

VOEDINGSADVIES NA PANCREASCHIRURGIE



INHOUD

01	Eten na de ingreep	4
02	Recepten	9
03	Dagschema	33

01 ETEN NA DE INGREEP

Na een whippleoperatie is een eiwit- en energieverrijkte voeding aanbevolen tot minstens een jaar na de operatie of tot het streefgewicht is bereikt.

Eet langzaam en kauw goed

Door goed te kauwen wordt het voedsel in kleine stukjes verdeeld. Hoe kleiner de voedseldeeltjes, hoe beter de maag ze kan verwerken. Voedingsmiddelen die taai en vezelig zijn, verteren minder goed. Dit geldt vooral voor sinaasappel en ander citrusfruit, gedroogde vruchten, noten, asperges, bleekselderij, kolen (met uitzondering van bloemkool, broccoli en romanescos), hard en vezelig vlees. Kauw die voedingsmiddelen daarom zeker voldoende. Als je weinig eetlust hebt, kies je beter niet voor deze voedingsmiddelen. Vezelrijke voedingsmiddelen verteren langzamer en geven een langer verzadigingsgevoel. Dat zorgt ervoor dat je minder kan eten. Zo krijg je mogelijk te weinig calorieën en eiwitten.

Zorg voor voldoende inname van energie

- ▲ Zorg dat het weinige dat je eet of drinkt altijd calorieën bevat. Vermijd lightproducten, kies voor volle producten. Vervang water regelmatig door een melkdrank (chocolademelk, drinkyoghurt enz.), fruitsap of frisdrank.
- ▲ Gebruik voldoende vet in je voeding, zonder de maaltijden te zwaar verteerbaar te maken: bv. rijkelijk boter op de boterham smeren, een klontje boter of margarine over vlees of groenten laten smelten, een scheutje room in de soep of saus.
- ▲ Vervang wit/bruin/volkoren brood regelmatig door een sandwich, stokbrood, pistolet, croissant, rozijnenbrood, suikerbrood, notenbrood, sandwichbrood, wentelteefjes, croque-monsieur, toast enz. Je kan brood ook vervangen door pappen (griesmeelpap, havermoutpap, gortepap, rijstpap, fruitpap ...), ontbijtgranen, muesli, granola enz.
- ▲ Beleg je brood rijkelijk met kaas, vlees, vis, ei of een plantaardig alternatief.

Zorg voor voldoende inname van eiwit

- ▲ Probeer van de warme maaltijd eerst het vlees of de vis op te eten; eet daarna pas de aardappelen en groenten op.
- ▲ Als je geen vlees, vis of gevogelte eet, zoek dan naar een volwaardig alternatief zoals granen in combinatie met peulvruchten, tofu (gemaakt van soja-eiwit) of quorn. Je kan het vlees ook vervangen door eieren.
- ▲ Gebruik voldoende volle melkproducten, kaas, pudding, flan, chocolademelk, drinkyoghurt, koffie verkeerd, plattekaastaart enz.
- ▲ Doe vlees in de soep (balletjes). Sommige soepen zijn ook heel geschikt om gemalen kaas, kruiden- of roomkaas toe te voegen, zoals pompoensoep, erwtensoep, ajuinsoep enz.
- ▲ Verwerk een extra ei in puree of flan.
- ▲ Aan soep, puree, melksaus, pudding, milkshake en andere melkbereidingen kan je extra eiwit toevoegen onder de vorm van eiwitpoeder (bij de apotheek) of melkpoeder (in de supermarkt).
- ▲ Eet tussendoor regelmatig noten.

Bijvoeding bij de apotheek

Als je niet genoeg energie- en eiwitverrijkte voeding kan eten, kies dan voor drinkvoeding.

Drinkvoeding

- ▲ Type geconcentreerd: Delical® Concentré, Fresubin® PRO drink, Fortimel® Protein 2.4 kcal
- ▲ Type 2 kcal/ml: Fresubin® 2 kcal drink (Fibre), Resource 2.0® (Fibre), Fortimel® Protein 2 kcal
- ▲ Type Compact: Fortimel® Compact Protein 2.4 kcal, Fresubin® 2 kcal Compact Drink, Resource® Ultra
- ▲ Pudding: Resource® Dessert Gourmand, Fresubin® 2 kcal Crème, Delical® Crème Dessert, Fortimel® Creme
- ▲ Yoghurt: Fresubin® Yocrème

Bijvoeding in poedervorm

- ▲ Energie- en eiwitrijk poeder: Resource® Complete (Nestlé)
- ▲ Eiwitpoeder: Delical® Eiwitpoeder (BS Nutrition), Fresubin® Protein Powder (Fresenius), Protifar® (Nutricia), Resource® Instant Protein (Nestlé)

Je kan het poeder achteraf toevoegen aan koude en warme dranken en gerechten (niet meekoken), zowel zoete als hartige. Het verandert noch de kleur, de smaak of de consistentie.

Diabetes

Als gevolg van een mogelijk minder goed functionerende pancreas en een tekort aan insuline kan je een vorm van diabetes krijgen en kan je bloedsuikergehalte afwijken. Het ontwikkelen van suikerziekte na de ingreep komt vooral voor na **verwijdering van de pancreasstaart** en minder na verwijdering van de pancreaskop. Indien nodig wordt hiervoor medicatie en/of insuline gestart. We bewaken je bloedsuikergehalte tijdens je opname. Een endocrinoloog (diabetesspecialist) volgt je altijd mee op. Enkel als je bloedsuikerwaarden ondanks de opgestarte medicatie toch verhoogd blijven, zijn voedingsaanpassingen nodig. De diëtist geeft hierover advies tijdens (en indien nodig ook poliklinisch na) je opname.

Bij een **totale pancreatectomie** of bij diabetes type 1 is de functie van de pancreas weggevallen en is het toedienen van insuline noodzakelijk. Enkele voedingsaanpassingen doorvoeren is dan ook nodig. De diëtist geeft je hierover meer advies.

Had je al **diabetes type 2** voor de operatie? Dan moet je in het ziekenhuis geen diabetesdieet volgen tenzij anders met je meegedeeld. Na de operatie primeert de voedingstoestand. Zolang je niet volledig bent hersteld is het volgen van een diabetesdieet niet noodzakelijk. Bij verhoogde bloedsuikerwaarden zal je medicatie en/of insuline worden aangepast.

Kleinere maag en/of vertraagde maaglediging

Bij een whippleoperatie kan het nodig zijn een deel van je maag te verwijderen. De opslagcapaciteit van je maag wordt dan kleiner. Je zal dus sneller een verzadigd gevoel hebben, zelfs na een kleine maaltijd. Maar ook als de maag volledig intact blijft bij de operatie zal de voedselvertering trager verlopen en kan snel een verzadigd gevoel optreden.

Om toch voldoende voedsel binnen te krijgen, is het goed om elke twee uur iets te eten en je voedsel over zes tot negen kleine maaltijden te verdelen. Eventueel kan je hiervoor medicatie krijgen.

Het is mogelijk dat je na de operatie geen hongergevoel hebt.

Vitamine B12-tekort

Als er bij de ingreep een gedeelte van je maag werd verwijderd, kan er soms onvoldoende 'intrinsieke factor' gevormd worden. Die is nodig om vitamine B12 vanuit de dunne darm te kunnen opnemen in het bloed. Meestal heeft het lichaam een voorraad vitamine B12 die voldoende is voor enkele maanden tot een paar jaar. Maar elke patiënt bij wie de maag geheel of gedeeltelijk is verwijderd, kan op termijn te maken krijgen met een vitamine B12-tekort.

Een langdurig vitamine B12-tekort leidt tot bloedarmoede en beschadiging van het zenuwstelsel, gevolgen die gedeeltelijk onherstelbaar kunnen zijn. Vraag je arts ernaar als die er zelf niet over begint. Het is verstandig zelf het initiatief te nemen om regelmatig je vitamine B12-waarde te laten controleren om een tekort uit te sluiten.

Kenmerken van vitamine B12-tekort

- ▲ misselijkheid en diarree
- ▲ ontstoken slijmvlies
- ▲ overactieve blaas (moeite met het ophouden van urine)
- ▲ evenwichtsstoornissen
- ▲ vergeetachtigheid
- ▲ tintelingen in handen en voeten
- ▲ problemen met lopen, zien en/of horen
- ▲ pijnlijke voet- en beenhuid, of juist gevoelloze voetzolen

Diarree / vette diarree / lossere stoelgang

Door de ingreep kan de productie van verteringsenzymen verminderd zijn. Pancreasenzymen zijn nodig om de bestanddelen in je voeding (koolhydraten, eiwitten en vetten) te kunnen splitsen. De verkleinde voedingsstoffen kunnen daarna door ons lichaam opgenomen en gebruikt worden. Bij een tekort aan verteringsenzymen kan steatorroe of vetdiarree ontstaan en kan je verder vermageren, zelfs als je al beter kunt eten. Je kan de vette diarree herkennen aan de kleverigheid (blijft kleven aan de toiletpot). Dit gaat ook vaak gepaard met meer (slecht ruikende) winderigheid. De diarree is licht gekleurd en kan stukjes onverteerd voedsel bevatten. Een voedingspatroon met vetbeperking is hier zeker niet nodig. Bespreek dit probleem met je arts. Hij of zij zal wellicht een enzymsuppletie opstarten, dat je heel nauwgezet moet volgen voor het beste resultaat. Zo kan de voeding normaal verteerd en opgenomen worden.

Hoeveel pancreasenzymen heb je nodig?

De vereiste hoeveelheid per maaltijd of tussendoortje is afhankelijk van:

- ▲ de hoeveelheid pancreasenzymen die je lichaam zelf nog aanmaakt
- ▲ de hoeveelheid vet die in de maaltijd of het tussendoortje zit

In het UZ Gent schrijven we meestal Creon® voor.

Hoe kan je de pancreasenzympreparaten het beste innemen?

- ▲ Neem de capsules in bij de hoofdmaaltijden en ook bij alle vetbevattende tussendoortjes en drank. Enkele voorbeelden: (chocolade)melk, (drink)yoghurt, vla, koek, chips en chocolade.
- ▲ Enzymen zijn niet nodig bij koffie, thee, frisdrank, vruchten- of groentesap, fruit, kauwgom en zuurtjes.
- ▲ Neem de capsules tijdens de maaltijd in. Als de maaltijd langer duurt, bijvoorbeeld bij uit eten gaan of een feest, verdeel je de capsules over de maaltijd (bij het begin, halfweg en na de maaltijd).
- ▲ De enzymen werken vanaf een half uur tot een uur na inname en blijven dan anderhalf tot twee uur actief in de darm.
- ▲ Ben je vergeten je capsule(s) in te nemen, doe dit dan alsnog tot maximaal 30 minuten na de maaltijd. Na 30 minuten neem je ze niet meer. De enzymen kunnen zich dan niet meer mengen met het voedsel.
- ▲ Je maakt de capsules best niet open. Als je de capsules niet in één keer kan doorslikken, mag je de capsules wel openen. Neem de korrels los in, met een zuur voedingsmiddel, zoals appelmoes, yoghurt, sinaasappelsap of appelsap. Zorg ervoor dat er geen korrels in de mond blijven, want die kunnen het slijmvlies in de mond irriteren. Kauw de korrels niet fijn; dit kan de werking van het product veranderen.

Lymfelek na de operatie

In sommige situaties is het wenselijk om tijdelijk het MCT-dieet te volgen (MCT staat voor Medium-Chain-Triglyceriden of middellangeketenvetzuren). Een veelvoorkomende reden voor het MCT-dieet is een lymfelek na een operatie. Er ontstaat een gaatje in het chylusvat, met als gevolg een verminderde opname en verlies van voedingsstoffen.

De opening in het lymfevat geneest vaak vanzelf, maar het genezingsproces verloopt vlotter wanneer we de doorstroom van lymfevocht door het gaatje kunnen beperken. De hoeveelheid lymfe die je produceert, is afhankelijk van de hoeveelheid LCT-vetten (langeketenvetzuren of 'gewone' vetten) die je binnenkrijgt.

Hoe minder LCT je via voeding inneemt, hoe minder lymfe gevormd wordt en hoe minder lymfevocht dus zal weglekken. Naast een vetbeperking zorgt een MCT-dieet voor voldoende energie (kcal) via de voeding.

De belangrijkste principes van het MCT-dieet zijn:

- ▲ de inname van LCT beperken door te kiezen voor magere en vetarme producten
- ▲ aanvullen met MCT-margarine of MCT-olie voor voldoende energie

02 RECEPTEN

BROODMAALTIJD

Bananenbrood met rode vruchten

Ingrediënten (8 porties):

- 80 gram boter of margarine
- 2 bananen
- 100 gram frambozen
- 90 gram suiker
- 1 zakje vanillesuiker
- 1 zakje bakpoeder
- zout
- 2 eieren
- 185 gram bloem

Bereiding:

1. Vet de bakvorm in en verwarm de oven voor op 150°C. Smelt de boter in een pan, haal vervolgens van het vuur en laat afkoelen.
2. Plet de bananen en de frambozen met een vork en voeg de gesmolten boter aan dit mengsel toe en meng goed.
3. Voeg daarna de suiker, vanillesuiker, bakpoeder, snuifje zout en eieren in een kom en doe hier het bananenmengsel bij. Voeg de bloem toe en meng tot een glad deeg.
4. Giet het deeg in de vorm en plaats die in de oven. Laat bakken gedurende 50 minuten. Prik in het bananenbrood met een mes. Wanneer er geen deeg meer aan kleeft is het klaar.
5. Laat afkoelen en haal uit de vorm. Snijd het bananenbrood in 8 gelijke sneden.



Pannenkoek met appel

Ingrediënten (5 pannenkoeken):

- 100 gram havermout
- 100 gram volle plattekaas
- 100 ml volle melk
- 3 eieren
- 30 gram suiker
- halve appel (= beleg voor 1 pannenkoek)
- 15 gram honing (= beleg voor 1 pannenkoek)
- kaneel (optioneel)

Bereiding:

1. Doe de havermout, plattekaas, melk, eieren en suiker in de blender. Mix tot een glad beslag.
2. Bak van dit deeg 5 pannenkoeken.
3. Snijd de appel in stukjes. Beleg de pannenkoek met appel en honing.
Strooi er naar smaak kaneel over.



Plattekaas met havermout, banaan en pure chocolade

Ingrediënten (2 porties):

- 1 banaan
- 40 gram havermout
- 40 gram pure chocolade
- 200 gram volle plattekaas
- kaneel (optioneel)

Bereiding:

1. Pel de banaan en snijd in schijfjes.
2. Weeg de havermout af. Breek de chocolade in kleine stukjes.
3. Voeg alles toe aan de plattekaas.
4. Voeg naar smaak wat kaneel toe als afwerking.



Bruschetta met mozzarella en tomaat

Ingrediënten (2 porties):

- 2 kleine witte piccolo's
- 4 eetlepels olijfolie
- 2 tomaten
- 200 gram mozzarella
- vers basilicum

Bereiding:

1. Verwarm de oven voor op 200°C. Snijd de piccolo doormidden in gelijke sneden van ongeveer 2 cm. Bestrijk de sneden langs beide kanten met een beetje olijfolie. Plaats ze in de oven voor enkele minuten totdat ze krokant worden en bruin kleuren.
2. Snijd ondertussen de tomaat in kleine blokjes. Doe hetzelfde met de mozzarella. Doe beide in een kom samen met de olijfolie en meng alles door elkaar.
3. Haal de broodjes uit de oven en beleg met de mozzarella en tomaten. Snipper er vervolgens wat basilicum over naar wens.



Toast met roerei en gebakken spek

Ingrediënten (2 porties):

- 3 sneetjes gerookt ontbijtspek
- 4 sneden brood
- 2 eieren
- 250 ml room (30% vet)
- peper, nootmuskaat en zout
- 15 gram boter of margarine

Bereiding:

1. Bak het spek mooi krokant.
2. Toast de sneden brood in de broodrooster.
3. Breek de eieren in een kom en voeg de room, peper, nootmuskaat en eventueel wat zout toe. Klop het mengsel op met een garde.
4. Verwarm de pan op het vuur en smelt de boter.
5. Doe de eieren al roerend in de pan. Blijf met een spatel door het mengsel roeren terwijl het zachtjes gaart. Zorg ervoor dat het niet te droog wordt.
6. Leg de toast op het bord en beleg met de roerei en het spek. Dek af met een tweede toast.



Pompoenhummus met bruin brood

Ingrediënten (2 porties):

- 400 gram pompoen
- 1 teentje knoflook
- 30 gram sesamzaadpasta (tahin)
- halve citroen
- 1 koffielepel gemalen kaneel (2,5 gram)
- 1 koffielepel gemalen komijn (2,5 gram)
- ½ koffielepel zout
- 4 sneden bruin brood

Bereiding:

1. Verwarm de oven voor op 200°C. Snijd de pompoen in 4 gelijke stukken en rooster gedurende 25 minuten in de oven. Laat de pompoen afkoelen en verwijder vervolgens de schil en pitten.
2. Doe de geroosterde pompoen met de knoflook, sesamzaadpasta, citroen, kaneel, komijn en zout in een blender of gebruik een mixer. Mix tot een smeeuze pompoenhummus.
3. Rooster het brood in een broodrooster. Beleg het brood met de hummus.



Chocoladehavermoutpap

Ingrediënten (2 porties):

- 1 banaan
- 400 ml volle melk
- 80 gram havermout
- 1 eetlepel cacao-poeder
- ½ koffielepel vanille-extract
- 1 eetlepel honing
- 1 eetlepel pindakaas

Bereiding:

1. Plet de banaan. Voeg de melk, havermout, cacao-poeder en vanille-extract toe in een steelpan. Zet het op een middelhoog vuur.
2. Breng het mengsel aan de kook en roer ondertussen. Als het cacao-poeder klontert, gebruik een garde. Na enkele minuten is het mengsel dik genoeg. Haal de steelpan van het vuur.
3. Voeg de honing en pindakaas toe.
4. Verdeel de pap in twee kommen en dien op.



Zoete croque met cottagecheese, perzik, blauwe bessen en honing

Ingrediënten (2 porties):

- 4 sneden wit brood
- 3 eetlepels cottagecheese
- 75 gram blauwe bessen
- 3 halve perziken uit blik
- 4 eetlepels boter
- 2 eetlepels honing

Bereiding:

1. Besmeer de boterhammen met cottagecheese.
2. Halveer de blauwe bessen, laat de perziken uitlekken en snijd in dunne partjes.
3. Verdeel de bessen en de perziken over de boterhammen met cottagecheese.
4. Bak de croques met boter in een pan met antiaanbaklaag.
5. Doe voor het serveren de honing erover.



WARME MAALTIJD

Pasta met rode biet en kip

Ingrediënten (2 personen):

- 20 gram boter
- 200 gram kipfilet
- peper en zout
- 200 gram pasta naar keuze
- 300 gram voorgekookte rode bieten
- 10 gram verse peterselie
- 4 eetlepels olijfolie
- 2 koffielepels balsamicoazijn
- 40 gram kaas (dikke snede)

Bereiding:

1. Zet een bakpan met een klontje boter op het vuur. Snijd de kipfilet in stukken. Leg de kipfilet in de pan, kruid met peper en zout en laat de kip bakken.
2. Kook de pasta volgens de aanwijzingen op de verpakking beetgaar. Giet af in een vergiet en spoel af onder koud stromend water.
3. Snijd de rode biet in blokjes. Snijd de peterselie fijn.
4. Meng in een grote kom de pasta, bieten, peterselie, olijfolie en azijn. Breng op smaak met peper en zout.
5. Neem de kipfilet uit de pan en laat afkoelen. Voeg toe aan de pasta.
6. Snijd de kaas in blokjes en verdeel deze over de pastasalade.



Warme salade met geroosterde butternut, quinoa en feta

Ingrediënten (2 personen):

- 300 gram butternut
- 1 rode ui
- peper en zout
- enkele takjes tijm
- 2 laurierblaadjes
- 1 eetlepel stroop
- 150 gram kikkererwten
- ¼ koffielepel paprikapoeder
- 120 gram quinoa
- ½ sinaasappel
- enkele druppels olijfolie
- 60 gram feta kaas

Bereiding:

1. Verwarm de oven voor op 200°C.
2. Schil de butternut en snijd het vruchtvlees in dobbelstenen.
3. Pel de rode ui en snijd ze in grove stukken van ongeveer 2 cm breed.
4. Doe de blokjes butternut en de stukken ui in een ovenschotel met wat peper en zout, enkele takjes tijm en de laurierblaadjes. Voeg ten slotte nog een eetlepel stroop toe en roer nog een laatste keer goed om.
5. Laat de kikkererwten uitlekken, bestrooi ze met paprikapoeder, peper en zout, enkele druppels olijfolie en leg ze op een ovenplaat. Plaats gedurende 30 minuten in de oven.
6. Schuif vervolgens de ovenschotel in de oven en rooster een halfuur. Controleer af en toe en schep de blokjes butternut geregeld om.
7. Weeg de quinoa af en spoel goed in koud water. Kook de quinoa volgens de instructies op de verpakking. Voeg een snuifje peper toe aan het kookwater.
8. Besprenkel de quinoa, eenmaal uitgelekt, met enkele druppels olijfolie en pers de halve sinaasappel uit over de quinoa.
9. Verwijder de tijm en de laurierblaadjes uit de ovenschotel en schep de stukken butternut en rode ui bij de quinoa.
10. Verkruiemel de feta in hapklare stukken en verdeel ze over de salade. Voeg ten slotte ook de geroosterde kikkererwten toe.



Gratin dauphinois met lamsvlees en bonen

Ingrediënten (2 personen):

- 240 gram lamsvleesfilet
- peper en zout
- boter
- 200 ml room 30% vet
- 200 ml volle melk
- 1 teentje look
- nootmuskaat
- 300 gram aardappelen
- 60 gram gemalen kaas
- 200 gram prinsessenbonen

Bereiding:

1. Verwarm de oven voor op 160°C. Leg het lamsvlees in een braadslede. Kruid het vlees met peper en zout. Leg bovenop het stuk vlees enkele klontjes boter.
2. Doe de room en melk in een kookpot. Voeg de look en nootmuskaat toe. Verwarm het mengsel op een zacht vuur. Het mengsel mag niet koken.
3. Schil de aardappelen en snijd in dunne schijfjes. Smelt een klontje boter en smeer hiermee met behulp van een keukenborsteltje de binnenzijde van de ovenschaal in. Schik de aardappelschijfjes naast elkaar en werk in lagen.
4. Giet de saus over de aardappelschijfjes. Strooi de gemalen kaas erover.
5. Plaats de schaal in de oven en laat 30 minuten bakken tot er een goudbruine korst op komt. Prik met een mes of vork in de aardappelen om te controleren of de aardappelen gaar zijn. Zet na 10 minuten ook het lamsvlees in de oven.
6. Breng water aan de kook. Snijd de topjes van de bonen. Kook de bonen gedurende 5 à 7 minuten tot ze beetgaar zijn.
7. Stoof de bonen vervolgens in een klontje boter.



Pastasalade met tonijn en ham

Ingrediënten (2 personen):

- 120 gram pasta
- 2 eidooiers
- 2 koffielepels suiker
- peper en zout
- 2 koffielepels citroensap
- 60 ml olijfolie
- 2 koffielepels verse gemengde kruiden
- 80 gram tonijn in eigen nat uit blik
- 100 gram gekookte ham
- 60 gram augurken (bokaal)
- 20 ml room (30% vet)

Bereiding:

1. Kook de pasta gaar volgens de aanwijzingen op de verpakking. Giet de pasta af en laat afkoelen als je dat wenst.
2. Maak de saus door de eidooiers, suiker, peper, zout en citroensap te mengen. Voeg al roerend de olijfolie toe.
3. Roer de verse kruiden door het mengsel.
4. Giet de tonijn af en verdeel in stukjes. Snijd de ham in reepjes en de augurken in stukjes.
5. Doe de pasta, tonijn, gekookte ham, augurken en de room in een kom. Schep de saus over de pasta en meng goed.



Preischotel met gehakt

Ingrediënten (2 personen):

- 250 gram aardappelen
- 20 gram boter
- 200 gram prei
- ½ ui
- 250 gram gemengd gehakt
- 40 gram geraspte kaas

Bereiding:

1. Breng water aan de kook. Schil de aardappelen en snijd in stukjes. Kook de aardappelen tot ze gaar zijn, zodat je ze makkelijk kan pletten. Voeg bij het pletten de boter toe.
2. Snijd de prei in stukjes, was en laat uitlekken.
3. Snijd de ui in kleine blokjes en bak glazig in boter. Voeg de prei toe en stoof alles halfgaar.
4. Voeg nadien het gehakt bij de ui en laat zachtjes bakken.
5. Verwarm de oven voor op 180°C.
6. Doe het gehakt samen met de prei in een ovenschotel en bedek het met de aardappelpuree. Strooi er de geraspte kaas over en plaats de schotel in de oven.



Zalm met Italiaans korstje en broccolipuree

Ingrediënten (2 personen):

- 2 eetlepels groene pesto
- 1 eetlepel paneermeel
- 2 zalmfilets zonder vel
- 20 gram geraspte pecorino
- 1 sjalot
- 300 gram aardappelen
- 1 broccoli
- 1 eetlepel zure room
- 1 eetlepel kappertjes (bokaal)
- peper en zout

Bereiding:

1. Meng de pesto met het paneermeel en smeer een laagje op elke zalmfilet.
2. Leg in een ovenschaal en bestrooi met de pecorino.
3. Snipper de sjalot fijn.
4. Schil de aardappelen en snijd in stukken.
5. Was en verdeel de broccoli in roosjes.
6. Verwarm de oven voor op 180°C.
7. Kook intussen de aardappelen 15 à 20 minuten gaar in licht gezouten water. Voeg de laatste 10 minuten van de kooktijd de broccoliroosjes toe. Giet af.
8. Zet de ovenschaal met de zalm 15 à 20 minuten in de voorverwarmde oven tot er een krokant korstje ontstaat.
9. Pureer de aardappelen met de broccoli. Voeg de zure room, de uitgelekte kappertjes en de fijngesnipperde sjalotten toe. Kruid met peper en zout.



Witloof uit de wok

Ingrediënten (2 personen):

- 140 gram pasta
- 2 stronken witloof
- 1 paprika
- 250 gram kipfilet
- 2 eetlepels olijfolie
- 50 ml room (30% vet)
- 50 ml kippenbouillon
- peper en zout
- verse peterselie (optioneel)

Bereiding:

1. Kook de pasta gaar.
2. Snijd ondertussen het witloof en de paprika in reepjes. Snijd ook de kip in reepjes.
3. Verhit de olijfolie in de wok en voeg de paprika en de kip toe. Bak totdat de kip goudbruin is.
4. Voeg vervolgens het witloof toe en bak kort. Roer regelmatig.
5. Blus met de room en bouillon en laat doorkoken tot de saus de gewenste dikte krijgt.
6. Breng op smaak met peper en zout.
7. Serveer met de pasta en werk eventueel af met grof gehakte peterselie.



Shakshuka met rijst

Ingrediënten (2 personen):

- 1 ui
- 2 eetlepels olijfolie
- 1 stengel selder
- 1 rode paprika
- ½ chilipeper (optioneel)
- ½ teen look
- ½ koffielepel tijm
- 1 koffielepel oregano
- ½ koffielepel rozemarijn
- 2 eetlepels tomatenconcentraat
- 200 gram tomatenblokjes uit blik
- peper en zout
- 1 koffielepel komijnpoeder
- ½ eetlepel suiker (optioneel)
- 125 gram (wilde) rijst
- 2 eieren
- 2 takken platte peterselie

Bereiding:

1. Pel en snijd de ui fijn en stooft aan in de olijfolie.
2. Schil de selder en verwijder de zaadlijsten uit de paprika. Snijd alles in blokjes.
3. Voeg de paprikablokjes, de selder en eventueel chilipeper toe aan de ui. Pers het teentje look erbij en voeg de tijm, oregano en rozemarijn toe. Laat alles een 5-tal minuten verder stoven op een zacht vuur.
4. Voeg er het tomatenconcentraat aan toe en meng goed onder de groenten. Giet er dan de tomatenblokjes bij en kruid goed af met peper, zout en het komijnpoeder.
5. Voeg indien nodig suiker toe.
6. Laat alles onder een deksel nog 15 minuten verder garen.
7. Kook ondertussen de rijst in gezouten kokend water.
8. Haal het deksel van de pan en maak met de bolle kant van een lepel 2 kuiltjes in de tomatensaus. Breek boven elk kuiltje een ei en kruid met peper en zout.
9. Zet het deksel er terug op en laat de eieren garen tot het eiwit gestold is.
10. Werk het gerecht af met gehakte platte peterselie en serveer met de rijst.



TUSSENDOOR

Witte chocoladepudding met rode vruchten

Ingrediënten (2 porties):

- 2 blaadjes gelatine
- 100 gram witte chocolade
- 200 gram Griekse yoghurt
- 2 zakjes vanillesuiker
- 100 gram rode vruchten

Bereiding:

1. Laat de gelatine weken in een bak met koud water.
2. Smelt de chocolade au bain-marie en voeg er nadien de yoghurt aan toe.
3. Voeg de vanillesuiker toe aan het mengsel van yoghurt en chocolade. Los ook de gelatine erin op en roer door elkaar.
4. Giet het mengsel in een glaasje en plaats het voor twee uur in de koelkast om te laten opstijven. Als het opgesteven is, leg de rode vruchten erop.



Tomatenroomsoep met gehaktballetjes

Ingrediënten (2 porties):

- ½ aardappel
- ½ ui
- 4 tomaten
- 1 blokje groentebouillon
- peper en zout
- 50 ml room
- 60 gram gemengd gehakt
- vers basilicum

Bereiding:

1. Schil de aardappel, ui en tomaten en snijd in grove stukken.
2. Doe alles in een kookpot gevuld met 1 liter water. Voeg het blokje groentebouillon toe en kruid met peper en zout. Laat een half uur koken tot de groenten zacht zijn.
3. Mix en voeg de room toe.
4. Maak balletjes met het gehakt en voeg ze toe aan de soep terwijl die kookt. Doe de soep in borden. Werk af met enkele blaadjes basilicum.



Abrikozenmilkshake

Ingrediënten (2 porties):

- 3 grote abrikozen
- 100 ml (versgeperst) sinaasappelsap
- 100 ml volle melk
- 20 ml rietsuikersiroop
- 10 ml kokosmelk
- 1 bol vanilleroomijs

Bereiding:

1. Was de abrikozen en snijd in kleine stukken. Doe de abrikozen, sinaasappelsap, rietsuikersiroop, kokosmelk en vanilleroomijs in een kom.
2. Mix tot een gladde massa en schenk in een glas.



Crumble van rabarber en rood fruit met vanille-ijs

Ingrediënten (2 porties):

- 250 gram rabarber (kan ook diepgevroren)
- 120 gram suiker
- klontje boter
- 100 gram bloem
- 120 gram rode vruchten (diepvries)
- snuifje zout
- ½ vanillestok
- 25 gram havermout
- 50 gram koude boter
- 2 bolletjes vanille-ijs

Bereiding:

1. Schil de rabarber met een dunschiller en snijd de stengels in stukken.
2. Smelt een klontje boter in een pan.
3. Stoof de rabarber in de boter. Doe er de rode vruchten en de suiker bij.
4. Snijd de vanillestok in de lengte open en schraap er de zaadjes uit met een scherp mes. Doe de zaadjes bij het fruit.
5. Laat op een zacht vuur stoven tot de rabarber gaar is. Zeef eventueel de vruchtenmengeling. Doe de vruchtenmengeling in een ovenschaal.
6. Verwarm de oven voor op 180°C.
7. Snijd de koude boter in kleine blokjes. Kneed de boter met de suiker, bloem, een snuifje zout en de havermout tot een korrelig deeg.
8. Verdeel het deeg over de vruchtenmengeling. Bak de crumble 20 minuten in de oven.
9. Serveer warm met een bolletje vanille-ijs.



Bevroren yoghurt

Ingrediënten (2 porties):

- 4 eetlepels honing
- 250 gram Griekse yoghurt
- 2 perziken
- 50 gram amandelen

Bereiding:

1. Meng de honing door de yoghurt.
2. Snijd de perziken in stukjes en doe ze samen met de yoghurt in de blender.
3. Hak de amandelen in stukjes en voeg die erbij. Mix tot er geen stukjes overblijven.
4. Giet alles in een ijsvormpje of potje en plaats het voor minimaal 3 uur in de vriezer.
5. Haal 10 minuten voor consumptie uit de vriezer.



Chocolade-frambozenmilkshake

Ingrediënten (2 porties):

- 400 ml volle chocomelk
- 200 gram frambozen
- 2 koffielepels cacao-poeder
- 2 koffielepels kaneel
- 2 eetlepels pindakaas

Bereiding:

1. Doe de chocomelk en frambozen in de blender en voeg hier de rest van de ingrediënten aan toe.
2. Blend of mix tot een glad geheel. Schenk uit in een glas.



Kaastaart met speculaas

Ingrediënten (4 porties):

- 200 gram speculaas
- 80 gram boter
- 400 gram verse kaas (type Philadelphia®)
- 400 gram volle plattekaas
- 200 gram suiker
- 2 eieren
- 2 eiwitten
- eventueel enkele druppels vanille-essence

Bereiding:

1. Verwarm de oven voor op 180°C.
2. Verkruiemel de speculaas.
3. Smelt de boter. Meng de fijn verkruiemelde speculaas met de gesmolten boter. Beleg hiermee de taartvorm en bak dit 10 minuten in de oven op 180°C. Je hoeft de taartvorm niet eerst in te vetten (de boter in de speculaas zorgt hiervoor).
4. Meng de verse kaas en de plattekaas met de suiker en 2 volledige eieren.
5. Klop de 2 eiwitten stijf en voeg eventueel enkele druppels vanille-essence toe.
6. Voeg de opgeklopte eiwitten toe aan het mengsel en roer rustig om. Giet dit mengsel over het speculaasdeeg en bak gedurende 30 minuten op 180°C.
7. Zet de taart 4 uur in de koelkast. Deze taart is ook erg lekker met frambozen(coulis) of aardbeien.



Rijsttaart

Ingrediënten (4 porties):

- 70 gram dessertrijst
- 500 ml volle melk
- 1 vanillestok
- boter
- bloem
- 1 vel bladerdeeg
- 25 gram puddingpoeder vanille (= 1/2de zakje)
- 90 gram suiker
- 1 ei

Bereiding:

1. Verwarm de oven voor op 175°C.
2. Doe de rijst en 450 ml van de melk in een kookpot. Breng aan de kook.
3. Snijd de vanillestok in twee en schraap er de zaadjes uit. Voeg die bij de melk en laat ze meekoken. Zodra de melk kookt, zet je het vuur lager. Laat op het vuur staan totdat de rijst bijna alle melk heeft opgenomen. Roer regelmatig, zodat de rijst niet blijft plakken en aanbakt.
4. Vet de bakvorm in met boter en strooi er bloem over. Beide kanten van het bladerdeeg moet je bestrooien met bloem. Bedek zowel de bodem als de rand van de bakvorm met bladerdeeg en druk goed aan.
5. Los het puddingpoeder op in 50 ml melk.
6. Voeg de suiker bij de rijstpap. Zet de rijstpap op een zacht vuur totdat het mengsel gebonden is. Schenk er ook het mengsel van melk en puddingpoeder bij.
7. Scheid het ei. Roer het eigeel door de rijstpap. Klop het eiwit op tot een stevig schuim en spatel er ook door. Vul de bakvorm met de rijstpap.
8. Laat 45 à 60 minuten bakken in de oven. Laat afkoelen.



03 DAGSCHEMA

Ontbijt

- ▲ Twee à drie sneden brood/luxebrood (bv. sandwich, koekebrood, suikerbrood, stokbrood ...) of havermout of cornflakes of broodpudding of cake of pannenkoek ...
- ▲ Rijkelijk besmeerd met boter
- ▲ Rijkelijk besmeerd met zoet beleg: choco, confituur, honing, speculaas(pasta), siroop, pindakaas, hagelslag ...
- ▲ Rijkelijk besmeerd met hartig beleg: kaas (bv. volle smeerkaas, 40+-kaas ...), vleeswaren (bv. paté, salami, gekookte ham, american preparé, vleessalade ...), vis (bv. gerookte vis, vissalade ...), eiersalade, hummus ...
- ▲ Lichte koffie of thee of volle melk of chocolademelk of drinkyoghurt of fruitsap ...

Tussendoor

- ▲ Bijvoeding
- ▲ Volle yoghurt (bv. Griekse yoghurt, skyr ...) of plattekaas
- ▲ Pudding, rijstpudding of flan
- ▲ Kaasblokjes (bv. Babybel® ...), salami, olijven, chips (bv. Popworks Protein Popped Crisps® ...)
- ▲ Koek of gebak (bv. proteïnereep, rijsttaart ...)
- ▲ Portie vers fruit of blikfruit, eventueel met roomijs, slagroom, chocoladesaus ...
- ▲ Volle melk, chocolademelk, drinkyoghurt, gezoete karnemelk, sojadrink
- ▲ Soep met extra room of kaas of aardappel of vermicelli of vlees of vis ...

Middagmaal

- ▲ Zacht vlees (bv. gehakt, stoofpotjes, kip, kalkoen ...), vis, ei of vegetarisch alternatief (bv. seitan, tofu, quorn ...)
- ▲ Ruime portie saus (bv. vlees- of vissaus, bechamelsaus, kaassaus, mayonaise, dressing ...)
- ▲ Groenten bij voorkeur gestoofd in olie of boter
- ▲ Aardappelen bij voorkeur gebakken of puree (bereid met boter, volle melk en ei) of pasta of rijst

Tussendoor

- ▲ Zie hierboven

Avondmaal

- ▲ Twee à drie sneden brood/luxebrood (bv. sandwich, koekebrood, suikerbrood, stokbrood...) of boterkoek of havermout of broodpudding of cake of pannenkoek ...
- ▲ Rijkelijk besmeerd met boter
- ▲ Rijkelijk besmeerd met hartig beleg: zie ontbijt

OF alternatief: lasagne/macaroni/andere pasta, croque-monsieur, pizza, 2de warme maaltijd ...

Tussendoor

- ▲ Zie hierboven

NOTA'S

Kankercentrum

Ingang 98, route 972

Oncodiëtist: Stefanie Mortier

T +32 (0)9 332 19 93

E dieetonco@uzgent.be

www.uzgent.be/kankercentrum

Centrum gezonde voeding en diëtiëk

Ingang 50, route 501

T +32 (0)9 332 21 71

E infodieet@uzgent.be

www.uzgent.be/centrum-voor-gezonde-voeding-en-dietiek

Deze brochure werd enkel ontwikkeld voor gebruik binnen het UZ Gent. Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden vervoelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van het UZ Gent.

Universitair Ziekenhuis Gent

C. Heymanslaan 10 | B 9000 Gent

T +32 (0)9 332 21 11 | **E** info@uzgent.be

www.uzgent.be