



Voedingsadviezen bij mucositis

40.005N

Mucositis is een ontsteking van de slijmvliezen. Deze ontsteking van de slijmvliezen kan in het gehele maagdarmkanaal voorkomen en is een nevenwerking van de therapie.

In deze brochure wordt verder ingegaan op orale mucositis. Dit is de ontsteking van de mond-slijmvliezen. Deze ontsteking kan zich uiten in roodheid, pijn, zwelling, zweren, veranderde smaak,... Een gevolg van deze klachten kan een verminderde voedselinname zijn. Daar het belangrijk is een zo goed mogelijke voedingstoestand te behouden kan het nuttig zijn uw voedingsgewoonten aan te passen. Hieronder volgen algemene adviezen. Het is echter belangrijk te weten dat niet alle adviezen bij iedereen hulp bieden omdat de klachten bij mucositis individueel sterk verschillen.

Algemene adviezen:

- Goede mondhygiëne
- -Probeer voldoende te drinken en verspreid de vochtinname over de dag. Spoel na elke maaltijd de mond met water. Verkies koude dranken of laat warme dranken even afkoelen. Bij gashoudende dranken wordt de verpakking best even open gelaten alvorens te drinken. Op deze manier ontsnapt het gas.
- Vermijd alcoholische dranken. Deze kunnen zorgen voor een droge mond en kunnen bij wondjes in de mond pijn veroorzaken
- Mijd harde of scherpe voedingsmiddelen zoals appel, beschuiten, broodkorsten, chips, frieten, ...
- Brood dik besmeren of aan twee kanten besmeren en eventueel de korsten verwijderen. Geef de voorkeur aan zacht smeerbaar beleg
- Brood kan zachter gemaakt worden door te doppen of te overgieten met afgekoelde koffie, soep of melk. Indien dit niet voldoende zacht is, kan brood vervangen worden door (brood)pap, pudding of yoghurt
- Vermijd zure voedingsmiddelen zoals: sinaasappelsap, citrusvruchten, tomaat, te zure yoghurt en sportdranken, deze kunnen prikkelend werken
- Rauwe en harde groenten worden best gemeden. Indien groenten echter goed gaar gekookt/gestoomd zijn kan dit meestal wel. Saus of een klontje boter of eventueel het pureren/prakken van de groenten kan het slikken vergemakkelijken
- Daar soep weinig energie aanbrengt wordt deze best verrijkt met: room, melk, roomkaas, smeerkaas,...
- Vermijd scherpe kruiden en erg zoute producten
- Vermijd draderig vlees zoals rundsvlees. Gemalen vlees, vis, een eitje, ... kunnen alternatieven zijn. Ook deze worden best overgoten met voldoende saus
- Indien vaste zachte voeding niet lukt kan gekozen worden voor vloeibare voeding onder vorm van vb.: milkshakes, melkdranken, drinkyoghurt,...
- Bij onvoldoende energie-inname kan bijvoeding gestart worden. Deze is verkrijgbaar bij de apotheek. Bespreek het opstarten hiervan met uw arts en/of diëtiste
- Zuig op kleine ijsblokjes, dit kan verdovend en tijdelijk verlichtend werken
- (Room)ijs of een milkshake wordt over het algemeen goed verdragen
- Laat warme maaltijden eerst afkoelen

Algemene adviezen

Ontbijt

brood zonder korst (ev. overgoten met koude drank)
smeervet + zoet of hartig smeerbaar beleg
pudding, yoghurt zonder stukjes, vla
melk, karnemelk, chocolademelk, Fristi®, milkshake, drinkyoghurt, vla, thee of koffie -> bij voorkeur koud/lauw

10u

dunne fijn gemixte soep (afgekoeld), verrijken met melk, roomkaas,...

Middagmaal

gemalen zacht vlees/vis of een geroerd eitje
zacht gekookte groenten eventueel gemixt, appelmoes
puree of pasta
niet-bruisend water of andere niet bruisende drank
pudding, yoghurt zonder stukjes, (water)ijs, fruitpapje (zonder zuur fruit)

16u

milkshake, pudding, yoghurt, platte kaas of heel zachte koek

Avondmaal

brood zonder korst (ev. overgoten met koude drank)
smeervet + zoet of hartig smeerbaar beleg
niet-bruisend water, melk, karnemelk, chocolademelk, Fristi®, vla, thee of koffie -> bij voorkeur koud of lauw
pudding, yoghurt zonder stukjes, vla

Laatavond

Melkdessert, lauwe of koude drank, roomijs

Zachte/vloeibare recepten

Vanille milkshake

Ingrediënten (voor 1 persoon)

150 ml volle melk - 1 zakje vanillesuiker - 2 bolletjes vanille-ijs

Bereiding

- o Doe alle ingrediënten in een maatbeker en klop ze schuimig met een staafmixer.
- o Serveer de milkshake met een rietje in een glas of beker.

Variaties:

- o Vruchten milkshake:
vervang de vanillesuiker door 3 eetlepels vruchtensiroop.
- o Chocolade milkshake:
vervang de vanillesuiker door 3 eetlepels chocoladesaus OF
vervang de melk door chocolademelk en/of het vanille-ijs door chocolade-ijs.
- o Aardbeien milkshake:
pureer 4 aardbeien mee en vervang het vanille-ijs eventueel door aardbeien-ijs.
- o Bananen milkshake:
pureer tijdens het mixen een halve in stukjes gesneden banaan mee.
- o ...



Pudding

Ingrediënten (voor 1 persoon)

150 ml volle melk - 10 g puddingpoeder - 10 g suiker

Bereiding

- Zet 120 ml melk op, roer nu en dan.
- Gebruik 30 ml melk om de puddingpoeder op te lossen.
- Voeg de suiker toe wanneer de melk kookt.
- Giet de opgeloste puddingpoeder in de kokende melk.
- Klop en laat doorkoken.
- Stort uit in een puddingvorm.

Tip: Naast de gewone vanille- en chocoladepuddingpoeder zijn nog heel wat andere soorten puddingpoeders verkrijgbaar: framboos, banaan, rum, citroen, karamel, bitterkoekjes, ananas, aardbei en amandelgries. Deze kunnen zorgen voor een leuke afwisseling qua smaak.

Tip: Pudding kan volgens hetzelfde principe worden bereid met behulp van de microgolfoven (zo komen minder geuren vrij). Wel dient er zeer frequent te worden geroerd om te vermijden dat de pudding dikker wordt aan de rand dan in het midden (dit is meer nodig naarmate de portie groter is).

Fruitpap

Ingrediënten (voor 1 persoon)

Minder-zuur fruit zoals: appel, meloen, peer, banaan,..of fruit uit blik – kinderkoek

Bereiding

Mix of rasp het fruit naar keuze en meng met de geplette kinderkoek. Indien te zuur kan eventueel wat suiker worden toegevoegd

Tip: De kinderkoek kan vervangen worden door andere koekjes als: petit beurre, zandkoekjes, koekjesmeel,....

Tip: De fruitpap kan verrijkt worden met yoghurt of platte kaas.