

VOEDING

INHOUD

01	Inleiding	3
02	Gezonde voeding	4
03	Gezonde voedingstoestand	7
04	De voedingstoestand verbeteren	8
05	Zelf eten maken	11
06	Kiemarme voeding	13
07	Veelgestelde vragen	17
08	De diëtist	18
09	Eetgedrag	19
10	Literatuurlijst voor ouders	20
11	Persoonlijke nota's	21
12	Specifieke aandachtspunten	22

01 INLEIDING

Je kind start binnenkort met chemotherapie, radiotherapie en/of immuunsuppressieve therapie. Een gepaste aanbreng van energie, vocht en voedingsstoffen is nodig om de voedingstoestand van je kind goed te houden. Gezond en evenwichtig eten is daarom belangrijk, maar niet altijd even eenvoudig! Je kind kan misselijk zijn, last hebben van een pijnlijke mond of andere klachten. Daardoor kan eten een groot probleem zijn.

Naast die lichamelijke aspecten kunnen ook psychische aspecten (ziekenhuisopname, alleen eten, ...) de eetlust verminderen. Als ouder kan je je daar machteloos bij voelen.

In deze brochure proberen we een antwoord te geven op de meeste vragen en bezorgdheden over voeding. De adviezen zijn algemeen. Ieder kind heeft zijn eigen gewoontes, voorkeuren en smaak. Je kan selecteren wat voor je kind van toepassing is en de adviezen aanpassen aan je persoonlijke voedingsgewoonten.

Deze brochure houdt geen rekening met verschillende dieetrichtlijnen (bv. zoutarm of diabetesdieet) of met specifieke vereisten om religieuze redenen. Daarvoor verwijzen we naar de verpleegkundige, arts of diëtist.

Misschien heb je nog vragen. Aarzel dan niet om ons te contacteren. Er is altijd iemand aanwezig om je te helpen. Achteraan vind je ruimte voor persoonlijke notities en een lijst met informatieve boeken of websites.

Er is ook een aparte rubriek voor specifieke aandachtspunten. Elk teamlid kan er raadgevingen of richtlijnen noteren die alleen voor jouw kind van toepassing zijn.

Je bent ook altijd welkom om je wensen kenbaar te maken.

**Voor wie niet graag veel leest, hebben we de belangrijkste zaken in een kadertje gezet.
In principe weet je daarmee voldoende.**

02 GEZONDE VOEDING

Wat is gezonde voeding?

Gezonde voeding is nodig voor de werking, de groei en het herstel van het lichaam. Als je cytostatica of bestraling krijgt, is gezonde voeding extra belangrijk omdat er meer van het lichaam wordt gevraagd.

Gezond eten betekent vooral gevarieerd en evenwichtig eten. Een gezonde voeding bestaat niet alleen uit verse groenten en veel fruit, maar is opgebouwd uit verschillende voedingsstoffen: eiwitten, koolhydraten, vetten, water, vitamines en mineralen. Ze vervullen elk een specifieke rol in het lichaam.

Eiwitten

Eiwitten zijn de bouwstenen van het lichaam. Ze zorgen voor de groei, het onderhoud en herstel van lichaamsweefsel. De voornaamste bronnen van eiwit zijn vlees, kip, vis, eieren, kaas en melk(producten).

Vetten

Vetten zijn een bron van energie en leveren ook onmisbare voedingsstoffen voor het lichaam, nl. vetoplosbare vitamines A, D, E en K en de essentiële vetzuren (omega 3 en omega 6). In onze voeding vinden we vetten in de vorm van vet vlees, vis, volle zuivelproducten, boter, margarine en olie.

Koolhydraten

Koolhydraten zijn een belangrijke brandstof en geven ons lichaam energie. In de voeding vinden we die koolhydraten in de vorm van suikers en zetmeel. Zetmeel treffen we vooral aan in brood, aardappelen, pasta, rijst en granen. Frisdrank en snoepgoed bevatten suikers.

Vitamines en mineralen

Vitamines en mineralen zijn nodig om ons lichaam in goede conditie te houden. Ze zorgen voor allerlei processen in ons lichaam. Ijzer is bijvoorbeeld verantwoordelijk voor de opbouw van het bloed en van het calcium van het bot. De voornaamste bronnen van vitamines en mineralen zijn groenten, fruit, grove graanproducten, vlees en melk(producten). Extra vitamines in de vorm van tabletten of siroop zijn niet nodig. Je arts zal ze voorschrijven mocht het wel nodig zijn.

Water

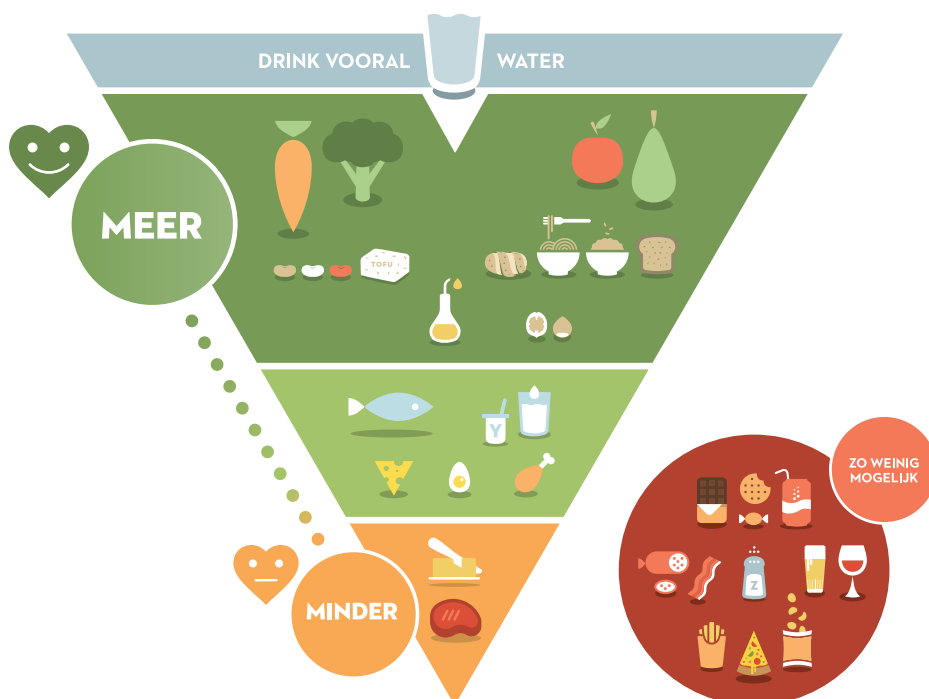
Water is onmisbaar, onder meer als transportmiddel van afvalstoffen. Je drinkt het best doorheen de dag. Je kan ook afwisselen in smaak en temperatuur, bv. soep, drinkyoghurt of thee.

Voedingsdriehoek

Om gezond te eten moet je de verschillende voedingsmiddelen in de juiste hoeveelheid gebruiken. De voedingsdriehoek helpt daarbij. Alle voedselgroepen in de driehoek horen dagelijks op het menu te staan. De driehoek geeft ook een idee over de hoeveelheid die je van elke voedselgroep nodig hebt. Bij de restgroep staan bijvoorbeeld frisdranken, chips, chocolade en snoep.

De voedingsdriehoek is geldig vanaf 1 jaar.

Meer informatie: <https://www.gezondleven.be/themas/voeding/voedingsdriehoek>



Kinderen die gevarieerd eten krijgen dagelijks de nodige voedingsstoffen binnen. Afhankelijk van de leeftijd zal de voeding anders zijn. We bespreken de belangrijkste aandachtspunten.

Voeding bij baby's en zuigelingen

Gedurende de eerste vier à zes maanden is borstvoeding de aanbevolen voeding van zuigelingen. Soms wordt er gekozen voor aangepaste zuigelingenmelk. Je kan starten met groentepap of fruitpap vanaf de leeftijd van vier à zes maanden.

Vanaf acht à twaalf maanden (afhankelijk of het kind al tandjes heeft of niet) verdraagt de baby stukjes in de vaste voeding en vanaf een jaar kun je geleidelijk overschakelen op gewone keukenvoeding. Tussendoor is water de beste dorstlesser.

Voeding bij peuters en kleuters

Kinderen tot de leeftijd van drie à vier jaar hebben iets meer vet nodig dan volwassenen. Daarom drinken ze het best volle melk. Nadien kan je overschakelen op halfvolle melk. Magere melk is niet geschikt voor kinderen onder de vijf jaar. Melk kan je ook vervangen door andere zuivelproducten. Beperk echter gesuikerde melkdranken (bv. aardbeien-drink, chocomelk). De aanbevolen totale hoeveelheid drank (melk, water, thee, fruitsap, ...) bedraagt een liter of ongeveer zes glazen per dag.

Voeding voor opgroeiende kinderen en adolescenten

Volg de richtlijnen van de voedingsdriehoek. Zorg voor voldoende variatie binnen de verschillende aanbevolen voedingsmiddelen. Matig het gebruik van vlees, vet, suiker en zout. Laat de kinderen voornamelijk melk en water drinken. Laat ze voldoende maal'tijd' nemen. De aanbevolen hoeveelheid water bedraagt anderhalve liter per dag of ongeveer acht glazen per dag.

Menukeuze

Het ziekenhuis biedt wekelijks een nieuw kindvriendelijk menu aan. Daarbij houden we rekening met de nutritionele behoeften voor de leeftijdscategorie en met voor- of afkeuren van kinderen voor bepaalde voedingsmiddelen.

De menubriefjes (met op de achterkant de variatiemogelijkheden) liggen aan het onthaal of op de patiëntenkamer. Elke maandag, woensdag en vrijdag komen de medewerkers van de maaltijdbevraging de menu's voorstellen voor de volgende twee of drie dagen. Het is dan mogelijk om individuele aanpassingen/keuzes door te geven. Je kan ook de porties aanpassen. Indien er niemand op de kamer is wanneer de maaltijdbevrager langskomt (of je kind is alleen en kan of wil zijn keuze niet doorgeven) kun je de wensen op het menubriefje aanduiden. Geef het briefje af aan het onthaal.

-
- Een gezonde voeding is opgebouwd uit verschillende voedingsstoffen: eiwitten, koolhydraten, vetten, water, vitamines en mineralen. Gezond betekent gevarieerd en evenwichtig.
 - In een gezonde voeding gebruik je de verschillende voedingsmiddelen in de juiste hoeveelheden. De voedingsdriehoek is daarbij een goed hulpmiddel.
 - Afhankelijk van de leeftijd van het kind verschilt de voeding. Baby's, zuigelingen, peuters, kleuters, opgroeiende kinderen en adolescenten hebben andere behoeften.
 - Het ziekenhuis biedt een kindvriendelijk menu aan dat rekening houdt met de behoeften en leeftijd van je kind. Maaltijdbevragers komen langs op maandag, woensdag en vrijdag.
-

03 GEZONDE VOEDINGSTOESTAND

Hoe weten we of de voedingstoestand voldoende is?

De hoeveelheid eten varieert van kind tot kind. Wat voor de een meer dan genoeg is, kan voor de ander veel te weinig zijn. Bovendien hebben kinderen niet iedere maaltijd evenveel eetlust.

Door het gewicht te controleren, weet je of je zoon of dochter voldoende eet. Eén weegbeurt per week volstaat. Je doet dat het best op een vast tijdstip, bij voorkeur 's morgens bij het opstaan. Kleine schommelingen in het gewicht zijn normaal.

Tijdens de ziekenhuisopname wegen we je kind tweemaal per week (op dinsdag en vrijdag) of dagelijks, bijvoorbeeld bij toediening van TPN (Totale Parenterale Nutritie of intraveneuze voeding) en sondevoeding.

Help je mee bij de verzorging?

- ▲ Weeg je kind dan voor of na de wasbeurt, zonder kleren
- ▲ Geef dat gewicht door aan de verpleegkundigen

Je behandelende arts houdt het gewicht samen met jou en de verpleegkundigen in de gaten.

Waarom is de voedingstoestand soms onvoldoende?

Tijdens de ziekenhuisopname en/of de behandeling kan je zoon of dochter soms weinig of geen eetlust hebben.

Redenen:

- ▲ Bijwerkingen van de chemotherapie of radiotherapie: misselijkheid, braken, verminderde eetlust, pijnlijke mond en keel, geur- en smaakveranderingen, moeilijke stoelgang, diarree en vermoeidheid.
- ▲ Angst, ongemakken, pijn, een andere omgeving, andere manieren van voeding bereiden, ...

- ▲ **Gewichtscontrole is een eenvoudige manier om de voedingstoestand van je kind op te volgen.**
- ▲ **Ben je thuis? Dan is eenmaal per week wegen voldoende, bij voorkeur bij het opstaan. Is je kind opgenomen? Dan wegen we het op dinsdag en vrijdag, of dagelijks bij TPN en sondevoeding.**
- ▲ **Geen of verminderde eetlust kan te maken hebben met bijwerkingen van de therapie en/of met de ziekenhuisopname.**

04 DE VOEDINGSTOESTAND VERBETEREN

In dit hoofdstuk vind je een aantal praktische tips om de voedingstoestand van je kind te verbeteren en adviezen voor een aantal voedingsproblemen. Dat wil niet zeggen dat al die problemen bij je zoon of dochter optreden. Hou er ook rekening mee dat er niet voor alle problemen een oplossing is.

Misselijkheid en braken

- ▲ Laat de maag tot rust komen en begin opnieuw met kleine hapjes of slokjes.
- ▲ Kleine hoeveelheden zijn beter dan niets eten. Forceer niets, maar bied regelmatig kleine porties aan.
- ▲ Als een warme maaltijd of boterhammaaltijd (vaste voeding) niet lukt, probeer dan drankjes, yoghurt of pudding (vloeibare of zachte voeding).
- ▲ Soms kunnen geuren bij het koken al misselijkheid veroorzaken. In het ziekenhuis neem je daarom het best het deksel van de plateau vooraf weg. Thuis kan je ervoor zorgen dat je zoon of dochter niet in de buurt is tijdens het koken. Wanneer de geur van de warme maaltijd een probleem blijft, vervang die dan door een koude maaltijd.
- ▲ Bied regelmatig iets te drinken aan, een tekort aan vocht kan misselijkheid veroorzaken.
- ▲ Soms is praten over eten al een aanleiding om je misselijk te voelen. Beperk daarom gesprekken over eten.
- ▲ Soms kun je beter even wachten met eten.

Diarree

- ▲ Bied regelmatig eten en drinken aan.
- ▲ Vezels binden het vocht in de ontlasting, probeer daarom lichtbruin brood, aardappelen en fruit. Vermijd wel grove vezels (roggebrood, muesli, ...), rauwkost en citrusvruchten.
- ▲ Beperk koolzuurhoudende dranken, vetrijke maaltijden, gasvormende producten (kool, ui, prei, ...), sterke kruiden enz. Die producten prikkelen de darmen.

Constipatie (moeilijke stoelgang)

- ▲ Drink voldoende en eet vezelrijke voeding (bruin brood, muesli, aardappelen, fruit, vruchtenmoes, peperkoek, versgeperst fruitsap, ...).
- ▲ Probeer samen met de arts de oorzaak van de constipatie te achterhalen. Indien nodig schrijft de arts een laxerend middel voor. Om geen buikkrampen te krijgen, moet je kind voldoende drinken.

Verminderde eetlust

- ▲ Verdeel kleine hoeveelheden eten en drinken over de dag en laat voldoende tijd tussen het aanbieden van drinken en eten.
- ▲ Je kind kan op verschillende momenten van de dag honger hebben. Bied dan eten aan, ook al is het 's nachts.
- ▲ Vaak gaat zachtere voeding zoals yoghurt, pudding, aardappelpuree en vloeibare voeding beter binnen.

- ▲ Een fysieke inspanning, zoals een wandeling of spelen, kan de eetlust opwekken.
- ▲ Probeer rekening te houden met de voorkeur en de afkeer voor bepaalde voedingsmiddelen. Het is vaak belangrijker dat er 'iets' gegeten wordt.

Smaak- en geurveranderingen

- ▲ Een vieze smaak in de mond kan soms het gevolg zijn van te weinig drinken of van de therapie. Laat je kind daarom voldoende drinken en werk eventueel de slechte smaak weg met een pepermuntje.
- ▲ Koude gerechten hebben meestal een minder scherpe geur dan warme maaltijden en zijn daarom soms te verkiezen.
- ▲ Probeer verschillende producten uit en pas het voedingsaanbod aan de huidige voorkeur aan. Eetlust en smaakvoorkeuren kunnen per dag wisselen. Wat de ene dag tegenvalt, lukt de volgende dag soms wel.
- ▲ Maak het eten aantrekkelijk.
- ▲ Producten waarvoor je kind echt een afkeer heeft, kan je beter tijdelijk weglaten.
- ▲ Laat je kind niet in de keuken terwijl je kookt.
- ▲ Bij last van onaangename geur: vermijd sterk geurende voedingsmiddelen, zoals kool, ui, look, ...

Vermoeidheid

- ▲ Zorg voor voldoende rust in de loop van de dag.
- ▲ Bereid kleine maaltijden. Regelmatig een klein beetje eten is minder vermoeiend dan ineens een grote portie.
- ▲ Indien vaste voeding te veel vermoeit, kan je ook vlees en groenten verwerken in soep of stampot. Je kan brood vervangen door een bord pap: Brinta®, Bambix®, ...
- ▲ Kies eventueel voor vloeibare voeding. Een pudding of yoghurt drank gaat soms gemakkelijker binnen dan een bord met groenten en aardappelen.
- ▲ Hou er rekening mee dat de vermoeidheid nog een tijdje na de behandeling kan aanhouden.

Droge mond

- ▲ Laat je kind voldoende en regelmatig kleine slokjes drinken.
- ▲ Vast voedsel eten kan moeilijk zijn. Je kan boter, saus of kaas toevoegen.
- ▲ Het kan deugd doen om op kauwgom te kauwen of op vruchtenbolletjes te zuigen.
- ▲ Kleine stukjes fruit kunnen verfrissen.
- ▲ Ook room kan een verzachtend effect hebben in de mond.
- ▲ Zorg ook voor een goede mondhygiëne. De kans op ontstekingen is hoger bij een droge mond.
- ▲ Er zijn speciale producten op de markt die de mond bevochtigen: bespreek dit met je arts of tandarts.

Slik- en kauwproblemen

- ▲ Probeer het voedsel zo klein mogelijk te snijden en kies voor zachte voedingswaren (mals brood zonder korsten, yoghurt, fruitmoes, pudding, aardappelpuree, zachte groenten, zoals gekookte bloemkool en spinazie, ...).
- ▲ Je kan de voeding ook zacht maken door bijvoorbeeld brood te weken in soep of melk.
- ▲ Ook deegwaren zijn gemakkelijker om te kauwen en te slikken.

Pijnlijke mond en keel

- ▲ Bij een ontsteking van het mondslijmvlies proberen we het contact met het voedsel en het pijnlijke mondslijmvlies te beperken. Snij daarom het voedsel in kleine stukjes. Laat je kind met een rietje drinken.
- ▲ Probeer de voeding aan te passen: pudding, koele dranken, smeerkazen, banaan, perzik, milkshake, ijs, ...
- ▲ Vermijd warme dranken en gekruide, zoute en bittere voedingsstoffen. Ook droge producten zoals crackers, toast, beschuit, kunnen vervelend zijn om te eten. De smaak van citrusvruchten is te scherp.
- ▲ Het kan aangenaam zijn om met een rietje te drinken.

Ongeremde eetlust

- ▲ Het kan gebeuren dat je kind voortdurend wil eten. Het is belangrijk om regelmatig kleine porties te verdelen over de dag.
- ▲ Als tussendoortje kan je producten geven die niet veel calorieën aanbrengen, bijvoorbeeld beschuit, soep of fruit. Vermijd zoete tussendoortjes.
- ▲ Geef bij de maaltijd de voorkeur aan producten die snel verzadigen, zoals volkorenbrood of -pasta.
- ▲ Wanneer kinderen een buitensporige honger hebben naar ongezonde voeding, kan je altijd advies vragen aan de diëtist of aan de andere teamleden (artsen, verpleegkundigen of psychologen). Er kan, in overleg met hen, geopteerd worden voor magere en ongesuikerde producten.
- ▲ Eventueel stelt de diëtist samen met de pedagogisch medewerkers of psychologen een voedingsschema op.

Algemene adviezen bij de maaltijden

- ▲ Dwing je kind nooit om te eten of te drinken en maak geen strijd van de maaltijden.
- ▲ Spreek niet de hele tijd over eten. Zorg voor afleiding tussen de maaltijden.
- ▲ Zorg voor aangename afwisseling en maak het eten aantrekkelijk.
- ▲ Kleine maaltijden zijn beter dan niets.
- ▲ Zorg voor een aangename, ontspannen sfeer.
- ▲ Zorg voor voldoende rust tussen de maaltijden.
- ▲ Probeer het klassieke voedingsritme te behouden: ontbijt, middagmaal, vieruurtje, avondmaal. Het is niet nodig om verrijkte voedingsmiddelen te kopen. Je arts/diëtist zal je vertellen wanneer dat wel nodig is.

Als je kind onvoldoende of helemaal niets meer eet kan de arts beslissen om energierijke en/of eiwitrijke bijvoeding, sondevoeding of intraveneuze voeding op te starten. Op de afdeling geven we voorrang aan sondevoeding omdat dan de maag-darmtransit blijft werken. De diëtist geeft je meer informatie over sondevoeding (brochures 'Sondevoeding bij kinderen').

Bij de opstart van TNP krijg je informatie van de artsen en verpleegkundigen.

Algemene principes

- ▲ **Probeer van de maaltijden een aangename gebeurtenis te maken.**
- ▲ **Kleine maaltijden zijn beter dan niets.**
- ▲ **Breng variatie in de maaltijden.**
- ▲ **Zorg voor voldoende rust tussen de maaltijden.**

05 ZELF ETEN MAKEN

Als je thuis een maaltijd bereidt, moet je een aantal richtlijnen volgen om het infectierisico te beperken. De kwaliteit van de industriële voeding die je in de winkel vindt, wordt grondig gecontroleerd en is zeer veilig. Het is echter zeer belangrijk om ook zelf veilig met deze voeding om te gaan.

Inkopen doen

Als je boodschappen doet, let je het best op het volgende:

- ▲ De verpakking is niet beschadigd.
- ▲ De vervaldatum is niet overschreden.
- ▲ Koop gepasteuriseerde of gesteriliseerde melkproducten.
- ▲ Kies bij voorkeur kleine of (individueel) verpakte voedingsmiddelen.
- ▲ Koop bij voorkeur verse voedingswaren die je zo snel mogelijk in de koelkast of in de diepvriezer legt.
- ▲ Leg diepvriesproducten als laatste in je kar en transporteer ze in een koeltas zodat ze niet ontdooien tijdens de rit naar huis.

Voeding bewaren

Thuis is het belangrijk om de voeding goed te bewaren om bederf te voorkomen:

- ▲ Open enkel de verpakkingen die je gebruikt.
- ▲ Niet alle producten bederven even snel. Soms staat op de verpakking vermeld hoelang je de inhoud mag bewaren na openen. Verbruik melkproducten na openen binnen de 24 uur. Andere producten zoals choco of cornflakes hebben geen termijn. Bij die producten is een goede controle op bederf vóór gebruik nodig. Koop bij voorkeur de kleinste verpakkingsvormen of verdeel grotere porties in kleine.
- ▲ De lokale temperatuur van de koelkast bedraagt 4°C (maximum 7°C) en de diepvriezer moet minimum -18°C zijn. Controleer die temperatuur met een koelkastthermometer. Let erop dat de deuren goed sluiten.
- ▲ Zorg dat er geen vliegen of ander ongedierte bij het voedsel kunnen komen.
- ▲ Hou rauwe voedingswaren gescheiden van bereid voedsel.
- ▲ Dek voedsel altijd af.
- ▲ Als je voeding zelf wil invriezen, kan dat enkel in een vriesvak met vier sterren.
- ▲ Vries ontdooide diepvriesproducten nooit opnieuw in en verbruik ze binnen de 24 uur.
- ▲ De koelkast reinig je het best eenmaal per maand met warm water en detergent. Reinig de diepvriezer bij ijsaanslag: dat vermindert de vriescapaciteit.

Eten maken

- ▲ Was je handen met zeep en warm water vóór je start en droog ze af met een propere handdoek die je dagelijks vervangt. Dat is extra belangrijk na het aanraken van rauw vlees, gevogelte, eieren en vis.
- ▲ Bedek een wondje aan de handen met een pleister.
- ▲ Gebruik steeds proper keukengerei dat niet geschonden is.
- ▲ Maak maaltijden klaar op een proper werkvlak.
- ▲ Was af in warm water met detergent of in de vaatwasser en ververs dagelijks de vaatdoek en keukenhanddoek.
- ▲ Ontdooi diepvriesproducten in de koelkast of in de microgolfoven, nooit op kamertemperatuur. Spoel het dooiwater weg.
- ▲ Volg de adviezen op de verpakking van de voeding goed op.
- ▲ Hou vuile en rauwe voedingswaren gescheiden van propere en bereide producten.
- ▲ Eet de maaltijd zo snel mogelijk na de bereiding, laat je kind geen restjes of opnieuw opgewarmde maaltijden eten.

Eten van thuis meebrengen

Breng alleen eten van thuis mee onder volgende voorwaarden:

- ▲ De bereide maaltijd wordt binnen de 24 uur opgegeten.
- ▲ Koel de maaltijd na bereiding zo snel mogelijk af. Bewaar ze in de koelkast en vervoer ze in een koeltas tussen koelelementen.
- ▲ Breng een ingevroren maaltijd ook mee in een koeltas en bewaar ze na ontdooien maximum 24 uur in de koelkast.
- ▲ Verhit de maaltijd nadien goed.
- ▲ Voeg na verhitting geen specerijen meer toe.
- ▲ Gebruik geen opgewarmde restjes.

Algemene principes

- ▲ Was grondig de handen vóór contact met eten.
 - ▲ Gebruik geen voeding voorbij de vervaldatum.
 - ▲ Ideale temperatuur van de koelkast is 4°C.
 - ▲ Gebruik schoon keukengerei.
 - ▲ Ververs dagelijks vaatdoek en keukenhanddoek.
 - ▲ Vries nooit voeding opnieuw in.
-

06 KIEMARME VOEDING

Je zoon of dochter heeft als gevolg van de ziekte of behandeling soms periodes met een verlaagde weerstand. Daardoor is je kind vatbaarder voor infecties.

Je vermijdt het best bepaalde voedingsmiddelen die tijdens die periode infecties kunnen veroorzaken. Je kind krijgt daarom gedurende de volledige intensieve behandeling kiemarme voeding, zowel in het ziekenhuis als thuis. Dat is voeding die zoveel mogelijk vrij is van schimmels, gisten en ziekteverwekkers. Het assortiment aan voedingsmiddelen wordt ingedeeld in:

- ▲ een groep met klein besmettingsrisico = toegestane voedingsmiddelen.
- ▲ een groep met een groter besmettingsrisico = niet toegestaan.

Het hogere besmettingsrisico kan te wijten zijn aan de aanwezigheid van:

- ▲ kiemen die bederf veroorzaken (alle groei, cellen en sporen van bacteriën, gisten en schimmels)
- ▲ ziekteverwekkende kiemen zoals *Listeria*, *Salmonella*, *Vibrio*, *E. Coli*, *Yersinia*, ... Waar van toepassing, worden die kiemen tussen haakjes vermeld. Deze bacteriën kunnen een darmontsteking veroorzaken die gepaard kan gaan met buikpijn, krampen en diarree.

Enkel de arts kan uitzonderingen maken op de kiemarme voeding. Je arts vertelt wanneer je kind opnieuw de gewone keukenvoeding mag eten.

We sommen de toegestane en/of verboden voedingsmiddelen op. Let wel: die opsomming is niet volledig. Het is ook niet mogelijk alle producten te vermelden die in de winkel te koop zijn. De lijst geeft wel een goed overzicht van de meest gebruikte voedingsmiddelen. Indien je vragen of twijfels hebt over bepaalde producten contacteer de verpleegkundige of diëtist. Als bijlage vind je een eenvoudig overzicht van de voedingsmiddelen. De lijst is beschikbaar in verschillende talen.

Dranken

- ▲ Drink enkel water uit flessen. Leidingwater wordt in België goed gecontroleerd en is van zeer goede kwaliteit, maar de hoeveelheid mineralen kan sterk wisselen. Sommige leidingen bevatten lood en sommige kraankoppen bevatten kiemen ter hoogte van de filter.
- ▲ Fruitsappen en (kininehoudende) frisdranken drink je met mate (tot max. 0,5 liter per dag) en laat je niet langer dan 12 uur op kamertemperatuur staan.
- ▲ Drink enkel vers klaargemaakte, warme dranken zoals warme melk, koffie, thee of een oplossoep overgoten met kokend water. Ook diepvriessoep is toegestaan.
- ▲ Dranken uit een thermoskan mogen niet, omdat ze te lang bewaard worden.
- ▲ Warme dranken uit een publieke automaat zijn ook niet toegestaan.

Graanproducten en aardappelen

- ▲ Zorg voor dagvers brood, eventueel kunnen kleine porties ingevroren worden. Alle broodsoorten zijn toegestaan.
- ▲ Ontbijtgranen zijn een goede vervanger, maar let op dat ze geen gedroogde vruchten of noten bevatten. Noten en droge vruchten bevatten vaak schimmeldraden (mycotoxines) en zijn daarom verboden.
- ▲ Vermijd verse commercieel bereide aardappelen, pasta's of rijstsalades. Je hebt geen idee of de bereiding op een hygiënische manier gebeurde.

Groenten

- ▲ Alle verse groenten of groenten uit de diepvriezer die nadien gekookt of gestoomd worden, zijn toegestaan. Alle groenten uit blik of glas zijn toegestaan.
- ▲ Rauwkost is niet toegestaan, met uitzondering van dikgeschilde komkommer, wortel, knolselder en ajuin. Je kan eventueel tomaten pocheren, ontvellen en laten afkoelen (zeer hoog kiemgetal, salmonella).

Fruit

- ▲ Alle goed gespoeld fruit met een gave schil (zonder bederf) dat kan geschild worden, mag gegeten worden (appel, peer, banaan, sinaasappel, mandarijn, meloen). De schil bevat een hoog kiemgehalte, o.a. ook door omgevingsbacteriën.
- ▲ Fruit uit blik of glas is toegestaan.
- ▲ Pompelmoes (en -sap) is niet toegelaten omwille van interactie met bepaalde medicatie.
- ▲ Gedroogd fruit is niet toegelaten omwille van mogelijk aanwezige schimmels.

Melkproducten en calciumverrijkte sojaproducten

- ▲ Kies enkel sojadrink en melkproducten die UHT-bereid of gepasteuriseerd zijn, dus geen verse melk. Een geopende verpakking melk of sojadrink mag niet langer dan twee uur op kamertemperatuur en maximum 24 uur in de koelkast bewaard worden.
- ▲ Vermijd melkproducten met probiotica zoals Actimel®, Activia®, Yakult®, Vivit®, ... Op dit moment is er nog te weinig onderzoek uitgevoerd naar probiotica bij mensen met een verminderd immuunsysteem.
- ▲ Gebruik individuele (fruit)yoghurt, individuele of zelfbereide vla.
- ▲ Gebruik enkel sneetjes harde kaas en voorverpakte smeerkaas, platte kaas of roomkaas.
- ▲ Zachte kazen en schimmelkazen (bv. zachte geitenkaas, roquefort, camembert, portsalut, brie, ...) zijn niet toegestaan. Vermijd ook kazen bereid van rauwe melk zoals feta (Listeria, E. Coli, Yersinia, ...). Feta en mozzarella van gepasteuriseerde melk mogen wel.

Vlees, vis, eieren en vervangproducten

- ▲ Alle vers vlees en verse vis of vlees/vis uit de diepvriezer die bij het bereiden volledig uitgebakken worden, zijn toegestaan.
- ▲ Rood of rauw vlees: preparé, rauw gehakt, droge worst, rauwe hesp, rosbief, en americain zijn niet toegestaan (hoog bederfrisico door de aanwezigheid van pathogene micro-organismen, bv. salmonella). We raden bereidingen van de slager af. Je weet niet of de slager de bereidingswijzen respecteert.
- ▲ Slaatjes zoals vleessla, kip curry en andere bereidingen met mayonaise mogen indien ze industrieel bereid zijn en vacuümverpakt (geen schaal- en schelpdieren). Bereid ze eventueel zelf met de toegestane ingrediënten.
- ▲ Bereide vleeswaren zoals hespenworst en Samsonworst op de boterham zijn toegestaan.
- ▲ Schaal- en schelpdieren mogen niet. Garnalen, mosselen, scampi's, kreeft, oesters en andere schaal- en schelpdieren zijn voedingsmiddelen met een hoog besmettingsrisico (salmonella, E. Coli, Vibrio, ...) die meestal ook onvoldoende (= te kort) verhit worden. Rauwe of onvoldoende gekookte vis kan het risico op virale gastritis aanzienlijk verhogen. De kinderen worden door het eten van de rauwe vis blootgesteld aan Cryptosporidium en Vibrio-soorten.
- ▲ Rauwe (sushi) en gerookte vis zijn niet toegelaten.
- ▲ Barbecuen is enkel toegelaten met een wegwerprooster of wanneer de voedingsmiddelen in aluminiumfolie bereid worden.
- ▲ Eet alleen hardgekookte eieren (acht minuten) of goed doorbakken eieren.
- ▲ Eet geen bereidingen met rauwe eieren zoals zelfbereide mayonaise, chocolademousse, tiramisu, bavaois, advocaat. Vermijd spiegeleieren en zacht gekookte eieren (salmonella).
- ▲ Gepasteuriseerde, voldoende verhitte vleesvervangende voedingsmiddelen op basis van quorn en tofu zijn toegestaan.

Smeer- en bereidingsvet

- ▲ Frituurvet vervang je volledig na zes bakbeurten. Reinig eerst de frituurketel voor je hem opnieuw vult met vers frituurvet.
- ▲ Gebruik kleine verpakkingen smeerstof en neem telkens een portie met proper bestek.

Gebak, snoep en zoete toespis

Deze producten behoren niet tot de gezonde voeding en vervangen dus geen maaltijd. Als extraatje kan je ze gerust eens aan je kind geven.

- ▲ Confituur, perenstroop en speculoospasta zijn een goede keuze. Ook choco mag.
- ▲ Notenchoco zoals bv. Nutella® is toegestaan: de noten zijn voldoende verhit in de bereidingsprocedure.
- ▲ Vermijd honing (risico op botulisme-infectie).
- ▲ Kies enkel individueel verpakt ijs of zelfbereid ijs zonder noten. Softijs of schepijs aan de ijskar zijn verboden. Het ijs is te lang blootgesteld aan de lucht en dezelfde schep wordt telkens opnieuw gebruikt. Er is geen garantie op een constante vriestemperatuur.
- ▲ Individueel verpakte droge koeken (peperkoek, speculaas, cake) zijn als tussendoortje een goede keuze. Gebak met banketbakkersroom of slagroom wordt niet toegestaan.
- ▲ Borrelnootjes en andere verse of gedroogde noten kunnen schimmels bevatten en zijn het best te vermijden.

Eten op restaurant

Gerechten in restaurants en hamburgerketens of maaltijden op kermissen, markten, zelfbedieningsbanketten, dessertbuffetten, in frituren en belegde broodjes worden afgeraden omdat je niet zeker bent van de kwaliteit.

Het vlees dat je vindt in de frituur mag niet, maar de frietjes mogen wel.

Andere

- ▲ Kruiden en specerijen mag je enkel toevoegen tijdens de bereiding. Kook ze minstens vijf minuten.
- ▲ Ketchup, mosterd, mayonaise (niet zelf bereid), slasauzen, augurken en ajuintjes koop je het best in kleine verpakkingen of in tube.

Algemene principes

- ▲ Kies voor verse voeding, diepvriesproducten of producten in glas of blik.
 - ▲ Kies enkel fruit dat geschild kan worden.
 - ▲ Gebruik enkel gekookte groenten, dus geen rauwkost.
 - ▲ Vlees en vis moeten uitgebakken zijn.
 - ▲ Eet geen rauwe vis en vleeswaren (bv. préparé).
 - ▲ Kies voor jonge, harde kaas en smeerkaas.
 - ▲ Gebruik enkel individueel verpakte droge koeken.
-

07 VEELGESTELDE VRAGEN

Helpt een dieet bij de genezing van kanker?

Wetenschappelijk onderzoek heeft op dit moment nog niet aangetoond dat bepaalde voedingsmiddelen een bestaand kankerproces positief kunnen beïnvloeden. Mochten bepaalde diëten of aangepaste voedingsschema's deel uitmaken van je levensstijl dan bespreek je dat het best met de artsen. Er zal samen gekeken worden naar een voedingsschema dat je aanspreekt en dat een steun betekent voor jou.

Kunnen bepaalde voedingsmiddelen ziekmakende stoffen bevatten, zoals genetisch gemodificeerde producten en bepaalde hormonen en kleurstoffen.

De meeste producten in ons land zijn uitvoerig getest en goedgekeurd. Het is hoogst onwaarschijnlijk dat voedingsmiddelen in ons land ziekmakende stoffen bevatten.

Hebben voedingsmiddelen een invloed op medicatie?

Voeding kan inderdaad op verschillende manieren de werking van een geneesmiddel beïnvloeden. Soms vermindert of versterkt voeding de opname van een geneesmiddel en wijzigt het de afbraak ervan. Dat staat dan vermeld op de bijsluiters van de producten. Verpleegkundigen of artsen geven ze ook aan jou door.

Veelvoorkomende interacties tussen voeding en geneesmiddelen:

- ▲ Fluoroquinolones (Ciprofloxacin, ...) in combinatie met calcium- of magnesiumhoudende producten (yoghurt, melk, ...) zorgen voor verminderde opname van het antibioticum.
- ▲ Gebruik van colahoudende dranken tijdens en tot 24 uur na toediening van hogedosis methotrexaat zorgt voor verminderde uitscheiding van methotrexaat.

Zijn biologische producten beter?

Ouders kunnen kiezen voor biologische producten vanuit een persoonlijke visie. Maar de voedingswaarde zelf is niet anders dan bij niet-biologische producten. Er is tot nu toe geen wetenschappelijke bevestiging dat deze producten een gunstig effect hebben bij kanker.

Is vers beter dan kant-en-klaar?

Dat geldt inderdaad voor fruit. Voor alle andere voedingsmiddelen is de voedingswaarde van koelverse maaltijden, diepvriesproducten en conserven in blik of glas gelijk of soms hoger dan verse producten.

Kunnen we extra vitamines geven?

Nee. Vitamines en andere voedingssupplementen zijn verboden. Ze kunnen in sommige gevallen de werking van de chemo verstoren.

Is kiemarme voeding nog nodig tijdens onderhoudsbehandeling?

Tijdens de onderhoudsbehandeling wordt overgeschakeld op gewone voeding met beperking van rauw vlees, rauwe vis en rauwe eieren.

08 DE DIËTIST

De diëtist/voedingsdeskundige maakt deel uit van het multidisciplinaire team dat voor je kind zorgt. De diëtist komt regelmatig langs op de afdeling waar ze zowel contact heeft met de artsen en verpleegkundigen als met de ouders en de kinderen. Ze werkt ook samen met de psychologen en pedagogisch medewerkers. Bij slikproblemen werkt ze uitzonderlijk ook samen met de logopedist.

De diëtist heeft verschillende taken:

- ▲ Via een gesprek met de ouders en de kinderen inzicht krijgen in de voedingsgewoonten en de voedingstoestand van het kind.
- ▲ De voedingstoestand van het kind opvolgen en optimaliseren.
- ▲ Indien nodig, de voedingsgewoonten bijsturen aan de hand van een volwaardig dagschema.
- ▲ Variaties in de gerechten voorstellen/aanbieden.
- ▲ Samen zoeken naar een oplossing bij bijwerkingen.
- ▲ Algemene voorlichting geven over gezonde en gevarieerde voeding.
- ▲ Specifieke dieetadviezen geven en motiveren.
- ▲ Contactpersoon zijn voor vragen/onduidelijkheden over de kiemarme voeding.
- ▲ Verdere toelichting geven over sondevoeding.

09 EETGEDRAG

Moeilijk eetgedrag

Ouder en hulpverleners zorgen voor voldoende, gevarieerd en gezond eten voor kinderen. Kinderen een goed eetgedrag aanleren, is zeker geen eenvoudige opdracht. Het kan gebeuren dat kinderen niet willen eten, te weinig of juist te veel eten op korte tijd, te kieskeurig zijn, niet aan tafel blijven zitten enzovoort. Wanneer die gedragingen gedurende langere tijd voorkomen, kan eten problematisch worden. Aan de basis van moeilijk eten kunnen vele oorzaken liggen:

- ▲ Fysisch en/of organisch: zich niet lekker voelen, medicatie krijgen, lichamelijke afwijkingen.
- ▲ Psychologisch en/of pedagogisch: kinderen willen extra aandacht, ze protesteren (koppigheidsfase bij peuters!) of hebben een aanpassingsprobleem bij een bepaalde ontwikkelingsfase (bv. een kind dat meer aandacht heeft voor spelen dan voor eten en stilzitten).
- ▲ Een combinatie van 1 en 2 kan ook.

Professionele hulp

Meestal slagen ouders erin om bovenstaande problemen zelf op te lossen.

Soms is professioneel advies nodig, waarna de ouders het probleem opnieuw kunnen aanpakken.

Sommige kinderen tonen een hardnekkige eetweigering. Dat patroon kan reeds maanden bestaan of zich voordoen bij praktisch elke maaltijd. Hardnekkige eetweigering betekent: het kind weigert elk eten in de mond te nemen, de mond open te doen, draait het hoofd weg, slaat de lepel uit de hand, protesteert, weent, zeurt, verzet zich op alle mogelijke manieren. En komt er toch eten in de mond, dan hamsteren ze het in hun wang of laten het weer uit hun mond lopen. Reacties op aandringen/forceren kunnen gaan tot kokhalzen en uitspuwen.

Andere vormen zijn: zeer weinig eten, zeer traag eten met geen enkele belangstelling voor het eten, zeer kieskeurig eten en bijvoorbeeld weigeren om warm te eten. Of ze willen alleen voedsel met een bepaalde consistentie (bv. er mag geen enkel brokje inzitten). Moeilijk eetgedrag voor drie maanden of langer is nadelig voor de gezondheid. Een kind is immers in volle ontwikkeling en moet dus voldoende en gezond eten. Ouders kunnen in een dergelijke situatie zeer gespannen geraken en de spanning op elkaar of op het kind afreageren. De nare stemming, boze woorden en negatieve opmerkingen gaan dan de maaltijd kleuren en dat is niet bevorderlijk. De relatie met moeder of vader komt onder hoogspanning. Zo dreig je in een negatieve spiraal te belanden.

In zo'n situatie is professionele hulp zeker nodig. Een kinderpsycholoog kan dan (opnieuw) goed eetgedrag aanleren door samen met de ouders de reacties en het handelen te bekijken en bij te sturen. Zo kan het eten opnieuw een prettige gebeurtenis worden.

Bij de kinderen in behandeling is het moeilijke eetgedrag veelal te wijten aan fysieke en organische problemen en is het dan ook tijdelijk of plaatsgebonden. Een kind zal vaak weinig willen eten in het ziekenhuis, in tegenstelling tot thuis.

Ouders moeten zich dan ook geen zorgen maken over dat tijdelijke, ongewenste en moeilijke eetgedrag in het ziekenhuis. Daar veel aandacht aan schenken of forceren kan eerder een nadelig effect hebben. Probeer spanningen rond eten te beperken. Als je extra inspanningen deed voor de bereiding van de maaltijd, dan is het teleurstellend dat je kind niets eet. Hou daarmee rekening en verwijt jezelf niets als het niet loopt zoals je gewent had.

10 LITERATUURLIJST VOOR OUDERS

Beter (W)eten.

Heinsius, J. uitgegeven door de Vereniging ouders kind en kanker te Zwolle.
Voedingsadviezen voor kinderen met kanker

1 2 3 aan tafel.

Uitgegeven door NICE in samenwerking met Kind en Gezin en de Vlaamse Vereniging Kindergeneeskunde.
Gezonde voeding voor kinderen tussen 3 en 6 jaar
<http://www.123aantafel.be>

Heeft u een zuivel geweten.

Uitgegeven door NICE.
Gezonde voeding voor alle leeftijden.

Veilig voedsel. Hoe houden we het bij.

Uitgegeven door Onderzoekers- en Informatiecentrum van de Verbruikersorganisaties.
Over de veiligheid en de houdbaarheid van ons voedsel.

Deze boeken of brochures kunnen ontleend worden op de afdeling.

Websites van de Vlaamse Liga tegen kanker

<http://www.tegenkanker.be>
<http://www.gezondgezin.be>

Website van de Nederlandse kankerbestrijding

<http://www.kwfkankerbestrijding.nl>

Website gezonde voeding

<http://www.vigez.be>

Vraag ook naar de flyers 'Kiemarme voeding' en 'Gebeten om te eten' en naar de 'Voedingslijst kiemarme voeding'.

11 PERSOONLIJKE NOTA'S

