker naar binnen dan grote porties. Serveer ze op/ in leuke schoteltjes, schaaltjes, espressokopjes en glaasjes. Zo ziet een gerecht er al gauw uit als een smakelijk en aantrekkelijk borrelhapje of amuse.

20 **Zelfs water kan heel vreemd (zelfs zuur) gaan smaken**, waardoor je het liever niet zou drinken. Pimp water daarom met een scheutje vers vruchtensap, citroen, komkommer, aardbei, sinaasappel, plakjes gemberwortel, vervene, munt etc.

21 **Een enkel keertje een glas rode wijn** of een glaasje whisky mag best als je dat lekker vindt!

VOOR HET OOG

17 **Om toch trek te krijgen** als eten je niet smaakt, is het goed om ervoor te zorgen dat het er in ieder geval lekker uitziet. Dus leuk presenteren en garneren met bijvoorbeeld: kerrievoeder, kurkuma (geelwortel), nootmuskaat, zwarte of rode peper, olijven, pesto en gehakte groene kruiden. Ook met radijs, stukjes gerookte ham of kip, grof gehakt ei of verkruimeld eigeel kun je een gerecht opleuken.

22 **Sinaasappelsap lijkt lekker en gezond** maar kan heel zuur en brandend scherp overkomen. Probeer eerst met een kleine hoeveelheid hoe het bevalt. Een banaan er doorheen malen kan helpen. Grapefruit kan de werking van chemo en andere medicijnen nadelig beïnvloeden, dus deze alleen eten (of het sap drinken) in overleg met de dokter en oncologieverpleegkundige.

IJSKOUD KAN LEKKER ZIJN

23 **Waterijsjes gemaakt van vers gepureerd fruit** kunnen heel lekker zijn en zijn nog goed voor je ook.

24 **Met gemalen bevroren rode vruchtjes**, gemengd met yoghurt, maak je makkelijk en razendsnel een gezond schepijsje.

25 **Ijskoude druiven of stukjes fruit** zijn vaak een heerlijk fris tussendoortje. Houd ze in een schaal of bakje met een bevroren koelelement koud op het nachtkastje.



VLOEIBAAR ETEN EN DRINKEN TEGELIJK

26 **Als je mond pijn doet en slikken een probleem is**, zijn vloeibare 'hapjes' een uitkomst. Gepureerde groente- of paddenstoelensoepjes zijn voedzaam, zeker als je er een volkoren boterham doorheen maalt. Andere aanraders: bouillon met zeer fijngehakte kruiden, smoothies van gepureerd fruit en/of groente met yoghurt, karnemelk of ijs, milkshakes met ijs en verse, gepureerde vruchten etc. Een staafmixer is erg handig om te pureren. Op internet zijn veel receptjes te vinden, kijk o.a. op www.eten-met-kanker.nl.

27 **Vruchtensappen kun je in een sapcentrifuge** gemakkelijk vers maken. Lekker om verschillende soorten fruit te mengen. Gebruik als het even kan ook de pulp.

ZOETIGHEID

28 Suiker is eigenlijk niet zo goed wanneer je ziek bent. Maar als dat nu net is waar je wel trek in hebt, en zoetigheid is wat je wél kunt eten, moet je het gewoon doen. Beter iets eten dan niets eten.



29 In principe zijn suiker en andere zoetmiddelen niet goed voor je. Honing is het minst kwalijk dus zoet hapjes als het even kan met honing.

30 Als je zoete tussendoortjes wilt, kies dan voor gezonde opties zoals stukjes vers en rijp fruit, gedroogde pruimen, abrikozen, dadels, vijgen, rozijnen etc.

ZIEN ETEN DOET ETEN

32 Met vrienden en familie genieten van een glaasje met wat hapjes kan best. Bijvoorbeeld met allerlei verschillende ministukjes kaas en/of lepels met kleine porties vis-salade, kort gekookte groente met dipje en/of kleine vorkjes met een stukje ham, kip, zalm of haring. Alles mooi op individuele bordjes of op een mooie plank of schaal kan smaakopwekkend werken.

MET MES, VORK EN LEPEL

31 Metaal in je mond kan soms heel naar aanvoelen en 'metalig' smaken. In dat geval is het handig om plastic bestek te gebruiken.

33 Samen eten werkt echt, ook als het om hele kleine hapjes gaat. Door de afleiding en doordat je de ander duidelijk ziet genieten, krijg je ongemerkt net iets meer naar binnen.

PRETTIG MONDGEVOEL

34 **Als je niet lekker bent en eigenlijk geen trek hebt**, kunnen miniporties van gewoon eten, of juist iets lekker krokants dat zo prettig in je mond knappert, de eetlust opwekken. Bijvoorbeeld een bitterbal, toastje met gerookte vis, tacochips met avocado of aardappelkoekjes.

35 **Heb je last met kauwen**, een pijnlijke mond of moeite met slikken? Dan zijn luchtige en romige hapjes een uitkomst: mousses, appelmoes met slagroom er doorheen, vla, roomyoghurt, panna cotta, roerei etc.

36 **Zachte hapjes met wat beet**, zoals pasta, rijst of bijvoorbeeld flensjes zijn goed wanneer kauwen en slikken wat lastiger is, maar geen groot probleem. Ook prettig als je een droge mond hebt.

37 **Vloeibare gerechten zijn een uitkomst** als je heel moeilijk kunt slikken (bijv. soep en smoothies).


38 **Kies voor warm of koud**, net wat jou het best bevalt. Overleg dat als iemand anders voor je kookt.

HOUD HET LUCHTIG

39 **Probeer teleurstelling te voorkomen**, zowel bij jezelf als bij degene die kookt. Probeer uit welke smaken je bevallen. Geef zo duidelijk mogelijk aan of je warm, koud, mild of pittig, zoet of hartig wilt eten en wat je wel en niet kunt kauwen of slikken.

40 **Het gebeurt nogal eens** dat je zelf of iemand anders iets maakt wat je, als het eenmaal op je bordje ligt, toch niet kunt eten. Ga daar zo luchtig mogelijk mee om. Je kunt het toch niet veranderen. Vraag een ander om dat ook gewoon te accepteren en geen druk uit te oefenen. Dat geeft alleen maar stress. Volgende keer beter!





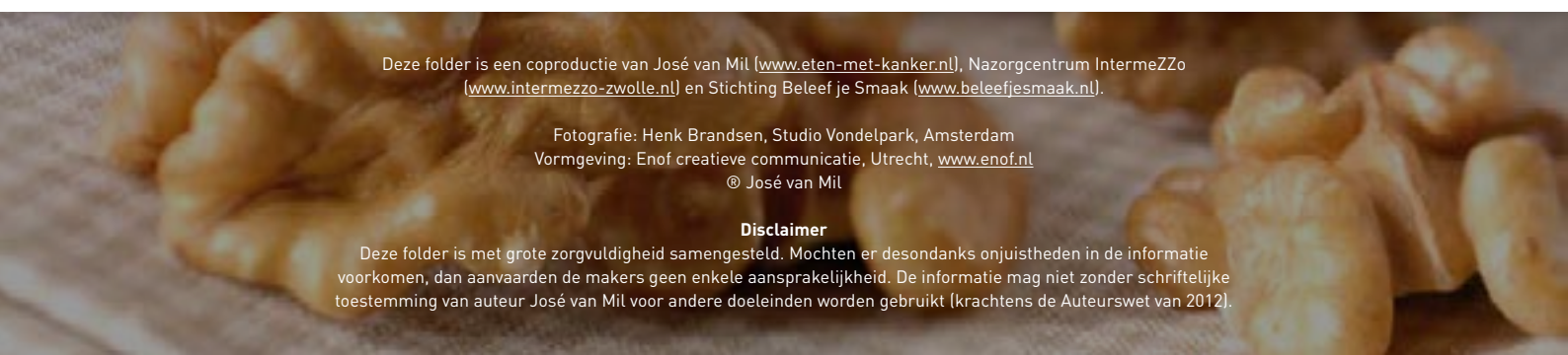
Voor meer informatie over deze folder of over eten met kanker kun je mailen naar info@beleefjesmaak.nl of info@intermezzo-zwolle.nl.

Kijk voor nog meer informatie en speciaal ontwikkelde recepten van José van Mil op www.eten-met-kanker.nl. José schreef o.m. het boek 'Gezond Eten Rond Chemo' (ISBN 978 94 91549 434), een informatief boek met recepten en oplossingen voor als eten met kanker en tijdens de behandeling moeilijk is.

BELEEF
JE SMAAK

ETEN *met* KANKER

intermezzo



Deze folder is een coproductie van José van Mil (www.eten-met-kanker.nl), Nazorgcentrum Intermezzo (www.intermezzo-zwolle.nl) en Stichting Beleef je Smaak (www.beleefjesmaak.nl).

Fotografie: Henk Brandsen, Studio Vondelpark, Amsterdam
Vormgeving: Enof creatieve communicatie, Utrecht, www.enof.nl
© José van Mil

Disclaimer

Deze folder is met grote zorgvuldigheid samengesteld. Mochten er desondanks onjuistheden in de informatie voorkomen, dan aanvaarden de makers geen enkele aansprakelijkheid. De informatie mag niet zonder schriftelijke toestemming van auteur José van Mil voor andere doeleinden worden gebruikt (krachtens de Auteurswet van 2012).