Uw dieet aanpassen om de bijwerkingen van chemotherapie te beheersen

Chemotherapie kan bijwerkingen veroorzaken die uw eetlust beïnvloeden.

Uw dieet aanpassen kan u helpen hiermee beter om te gaan.

Uw arts kan u eventueel specifiek advies geven over uw dieet.

Drink veel vloeistof

Wanneer u uw eetlust verliest[1] of misselijk bent of moet braken,[2] een droge mond[3] of droge huid hebt[4]. Drink dagelijks ten minste **8** glazen vloeist of wanneer u diarree,[5] harde stoelgang,[6] plasproblemen,[7] of anemie hebt[8]

Eet voedsel rijk aan natrium en kalium

Wanneer u diarree hebt of moet braken[5,9]

Eet vezelrijk voedsel

Wanneer u harde stoelgang hebt[6]

Eet eiwitrijk voedsel

Wanneer u anemie hebt[8] of zeer moe bent[10]

Vermijd gekruid voedsel

Wanneer u een pijnlijke keel of mond hebt,[3] zich misselijk voelt,[2] diarree hebt,[5] of plasproblemen hebt[7]

Vermijd gezouten voedsel

Wanneer u een pijnlijke keel of mond hebt,[3] of oedeem[11]

Eet 6 kleine maaltijden per dag

Wanneer u uw eetlust verliest,[1] diarree hebt,[9] of vermoeid bent[10]

Vermijd alcohol

Wanneer u een pijnlijke keel of mond hebt,[3] zich zeer moe voelt,[10,12] of plasproblemen hebt[7]

Drink of eet niet te veel voor het slapengaan

Wanneer u problemen hebt om te slapen[13]

Referenties

1. National Cancer Institute. Appetite Loss. Accessed November 2015.
2. National Cancer Institute. Nausea. Accessed November 2015.
3. National Cancer Institute. Mouth and Throat Problems. Accessed November 2015.
4. National Cancer Institute. Skin and Nail Changes. Accessed November 2015.
5. NHS Choices. Diarrhoea - Treatment. Accessed November 2015.
6. National Cancer Institute. Constipation. Accessed November 2015.
7. National Cancer Institute. Urinary and Bladder Problems. Accessed November 2015.
8. National Cancer Institute. Anaemia. Accessed November 2015.
9. National Cancer Institute. Diarrhoea. Accessed November 2015.
10. National Cancer Institute. Fatigue. Accessed November 2015.
11. National Cancer Institute. Edema. Accessed November 2015.
12. NHS Choices. Self-help tips to fight fatigue. Accessed November 2015.
13. National Cancer Institute. Sleep Problems. Accessed November 2015.

HQ/ONC/16/0020