

Voeding tijdens de behandeling

Kathleen Timmermans
UZ Leuven



10 JAAR HOOP

Melanoompunt is een volledig onafhankelijke patiëntenvereniging voor en door melanoompatiënten en hun naastbetrokkenen. Met de gewaardeerde steun van :



MSD



Bristol Myers Squibb™



NOVARTIS

EAU THERMALE
Avène
LABORATOIRE DERMATOLOGIQUE

sanofi

Welke voedingsadviezen?



kom in beweging



blijf op gewicht



+++volkoren producten
dagelijks: 2x groenten + 3x fruit
minstens 1x/week peulvruchten



beperk rood + bewerkt vlees
= 300g per week



beperk dranken met toegevoegde suikers
!! fruitsappen



beperk fastfood + voorbewerkt voedsel rijk
aan vet, zetmeel, suiker



weinig of liefst geen alcohol



geen voedingssupplementen

gezonde voeding tijdens therapie niet altijd evident

nevenwerkingen **doelgerichte therapie**

- verminderde eetlust/anorexie
- misselijkheid + overgeven
- diarree
- verstopping/constipatie

nevenwerkingen **immunotherapie**

- diarree door darmontsteking

voedingsnoden tijdens therapie?



bouwstoffen=eiwitten

(ei/vis/vlees(vervangers)/kaas/notenmelk(producten)/...)



brandstof=energie

(vetten + suikers)



beschermstoffen

(vitaminen + mineralen)

(groenten/fruit)





maagdarmsparende/lichtverteerbare voeding

- kleine frequente maaltijden + tussendoortjes (+/- 1,5u)
 - melk-en melkproducten (!! volle)
 - geen rauwkost/geen rauw fruit
 - geen gasvormende voedingsmiddelen(kolen/ui/knoflook/spruitjes....)
 - geen irriterende/zure voedingsmiddelen(sterke kruiden/tomaten/kiwi...)
 - geen volkorenproducten
 - geen peulvruchten
-

voeding bij verstopping/constipatie

!!! # met 'gewone' constipatie

!!! eerder 'obstructief' 'vertraagde doorgang'

!!! = restenarme voeding + voldoende vet- & vochtintake

verminderde eetlust - anorexie

- kleine frequente maaltijden + tussendoortjes (+/- 2u)
 - voedzame dranken (! medische bijvoeding)
 - eet waar je zin voor hebt
 - eten niet forceren wel stimuleren
 - 'oude' 'gezonde' gewoonten durven loslaten
 - energie + eiwitrijk
 - afgeleid eten
 - kant- en klare gerechten
-

noden

+

**neven-
werkingen**

→

durven loslaten

gezonde

voedingsgewoonten

Mediterraan dieet

Maandag

- **Ontbijt:** Havermout met rozijnen
- **Lunch:** restje tonijnsalade van vorige dag
- **Diner:** Salade met tomaten, olijven en feta

Dinsdag

- **Ontbijt:** Omelet met rozijnen
- **Lunch:** volkoren sandwich met kaas en verse groentes
- **Diner:** Mediterrane lasagne

Woensdag

- **Ontbijt:** Eieren en groenten, in olijfolie gebakken
 - **Lunch:** Griekse yoghurt met aardbeien, haver en noten
 - **Diner:** Gegrild lamsvlees, met salade en gebakken aardappels
-

2 sn brood
+ margarine
+ confituur

= 2 wafeltjes
= 1 stuk rijsttaart
= 1 bol ijs
= 2 potjes fruityoghurt(v)
= 1,5 potje platte kaas(v)
= 2 sneden kaas
= 4 à 5 appelen
= 10 kiwi's
= 5-6 aardappelen
= 4,5 kg sla

Melanoompunt

www.melanoompunt.be

Facebook besloten groep voor patiënten en naastbetrokkenen

informereren, ontmoeten, ondersteunen



10 JAAR HOOP

Melanoompunt is een volledig onafhankelijke patiëntenvereniging voor en door melanoompatiënten en hun naastbetrokkenen. Met de gewaardeerde steun van :



MSD



Bristol Myers Squibb™



NOVARTIS

