

# voeding voor kinderen met kanker

tips en adviezen voor ouders



# Inhoud

Inleiding	1
Hoofdstuk 1: Het belang van goede voeding, juist nu!	2
- Waarom is goed eten juist nu belangrijk?	
- Welke voedingsstoffen zijn belangrijk?	
- Eet mijn kind genoeg?	
Hoofdstuk 2: Waardoor gaat mijn kind anders eten?	6
- Emoties en spanning	
- Veranderde smaak en geur	
- Misselijkheid en braken	
- Diarree en obstipatie	
- Mondproblemen	
- Vermoeidheid	
- Chemotherapie en medicijnen	
- Eten in het ziekenhuis	
Hoofdstuk 3: Wat kun je zelf doen?	10
- Spanning en emotie	
- Veranderde smaak en geur	
- Misselijkheid en braken	
- Diarree	
- Verstopping (obstipatie)	
- Mondproblemen	
- Vermoeidheid	
- Chemotherapie	
- Bepaalde medicijnen	
- Eten in het ziekenhuis	
- Extra energie	
- Voldoende eiwit	
- Ongewenste gewichtstoename	
Hoofdstuk 4: Voeding bij verminderde weerstand	22
- Hygiënerichtlijnen	
- Voedselbeperkingen tijdens en na beenmerg- en stamceltransplantatie	

Hoofdstuk 5: Aanvullende voeding / dieetvoeding	_____	24
- Dieetvoeding in poedervorm		
- Kant-en-klare dieetproducten		
- Sondevoeding		
- Sondevoeding thuis		
Hoofdstuk 6: Na de behandeling	_____	28
Meer informatie	_____	30





## Inleiding

Goede voeding is heel belangrijk voor een kind, zeker voor een kind met kanker. Maar door de ziekte en de behandeling is dat niet zo eenvoudig. Het is dan ook heel begrijpelijk dat je vragen hebt.

Wat is eigenlijk gezond? Wat kan ik doen als mijn kind misselijk is en niet wil eten? Hoe maak ik het eten aantrekkelijk? Wat doe ik als mijn kind een extreem hongergevoel heeft?

We hopen dat je iets hebt aan de antwoorden en tips in deze brochure. Ze zijn gebaseerd op de jarenlange ervaring en kennis van ouders en diëtistes.

Vergeet trouwens niet zelf ook gezond te eten. Want als jij je goed voelt, kun je je kind beter helpen. Zorg dus ook voor jezelf!

*Neem bij vragen of twijfel contact op met je arts of diëtist.*

## Het belang van goede voeding, juist nu!

### Waarom is goed eten juist nu belangrijk?

Chemotherapie en bestraling doden niet alleen kankercellen maar tasten ook gezonde cellen aan. Goed en gezond eten helpt om de gezonde cellen weer snel op te bouwen. Ook zorgt goede voeding ervoor dat je kind beter bestand is tegen de behandeling en minder kans heeft op infecties. De eigen lichaamsreserves blijven beter behouden en na een operatie geneest de wond voorspoediger. Bovendien geeft goede voeding je kind meer energie en kracht, zodat het lekkerder in zijn vel zit.

### Welke voedingsstoffen zijn belangrijk?

Voeding is opgebouwd uit verschillende voedingsstoffen: eiwitten, vetten, koolhydraten, vitamines en mineralen en water. Samen zorgen deze voedingsstoffen ervoor dat het lichaam goed werkt.

#### Eiwitten

Eiwitten zijn de bouwstenen van het lichaam. Ze zorgen voor groei, onderhoud en herstel van lichaamsweefsel. Bij ziekte is het eten van voldoende eiwit extra belangrijk, omdat er veel hersteld moet worden in het lichaam. Eiwitten zitten vooral in vlees, vis, kip, eieren, kaas, melk en melkproducten, zoals yoghurt, kwark, vla en pap. Ook noten, peulvruchten, zoals bruine en witte bonen, erwten en kapucijners, en graanproducten, zoals brood en muesli, bevatten eiwitten.

#### Vetten en koolhydraten

Vetten en koolhydraten zijn de belangrijkste brandstoffen. Ze leveren de energie die je nodig hebt om te lopen, te schrijven, te denken en adem te halen. Ook leveren ze de energie die

nodig is voor groei en herstel van weefsel. Dit is zeker belangrijk na bestraling of medicijngebruik.

Vet zit in boter, olie, vlees, kaas en volle melk. In deze voedingsmiddelen zitten ook andere voedingsstoffen; in melk zit bijvoorbeeld calcium en in vlees ijzer. Vet zit ook in koek, snacks en sauzen. Koolhydraten zijn zetmeel en suikers. Ze zitten in aardappelen, brood, pap, pasta, rijst, groenten, peulvruchten en fruit. Deze voedingsmiddelen bevatten ook veel voedingsvezels en vitamines B. Volkorenbrood, volkoren pasta en zilvervliesrijst zijn gezonder en voedzamer dan witbrood, gewone pasta en witte rijst. Ook in zoet beleg, snoep, koek, frisdrank en suiker zitten koolhydraten, maar deze voedingsmiddelen bevatten verder weinig andere gezonde voedingsstoffen.



## Voedingsvezels

Voedingsvezels (vezels) zijn de onverteerbare delen van plantaardige producten. Ze zijn, samen met vocht, belangrijk voor een gezonde ontlasting en zorgen ervoor dat je na het eten een vol gevoel hebt. Vezels zitten in volkoren graanproducten, groenten, (gedroogd) fruit en peulvruchten.

## Vitamines en mineralen

Vitamines en mineralen zijn nodig om allerlei processen in het lichaam goed te laten verlopen en het lichaam in goede conditie te houden. Vitamines en mineralen zitten in fruit, volkoren graanproducten, groenten, vlees, melk en melkproducten. Elk voedingsmiddel bevat weer andere vitamines en mineralen. Als je kind gevarieerd eet, krijgt het alle noodzakelijke vitamines en mineralen binnen. Als het veel hetzelfde eet, loopt het kans op een ijzer- en calciumtekort.

Ijzer is nodig voor zuurstoftransport in het bloed en voor de stofwisseling. Vlees, vleeswaren, lever(worst), volkorenbrood, peulvruchten en groente zijn rijk aan ijzer. Calcium is nodig voor de opbouw van botten, tanden en nagels en komt veel voor in melk, kaas, yoghurt, karnemelk, vla, pap en kwark. Calcium zit ook in beperkte mate in groenten, noten en peulvruchten.

## Voedingssupplementen

Tijdens chemotherapie kun je je kind beter geen voedingssupplementen geven omdat niet bekend is wat het effect is op de behandeling. Overweeg je toch je kind supplementen te geven, overleg dan altijd met je arts of diëtist.

## Water

Water is onmisbaar voor het lichaam. Het is onder andere een uitstekend transportmiddel voor allerlei stoffen. Door de chemotherapie en de bestraling zijn er veel dode cellen die uit het lichaam moeten worden verwijderd. Voldoende vocht zorgt voor een goede doorspoeling. Probeer je kind daarom zoveel mogelijk te laten drinken. De hoeveelheid vocht die je kind nodig heeft, hangt af van de behandeling en de medicijnen die het krijgt. Overleg hierover met je arts of diëtist.



## Eet mijn kind genoeg?

Hoeveel je kind nodig heeft, hangt af van leeftijd, geslacht, lengte, gewicht, activiteit en ziekte-toestand. De behoefte van ieder kind is anders.

In de tabel 'Hoeveel heeft mijn kind per dag nodig?' zie je wat kinderen onder normale omstandigheden gemiddeld dagelijks nodig hebben.

*'Ik maakte me in het begin heel ongerust dat ons kind niet genoeg gezonde dingen binnen zou krijgen.'*

De meeste kinderen die ziek zijn hebben niet veel meer energie nodig dan gezonde kinderen. Dit komt omdat zij minder bewegen. Het is belangrijk dat je kind normale porties blijft eten. Let in elk

**Tabel: Hoeveel heeft mijn kind per dag nodig?**

Voedings- middel	Groente	Fruit	Brood	Volkoren graanproducten of kleine aardappelen
<b>Hoeveelheid</b>	<b>1 opscheplepel = 50gr</b>	<b>1 portie = 100gr</b>	<b>bruine/volkoren boterhammen</b>	<b>1 opscheplepel = 50gr 1 kleine aardappel = 50gr</b>
<b>Kinderen 1-3 jaar*</b>	1-2 opscheplepels	1,5 portie	2-3 stuks	1-2 opscheplepels of 1-2 aardappelen
<b>Kinderen 4-8 jaar*</b>	2-3 opscheplepels	1,5 portie	2-4 stuks	2-3 opscheplepels of 2-3 aardappelen
<b>Meisjes 9-13 jaar*</b>	3-4 opscheplepels	2 porties	4-5 stuks	3-5 opscheplepels of 3-5 aardappelen
<b>Meisjes 14-18 jaar*</b>	5 opscheplepels	2 porties	4-5 stuks	4-5 opscheplepels of 4-5 aardappelen
<b>Meisjes 19 jaar</b>	5 opscheplepels	2 porties	4-5 stuks	4-5 opscheplepels of 4-5 aardappelen
<b>Jongens 9-13 jaar*</b>	3-4 opscheplepels	2 porties	5-6 stuks	4-5 opscheplepels of 4-5 aardappelen
<b>Jongens 14-18 jaar*</b>	5 opscheplepels	2 porties	6-8 stuks	6 opscheplepels of 6 aardappelen
<b>Jongens 19 jaar</b>	5 opscheplepels	2 porties	6-8 stuks	4-5 opscheplepels of 4-5 aardappelen

Bron: Voedingscentrum, [www.voedingscentrum.nl](http://www.voedingscentrum.nl).

\* De kleinste hoeveelheid geldt voor de jongste leeftijd en de grootste voor de oudste.



geval goed op de hoeveelheid vlees(vervanger) en zuivel, zodat je kind voldoende eiwitten binnenkrijgt.

Je kunt zelf in de gaten houden of je kind voldoende binnenkrijgt door het regelmatig, bijvoorbeeld één keer per week, op een vast tijdstip te wegen. Kleine schommelingen in het gewicht zijn normaal. Weegt je kind langere tijd

meer of minder, let dan extra op hoeveel het eet. Dit geldt ook als je kind sondevoeding krijgt. Neem bij twijfel of vragen contact op met de diëtist.

Vis, peulvruchten, vlees, eieren	Noten	Zuivel	Kaas	Smeer- en bereidingsvetten	Vocht: water, thee, melk
<b>1 portie vis/vlees = 100g</b> <b>1 portie peulvruchten = 75g</b> <b>1 portie eieren = 2 stuks</b>	<b>1 handje noten = 25g</b>	<b>1 portie = een glas/schaaltje van 150 ml</b>	<b>20g per boterham</b>	<b>30g = voor 2-3 boterhammen én 1 eetlepel om eten te bereiden</b>	<b>± 7 glaasjes van 150ml per dag voor 1 liter</b>
0,5 portie	15g notenpasta zonder toegevoegd suiker of zout	2 porties	0 g	30g	± 1 liter
0,5-0,6 portie	15g ongezouten noten	2 porties	20g	30g	1-1,5 liter
1 portie	25g ongezouten noten	3 porties	20g	40g	1-1,5 liter
1 portie	25g ongezouten noten	3 porties	40g	40g	1,5-2 liter
1 portie	25g ongezouten noten	2-3 porties	40g	40g	1,5-2 liter
1 portie	25g ongezouten noten	3 porties	20g	45g	1-1,5 liter
1 portie	25g ongezouten noten	4 porties	40g	55g	1,5-2 liter
1 portie	25g ongezouten noten	2-3 porties	40g	65g	1,5-2 liter



## Waarom gaat mijn kind anders eten?

Als je kind zich niet lekker voelt, heeft het minder of geen zin in eten. Dat kan komen door emoties en spanning, veranderde smaak en geur, misselijkheid en braken, diarree of obstipatie, mondproblemen, vermoeidheid, gebruik van medicijnen, eten in het ziekenhuis en chemotherapie.

### Emoties en spanning

Eetlust kan worden beïnvloed door pijn, angst of heimwee. Je kind kan ook niet willen eten uit protest tegen het ziek-zijn. Hoe je als ouder reageert, heeft invloed op het eetgedrag van je kind. Veel ouders zijn overbezorgd als hun kind niet of te weinig eet. Dat is goed te begrijpen, maar de spanning die dit geeft, kan juist meer verzet geven bij je kind. Spanning heeft een negatief effect op de eetlust. Als je kind de maaltijden vervelend gaat vinden, kan zijn eetlust nog minder worden.

Sommige kinderen ontwikkelen zelfs een angst voor eten: iets wat ze eerst lekker vonden,

smaakt ineens vies en maakt ze misselijk. Ook kunnen ze in paniek raken als er gegeten moet worden. Het wordt een probleem als je kind eenzijdig gaat eten en te weinig van bepaalde voedingsstoffen binnenkrijgt.

### Veranderde smaak en geur

Door de behandeling kan eten anders gaan smaken, bijvoorbeeld erg zoet, zout, zuur, bitter of flauw. Je kind kan hierdoor een afkeer krijgen van het een en een voorkeur krijgen voor het ander. De smaakverandering is tijdelijk. Na de behandeling komt de normale smaak meestal weer terug, maar dit duurt vaak wel een tijdje.



*'Mijn zoontje lustte een tijd alleen droge spaghetti met strooikaas en goed gevulde tomatensoep.*

*Zijn smaak was helemaal afgezwakt.'*

### **Misselijkheid en braken**

Misselijkheid en braken kunnen komen door een verhoogde hersendruk of afsluiting van het maagdarmkanaal door een tumor. Misselijkheid kan ook ontstaan door bestraling of chemotherapie. Andere mogelijke oorzaken zijn medicijngebruik, een infectie, lege maag, de geur van bepaalde producten, angst of stress.

### **Diarree en obstipatie**

Diarree kan ontstaan door medicijngebruik, te veel laxeremiddelen of bestraling van de buik. Diarree kan ook komen door ernstige obstipatie (verstopping) waarbij alleen nog waterdunne ontlasting kan passeren. Ook te veel fruit- of

vruchtensap, te weinig vet of te weinig vezels kan diarree geven.

Obstipatie kan ontstaan doordat je kind weinig drinkt, minder (vezelrijk) eet, minder beweegt of door bepaalde medicijnen. Je kind krijgt een opgezet buik, klaagt over buikpijn, moet naar de wc maar het lukt niet, heeft krampen of een pijnlijke stoelgang.

Diarree en obstipatie kunnen leiden tot gewichtsverlies, vochtverlies, minder eetlust, braken en zwakte.

### **Mondproblemen**

Door de behandeling kan je kind een pijnlijke mond, een zere keel of andere mondklachten hebben. Door bestraling op hoofd of hals, door chemotherapie en door bepaalde medicijnen kan je kind ook een droge mond krijgen. Ook kan je kind moeite met slikken hebben door een kapotte mond of een neurologisch probleem, of last hebben van dik slijm in de keel.

### **Vermoeidheid**

Door de behandeling, te weinig eten, slaapgebrek, depressie, lage bloedwaarden of bepaalde medicijnen kan je kind zich vaak moe voelen.

### **Chemotherapie en andere medicijnen**

Chemotherapie, maar ook andere medicijnen, kunnen bijwerkingen hebben, zoals misselijkheid, braken en diarree. Je kind heeft dan minder zin in eten. De bijwerkingen staan op de medicijnkaarten die je bij de Dagboekagenda hebt gekregen. Natuurlijk kun je met vragen ook altijd terecht bij je behandelend arts, verpleegkundig specialist of apotheker.

Er zijn enkele medicijnen die een specifieke invloed hebben op je kind en zijn eetgedrag.

### **Dexamethason en prednison**

Door dexamethason of prednison kan je kind voortdurend honger hebben, ook meteen na het eten en 's nachts. Het signaal dat de maag vol is, komt niet goed door in het hongerregulatiecentrum in de hersenen. Je kind kan ook een sterke voorkeur hebben voor hartige en vette voeding. Door een veranderde vetverdeling wordt je kind dikker in het gezicht, de buik en de bovenkant van de rug. De eetbuien verdwijnen langzaam na het stoppen met deze medicijnen.

### **Methotrexaat**

Van methotrexaat (MTX) in een hoge dosis kan je kind last krijgen van blaasjes in de mond. Dit doet veel pijn en daardoor is gewoon eten moeilijk.

### **Vincristine**

Na een hoge dosis vincristine kan je kind last krijgen van obstipatie (verstopping).

### **Eten in het ziekenhuis**

In het ziekenhuis kan eten lastig zijn. Het is anders en het smaakt anders dan thuis. Dat komt door de ziekenhuisomgeving en/of door de behandeling.





# Wat kun je zelf doen?

We hebben puntsgewijs tips en adviezen voor allerlei situaties op een rijtje gezet.

## Spanning en emotie

- Zorg voor rust voor en na het eten en een gezellige sfeer aan tafel.
- Stimuleer je kind te eten zonder op te dringen.
- Laat je kind zoveel mogelijk normaal meedraaien in je gezin. Dat is voor iedereen het prettigst, ook voor je kind. Het geeft een gevoel van zekerheid als het zich, net als zijn brussen, aan bepaalde regels moet houden, ook wat het eten betreft.
- Houd rekening met de wensen van je kind, maar stel ook grenzen.
- Vraag de diëtist om advies als je kind door angst of paniekaanvallen eenzijdig gaat eten.
- Het is belangrijk dat je kind eten weer als iets positiefs gaat zien en er plezier aan beleeft.
- Je hoeft het niet meteen van alles te laten proeven of eten. Je kunt ook gezellig samen boodschappen doen of eten klaarmaken.
- Houdt het probleem aan, vraag dan hulp van een psycholoog of speltherapeut.

*‘Wij bepalen wat er gegeten wordt, ons kind bepaalt hoeveel.’*

## Veranderde smaak en geur

- Probeer erachter te komen wat je kind op dit moment het lekkerst vindt en pas de voeding daarop aan. Bij een voorkeur voor zoet kun je bijvoorbeeld zoete groenten en fruit kopen.
- Kies voor voedsel dat niet gekookt hoeft te worden of kook eten met een sterke geur niet in aanwezigheid van je kind.

- Laat je kind niet in warme of benauwde ruimtes eten.
- Serveer het eten koud of op kamertemperatuur.
- Probeer ook eens eten met onbekende smaken.
- Vries fruit, zoals blauwe bessen of aardbeien, in en geef ze als ijsje. Of maak een shake, smoothie of ijsje van yoghurt met vers fruit.
- Verse groenten zijn vaak aantrekkelijker dan groenten uit blik of diepvries.
- Maak vlees milder van smaak door het te marinieren.
- Vind je kind vlees raar smaken, probeer dan andere eiwitrijke producten als kip, vis, eieren en kaas.
- Je kunt smaak en geur van drank verminderen door de beker af te dekken en een rietje te gebruiken.
- Gebruik plastic bestek, borden en bekertjes als je kind last heeft van een metaalsmaak in de mond.
- Zorg ervoor dat de mond van je kind schoon blijft door regelmatig te spoelen en tanden te poetsen.

*‘Als eten even niet lukt, rustig opbouwen.’*

*Sophie lustte een periode alleen maar bananen.*

*Daar gaven we aan toe, uiteindelijk begon ze zelf weer andere dingen te eten.’*

## Misselijkheid en braken

- Stel je kind gerust door er te zijn. Zorg voor zoveel mogelijk rust en ontspanning.
- Zorg voor frisse lucht in huis en voorkom als het mogelijk is indringende geuren zoals rook, parfum, geur van bepaalde bloemen en etensgeur.
- Bij opkomende misselijkheid kan diep zuchten, zuigen op een ijsklontje of tandenpoetsen helpen. Zuigen op een waterijsje of stukjes zacht fruit, zoals appel of ananas, kan ook misselijkheid verminderen.
- Lig je kind veel in bed, dan is een buigzaam rietje of tuitbeker een handig hulpmiddel. Bovendien ruikt je kind minder bij het gebruik van een tuitbeker. Als je kind rechtop zit, is de kans op braken en verslikken kleiner.
- Laat je kind regelmatig kleine beetjes eten en drinken, vooral op de momenten dat het niet misselijk is.
- Laat je kind kiezen wat het wil en dring niet aan. Wanneer je kind helemaal geen eetlust heeft, laat het dan in ieder geval wat drinken. Vocht is belangrijk om uitdroging te voorkomen.
- Als je kind 's morgens misselijk is, kun je proberen het voor het opstaan iets te eten te geven. Een droge beschuit, toast of cracker helpt vaak goed. Probeer in elk geval een klein ontbijt te geven, omdat het ontbijt overslaan de misselijkheid kan verergeren.
- Zorg dat het eten van je kind niet te warm of te koud is. De meeste kinderen verdragen koud vlees beter dan warm vlees, bijvoorbeeld in salade of als broodbeleg. Je kunt ook vleesvervangers gebruiken (zie het kader 'Hoe kun je het eten aantrekkelijk maken voor je kind?'). Probeer de geur van voedingsmiddelen te

- verminderen (zie 'Adviezen bij veranderde smaak en geur'). Een warme maaltijd is ook goed te vervangen door een broodmaaltijd.
- Eten en drinken heeft niet zoveel zin als je kind steeds moet braken. Geef de maag in dat geval een paar uur de kans tot rust te komen. Begin daarna met kleine slokjes thee, bouillon of vruchtensap. Probeer dit uit te breiden met beschuit, toast, biscuitjes, melk, yoghurt of vla, of geef waar je kind zin in heeft. Ga langzaam weer over op normale hoeveelheden.
  - Help je kind voor en na maaltijden de mond te spoelen, of geef (bij oudere kinderen) een pepermuntje om op te zuigen om zo de vieze smaak weg te krijgen.

### De Reis van 5:

#### positieve beleving van voeding

De Reis van 5 is een gezinsspel voor kinderen van 4 t/m 10 jaar en heeft als doel een positieve beleving met voeding te creëren. Het spel kan een waardevolle toevoeging zijn, zeker als je kind al moeite had met eten voor de diagnose of als het eten van je kind niet verbetert in periodes van minder intensieve behandeling. Het spel kan zorgen voor meer plezier bij het eten, gevarieerder eten, gezondere keuzes en minder stress bij ouders.

## Diarree

- Het is niet altijd mogelijk diarree met voeding te verhelpen. Wel kan aangepaste voeding de klachten verminderen.
- Geef je kind voldoende te drinken, in kleine beetjejes. Dit is om uitdroging te voorkomen. Een peuter of kleuter heeft minstens 1 liter per dag nodig, kinderen boven de 4 jaar minstens 1,5 liter. Water, thee, bouillon of verdund vruchtensap zijn geschikt. Heldere sappen, zoals appelsap, perensap en druivensap zijn minder geschikt, omdat ze soms laxerend werken.
- Geef je kind geen scherpgekruid eten.
- Bied zo veel mogelijk een normale voeding aan met bruinbrood, fruit en warm eten. Zorg dat je kind voldoende voedingsvezels binnenkrijgt.
- Om uitdroging te voorkomen of te behandelen kan de arts ORS (Oral Rehydration Solution) voorschrijven. Dit is een poeder dat wordt opgelost in gekookt, afgekoeld water. ORS vult het tekort aan vocht, suikers en zouten aan. ORS mag niet worden gemengd met voeding of op smaak worden gebracht met limonade- of rozenbottelsiroop. Het is verkrijgbaar bij apotheek en drogist.
- Raadpleeg je arts of diëtist als de diarree langer dan drie dagen duurt. Voor kinderen jonger dan 2 jaar geldt dit als de diarree langer dan één dag aanblijft omdat zij een grotere kans hebben op uitdroging.
- Gebruik geen diarreeremmers bij plotseling optredende diarree.
- Als diarree veroorzaakt wordt door ernstige verstopping waarbij alleen nog waterdunne ontlasting kan passeren, zijn dezelfde adviezen als bij obstipatie van toepassing.

## Verstopping (obstipatie)

- Het is niet altijd mogelijk obstipatie met voeding te verhelpen. Wel kan aangepaste voeding de klachten verminderen.
- Het is het belangrijk dat je kind voldoende vocht en voldoende voedingsvezels binnenkrijgt. Voedingsvezels houden de ontlasting soepel en geven volume en stevigheid.
- Voedingsvezels zijn de onverteerbare delen in plantaardige voedingsmiddelen. Er zijn twee soorten vezels: oplosbare en niet-oplosbare, en ze hebben elk een verschillende werking. Het is daarom aan te raden veel te variëren met vezelrijke producten. De belangrijkste leveranciers van oplosbare voedingsvezels zijn groente, fruit (gedroogd en vers) en peulvruchten zoals bruine bonen, kikkererwten en linzen. Onoplosbare vezels zitten vooral in volkoren- en roggebrood, volkoren (ontbijt) granen, aardappelen, zilvervliesrijst, noten en zaden.
- ‘Stoppende’ voedingsmiddelen bestaan niet; je kind hoeft dus geen voedingsmiddelen te vermijden.
- Voldoende drinken en goed kauwen is belangrijk.
- Laat je kind regelmatig eten (sla het ontbijt bijvoorbeeld niet over) en bewegen als dit mogelijk is.
- Zorg voor rust en ontspanning.
- Laat je kind ‘aandrang’ om naar de wc te gaan niet negeren.
- Eventueel kan de arts medicijnen, een vezelpreparaat of een laxemiddel voorschrijven.





## **Mondproblemen**

### *Algemene adviezen bij mondproblemen*

- Geef je kind vloeibaar, zacht of gemalen voedsel. Voorbeelden van vloeibaar voedsel zijn melk, ijs, zelfgemaakte smoothies of shakes, of vloeibare calorierijke voeding met veel eiwit. Voorbeelden van zachte voedingsmiddelen zijn crèmesoep, kaas, aardappelpuree, macaroni met kaas, yoghurt, eieren en vla.
- Maak harde en droge voeding fijn en vloeibaar.
- Vermijd zuur, zout en scherpgekruid eten en drinken.
- Wees voorzichtig met grof en hard eten, zoals grote stukken fruit en noten.
- Zorg dat het eten en drinken op kamertemperatuur is.
- Je kunt je kind een rietje geven om het drinken makkelijker te maken.
- Als je kind oud genoeg is, kan het regelmatig zijn mond spoelen met zout water (1 theelepel zout op 200 ml lauw water). Dit voorkomt infecties en stimuleert het herstel.
- Heeft je kind veel pijn, dan kan de arts` medicijnen geven die ongeveer een half uur voor het eten ingenomen kunnen worden.
- Laat je kind regelmatig tandenpoetsen met een zachte tandenborstel en een niet-prikkende tandpasta. Gebruik geen commerciële mondreinigingsproducten.

#### *Aanvullende adviezen bij droge mond*

- Geef je kind regelmatig kleine slokjes water, ook bij het eten.
- Je kunt de speekselaanmaak stimuleren door je kind op stukjes appel of ananas, (suikervrije) kauwgom, zuurtjes of pepermuntjes te laten zuigen.
- Laat je kind, als het oud genoeg is, regelmatig spoelen met zout water (1 theelepel zout op 200 ml lauw water).
- En laat het regelmatig tandenpoetsen met een zachte borstel.

#### *Aanvullende adviezen bij kapotte mond*

- Laat je kind drinken bij het eten.
- Vermijd koolzuurhoudende of zure dranken.
- Op een ijsklontje zuigen kan de pijn verlichten.
- Bij een kapotte mond is goede mondverzorging extra belangrijk.

#### *Aanvullende adviezen bij slijm*

- Laat je kind kleine hapjes nemen en goed kauwen.
- Geef je kind zacht, sappig voedsel dat koud of op kamertemperatuur is.
- Vermijd voedsel dat aan het gehemelte plakt, zoals pindakaas en zacht brood.
- Fris-zure producten zoals ananas en appel kunnen dik slijm oplossen.
- Ook ijsblokjes of ijswater kunnen helpen.
- Laat je kind regelmatig tandenpoetsen.
- Zorg voor voldoende luchtvochtigheid in huis.

#### *Aanvullende adviezen bij slikproblemen*

- Zorg voor rust en zo min mogelijk afleiding tijdens het eten.
- Help je kind om tijdens het eten en drinken zo rechtop mogelijk te zitten met een goede steun in de rug.

- Geef je kind vaker kleinere porties eten.
- Gebruik maïzena, bloem of verdikkingsmiddel (bijv. Johannesbroodpitmeel) om vloeistoffen dikker te maken zodat ze makkelijker te slikken zijn.
- Probeer je kind de aanbevolen hoeveelheid vocht te laten drinken.
- Laat je kind rustig eten, goed kauwen en even pauzeren na iedere hap of slok.
- Bespreek het slikprobleem met je arts. Hij kan je kind zo nodig doorverwijzen naar een logopedist.



### Vermoeidheid

- Laat je kind regelmatig stukjes lopen of op een andere manier bewegen, als dat mogelijk is.
- Zorg ervoor dat je kind regelmatig kleine poosjes rust (drie tot vier keer per dag).
- Vermijd suikerrijk voedsel; dit geeft even heel veel energie, maar daarna is de moeheid soms in ergere mate weer terug.
- Probeer je kind meer eiwit, vet en/of vezel te laten eten. Combineer bijvoorbeeld fruit met noten of kaas.
- Zorg ervoor dat je kind voldoende eiwit, energie, vitamines en mineralen binnenkrijgt.
- Laat je kind veel water drinken, of eventueel sap of melk als het te weinig energie binnenkrijgt.

### Chemotherapie

- Stimuleer je kind om zoveel mogelijk normaal te eten, maar dwing niet.
- Zorg wel dat je kind veel drinkt. Hierdoor spoelen de afvalstoffen sneller weg met de urine en kan ook de misselijkheid wat verminderen.
- Op tijdstippen dat je kind zich beter voelt, kan de schade worden ingehaald en kan er weer meer gegeten worden.
- Als je kind tijdens de chemotherapie voor een tijdje in het ziekenhuis moet blijven, kun je voedingsmiddelen meenemen naar het ziekenhuis. Je kunt bijvoorbeeld kiezen voor voedingsmiddelen die je kind thuis graag eet. Overleg wel even met de diëtist of voedings-



assistent of de voeding aan de hygiëne-richtlijnen voldoet. Vaak heeft het ziekenhuis ook een uitgebreid assortiment aan brood en tussendoortjes. Een broodmaaltijd is een prima alternatief als warm eten niet lukt.

- Soms mag je kind tijdens de chemotherapie bepaalde producten niet eten, omdat ze van invloed zijn op de chemotherapie. De arts zal je hierover informeren.

## Bepaalde medicijnen

### *Dexamethason en Prednison*

- Leg je kind uit dat het hongergevoel en de veranderde vetverdeling door de medicijnen komen. Vertel dit ook aan eventuele brussen.
  - Houd een dagboekje bij om duidelijk te krijgen op welke momenten het hongergevoel vooral speelt.
  - Zorg voor structuur: maak voor je kind een planning voor de tijdstippen waarop het iets mag eten. Daarmee leg je de controle buiten je kind. Ga bij het vormen van de tijdsblokken uit van de langste tussenperiode dat je kind geen behoefte heeft aan eten, en maak de planning zichtbaar door een wekker of klok.
  - Zorg voor gezonde, voedzame maaltijden, maar maak deze niet extra aantrekkelijk.
  - Geef gezonde snacks zoals brood, een appel of banaan, een beker melk of een bakje yoghurt in plaats van koek, chocolade of frisdrank. Het extra eten is er om de honger te stillen, niet om te snoepen. Geef niet toe aan de zin om iets lekkers.
  - Als je kind 's nachts erge honger heeft, kun je voor het slapen een voedzame maaltijd geven, op de plek waar jullie altijd eten. Maak deze maaltijd niet extra aantrekkelijk. Het gaat om het stillen van de honger, niet om de lekkere trek.
- Geef je kind per eetmoment een kleinere portie en vergroot het aantal eetmomenten. Voorbeelden van verse en verzadigende producten zijn fruit, groente, zelfgemaakte soep, onbewerkt vlees, melk(producten), volkoren brood en volkoren pasta.
  - Gebruik magere of halfvolle melkproducten, magere vleessoorten, 20+ of 30+ kaas en (dieet)halvarine.
  - Verminder het gebruik van boter, mayonaise, suiker, snoep en andere extraatjes.
  - Gebruik als tussendoortje fruit, rauwkost, een droge cracker, volkoren biscuit of rijstwafel.
  - Geef in plaats van chips Japanse zoutjes en zoute stokjes (in overleg met de arts of diëtist vanwege het hogere zoutgehalte).
  - Gebruik kooktechnieken met minder vet, zoals roosteren en stomen.
  - Wees je ervan bewust dat er in frisdrank en vruchtensappen ook extra calorieën zitten die je kind nu niet nodig heeft. Geef bij voorkeur water, thee of bouillon te drinken.
  - Pas eventueel de favoriete gerechten van je kind aan, zodat je kind ze kan blijven eten.
  - Stimuleer je kind om meer te bewegen als dat mogelijk is, bijvoorbeeld door elke dag een wandeling te maken.
  - Vraag je arts of diëtist om advies bij ongewenste gewichtstoename.

*'Tijdens de dexta-periode kregen we het advies om 's nachts een broodtrommeltje naast het bed van ons kind te leggen. Dat hebben we niet gedaan. We waren best streng voor ons kind want we wilden niet dat het met zwaar overgewicht uit de behandeling zou komen.'*

### *Methotrexaat (MTX)*

- Soms wordt gemalen of vloeibare voeding voorgeschreven zodat het eten makkelijker gaat, soms is sondevoeding nodig. Zie ook 'Adviezen bij mondproblemen'.

### *Vincristine*

- In het geval van ernstige verstopping krijgt je kind een laxeremiddel voorgeschreven. Geef je kind daarnaast voeding verrijkt met voedingsvezel en biedt het extra veel drinken aan. Zie ook 'Adviezen bij obstipatie'.

### **Eten in het ziekenhuis**

- Vertel je kind dat het eten in het ziekenhuis anders smaakt dan normaal. Het ziekenhuis heeft vaak een uitgebreid aanbod van eten. Het Prinses Máxima Centrum heeft een op kinderen gericht voedingsaanbod. Er is daar ook een ouderkeuken, dus je kunt ook zelf eten meenemen, bijvoorbeeld iets wat je kind thuis graag eet. In jullie kamer is een kleine koelkast.
- Ook in de meebehandelende ziekenhuizen staat soms op de afdeling een magnetron en een koelkast. Vraag naar de mogelijkheden bij de voedingsassistent.

### **Extra energie**

Als je kind zich voor langere tijd niet lekker voelt, kan het lastig zijn om voldoende energie met de voeding binnen te krijgen. Terwijl je kind dan juist energie, eiwit, vitamines en mineralen nodig heeft om aan te sterken. Hieronder volgt een aantal tips om meer energie binnen te krijgen.

- Laat je kind meerdere keren per dag kleine porties eten. Laat dit zoveel mogelijk aansluiten op de momenten waarop je kind honger heeft.

- Zorg ervoor dat je voedingsrijke snacks in huis hebt, zoals hardgekookte eieren, pindaakaas, kaas, ijs, graanrepen, pudding, noten, vis of kip in blik.
- Verwerk suiker en siroop in dranken en gerechten.
- Wees royaal met (dieet)margarine of boter. Op geroosterd brood kun je meer (dieet)margarine of boter smeren omdat het door de warmte snel in het brood trekt. Doe een extra klontje boter door groente, aardappelpuree, soep of saus. Halvarine is minder geschikt omdat deze maar de helft aan energie levert.
- Groenten die gebonden worden met bijvoorbeeld bloem of maïzena, geven meer energie.
- Gebruik volle melkproducten, zoals volle melk, kwark, yoghurt, vla, pudding, roomijs en kaas. Gebruik veel (slag)room. Bij voorkeur ongeklopt, dat geeft minder snel een vol gevoel. Slagroom kun je verwerken in toetjes, pap, ijs, milkshakes, soepen, sauzen, aardappelpuree, melk, chocolademelk en koffie. In plaats van yoghurt en kwark kun je ook zure room of crème fraîche gebruiken.
- Gebruik bij voorkeur vers vruchtensap, gepureerd fruit en gekookte groenten in plaats van rauwkost. Rauwkost geeft een voller gevoel.
- Geef je kind de meeste drankjes tussen de maaltijden door. Je kunt je kind het beste drankjes met veel energie en voedingsstoffen geven, zoals melk of vruchtensap. Water, thee en bouillon bevatten weinig energie en eiwit. Een klein kopje bouillon kan wel helpen de eetlust op te wekken.
- Plan vooruit als een maaltijd overgeslagen moet worden door doktersbezoek of iets anders. Neem bijvoorbeeld pakjes vruchtensap, snacks, toetjes, kaas en crackers mee voor onderweg.

- Soms gaat minder gezonde voeding er makkelijker in bij je kind. Houd in dit geval rekening met de wensen van je kind. Om meer energie binnen te kunnen krijgen, is het vaak belangrijker dat je kind eet dan wat het eet. Dwing je kind niet tot gezond eten, maar geef wel grenzen aan wat betreft het eten van ongezonde dingen. Houd als ouder de regie.

### Voldoende eiwit

- Probeer zoveel mogelijk de aanbevolen hoeveelheden zuivel en vlees(ervanger) aan te houden, zie de tabel uit het eerste hoofdstuk: 'Hoeveel heeft mijn kind per dag nodig?'.
  - Beleg brood dubbel met vleeswaren of kaas. Broodbeleg als pindakaas en notenpasta bevat meer eiwit dan jam, hagelslag en muisjes.
  - Geef een plakje kaas of worst als tussendoortje.
  - Kies als toetje of tussendoortje liever een melkproduct dan fruit.
  - Verwerk extra vlees of soepballetjes in de soep, doe kip, vlees of ham in ragout, en verwerk kaas, noten, kip of vlees in een salade. Een plak kaas bevat evenveel eiwit als een beker melk en is dus een goede vervanging als melk drinken niet gaat.
  - Voor meer tips om het eten van zuivel en vlees aantrekkelijker te maken voor je kind, zie het kader 'Hoe kun je het eten aantrekkelijk maken voor je kind?'.

### Ongewenste gewichtstoename

- Je kind kan tijdens of na de behandeling ook ongewenst aankomen in gewicht. Dat komt door het gebruik van dexamethason en prednison, maar ook door bestraling op het hoofd of een ander lichaamsdeel waar de

hormoonhuishouding geregeld wordt.

Hierdoor kan het honger- en verzadigingsgevoel niet meer goed werken. Je kind voelt minder of niet goed aan wanneer het vol zit en blijft dooreten. Je kind kan ook aankomen als het onvoldoende beweegt. Het energieverbruik is dan lager en als je kind hetzelfde blijft eten, komt het aan in gewicht.

- Structuur helpt je kind voldoende, maar niet te veel te eten. Dit kan bijvoorbeeld in de vorm van een dagplanning waarin staat wat het wanneer mag eten.





- Het is belangrijk dat je kind zoveel mogelijk actief blijft. Ook in het ziekenhuis kan je kind in beweging blijven. Door met de infuuspaal stukjes te lopen of oefeningen te doen in bed of op een mat. En als het lukt verder op onderzoek te gaan, want er is zeker in het Prinses Máxima centrum veel te beleven. Vraag naar de mogelijkheden en kijk eens in onze brochure 'Natuurlijk bewegen!?'.
- Lees voor meer 'Adviezen bij gebruik van medicijnen', 'Dexamethason en Prednison' op blz 16.
- Denk je dat je kind overgewicht heeft, vraag dan advies aan de diëtist. Op de website van het Voedingscentrum vind je verder handige tips over eten en calorieverbruik.



## Hoe kun je het eten aantrekkelijk maken voor je kind?

### Gezond en/of energierijk

- Houd bij het aantrekkelijk maken van het eten rekening met het gewicht van je kind. Is het belangrijk dat je kind meer energie binnenkrijgt, of is je kind al voldoende op gewicht en is het vooral belangrijk dat het gezond eet?

### Algemeen

- Gebruik verschillende kleuren in de maaltijd (groente, fruit).
- Versier het eten met plakjes komkommer, paprika, tomaat enz.
- Maak met een koekjesvorm leuke vormpjes in het eten.
- Vrolijk met leuke placemats, bekens en bordjes de maaltijd op. Of laat je kind zelf een placemat, beker of bord kiezen.
- Laat je kind meehelpen met boodschappen doen en koken.
- Geef je kind soms de keuze tussen twee groenten of laat ieder gezinslid om de beurt de warme maaltijd uitkiezen.
- Eet eens op een andere plek, zoals in de tuin of in de woonkamer.
- Nodig vriendjes uit om mee te eten.

### Ontbijt/lunch

- Je kunt bruinbrood afwisselen met bruine bolletjes, volkoren knäckebröd of roggebrood. Af en toe kun je gerust krentenbrood, witbrood, beschuit of een croissant geven.
- Als variatie kun je het brood roosteren of een tosti maken (met kaas, ham, ui, salami of tomaat).
- Kies soms een alternatief voor brood: (meergranen)pannenkoeken, poffertjes, wentelteefjes, pizza, melk of yoghurt met muesli of pap van volkoren ontbijtgranen, griesmeel, havermout, rijstebloem of custard.
- Maak pannenkoeken extra lekker met appel, banaan, rozijnen, aardbeien (met slagroom), kaas, ham, spek, tomaat, paprika.
- Wissel hartig en zoet beleg af.
- Varieer met beleg: plakjes banaan, aardbeien, geraspte appel, kiwi, tomaat, komkommer, radijsjes, wortel- of selderijsalade, kaas met stroop, kaas met augurk of komkommer, pindakaas met hagelslag, gebakken appel met kaneel, kwark met banaan of aardbeien, of kwark met jam.
- Alternatieven voor melk: chocolademelk, anijsmelk, sojamelk (met toegevoegd calcium en vitamine B12), drinkyoghurt, milkshakes, kwarkdranken, vla, pudding, warme melk met suiker, koffie of thee.
- Als je kind geen fruit wil eten, kun je vruchtensap of smoothie maken of stukjes fruit, vruchtenmoes of rozenbottelsiroop verwerken in kwark, yoghurt of milkshakes.



## Hoe kun je het eten aantrekkelijk maken voor je kind?

### Warme maaltijd: aardappelen, pasta, rijst en groenten

- Alternatieven voor gekookte aardappelen: aardappelpuree, gebakken aardappelen, gepofte aardappel of stampapot.
- Als je rijst, pasta of couscous als basis gebruikt, kun je volop variëren met allerlei verse groente, vruchten en vlees.
- Groente: Als het nodig is, kun je de smaak afzwakken met appelmoes of een witte melksaus. Je kunt ook geraspte kaas, ongeslagen room of zure room aan de saus toevoegen, of groentenat mengen met pindakaas om de groente lekkerder te maken voor je kind.
- Je kunt gestoofde of gekookte groenten met een mixer fijnmaken tot een saus bij pasta of rijst of een soep.
- Rauwkost kun je minder bitter maken door stukjes banaan, appel, mandarijn of kiwi met wat suiker door een slaususje te mengen en die door de rauwkost te roeren.
- Als je kind groente blijft weigeren, kun je groentenat verwerken in soep of jus. Ook kun je proberen je kind groentesap, zoals tomaten- of wortelsap te laten drinken. Je kunt ook een groentesmoothie maken.
- In groene salades kun je veel verwerken (vlees, vis, kaas, ei, noten, aardappel enz.) en je kunt ze kleurrijk versieren.
- Soep kun je vullen met balletjes, gemalen vlees, rijst, figuur- of lettervermicelli en kleurrijke groenten. Maaltijdsoepen zoals erwtensoep, bruine bonensoep of pindasoep zijn goede maaltijdvervangers.
- Een bonenschotel zoals chili con carne levert veel belangrijke voedingsstoffen. Ook hierin kun je groente en fruit verwerken.

### Warme maaltijd: vlees, vis, kip

- Variaties op vlees: gehaktballetjes in tomatensaus of satésaus, verse worst, knakworstjes, broodje hamburger, saté van vlees of kip in pindasaus, blokjes worst of rolletjes vleesbeleg met uitjes of augurken, een kippenpoot om op te kluiven, vissticks of koude vis op brood.
- Vlees is goed te verwerken in een rijst- of pastamaaltijd.
- Vleesvervangers: eieren, vis, vegetarische balletjes/burgers, peulvruchten (zoals bruine bonen, kikkererwten en linzen), sojaproducten (zoals tofu en tempé) en noten, pinda's en pitten.
- Varieer met de vleesvervangers zodat je kind voldoende voedingsstoffen binnenkrijgt.
- Noten kun je uit het vuistje laten eten, verwerken in salade of een woksotel, of gemalen door groente of een toetje mengen.

## Voeding bij verminderde weerstand

De behandeling geeft vaak een tekort aan een bepaald soort witte bloedlichaampjes en daardoor neemt de weerstand van je kind af. Hierdoor kan het een voedselinfectie krijgen. Bij een kortdurend tekort aan witte bloedlichaampjes is die kans klein, maar bij een langer tekort – zoals na intensieve (chemotherapie)behandeling en vaak na een allogene beenmerg- of stamceltransplantatie - is die kans groter.

### Hygiënerichtlijnen

In principe is gewone, goede hygiëne en het vermijden van producten met een hoog infectierisico voldoende om infecties te voorkomen.

### Het bewaren van voedsel

Let bij aankoop van producten op de uiterste consumptiedatum, de verpakking (onbeschadigd) en de versheid. Berg bederfelijke producten, zoals vlees, vis, melk en koelverse maaltijden zo snel mogelijk na aankoop op in de koelkast. Een goede koelkasttemperatuur is 4°C, een goede diepvriestemperatuur is -18°C. Bereid voedsel mag pas in de koelkast als het geheel is afgekoeld. Koel gerechten snel af door de pan in koud water te zetten (niet afkoelen in koelkast of vriezer!). Geopende pakken melk, kaas, smeerkaas, vleeswaren en jam kunnen gewoon gebruikt worden als ze in de koelkast bewaard worden.

### Het bereiden van voedsel

Was je handen gedurende 20 seconden goed met water en zeep. Neem dagelijks een schone vaatdoek, hand- en theedoek. Houd keuken en keukengereedschap schoon. Houd rauwe producten gescheiden van bereid voedsel en gebruik aparte snijplanken voor rauw en bereid voedsel. Zorg dat vlees, kip, vis en eieren goed gaar zijn. Ontdooi diepgevroren vlees, kip en vis in de koelkast.

Eet kant-en-klare rauwkost op de dag van aankoop. Geef voedsel na bereiding zo snel mogelijk aan je kind, houd het niet langer dan een uur warm.

Laat je kind geen ongepelde noten pellen, maar doe dit zelf. Bij pellen kan je kind namelijk schimmelsporen inademen die schadelijk kunnen zijn.

### Welke producten moeten vermeden worden?

Bij verminderde weerstand wordt alle voeding met een infectierisico vermeden. Het gaat hierbij om rauw vlees, rauwe vleeswaren, rauwe lever, leverworst, smeerworst, paté, gedroogde of gefermenteerde worsten waar varkensvlees in is verwerkt, producten waar varkenseiwit of varkenshemoglobine in is verwerkt, rauwe vis, voorverpakte gerookte vis, rauwe melk en rauwmelkse (schimmel)kaas ('au lait cru'), afgehaalde milkshake, softijs, rauwe eieren, snacks en friet uit de muur en maaltijden van een restaurant. Ook het gebruik van probiotica wordt afgeraden.

### Voedselbeperkingen tijdens en na beenmerg- en stamceltransplantatie

Tijdens opname voor beenmerg- of stamceltransplantatie is er een hoog infectierisico. Daarom zijn verschillende maatregelen nodig om je kind te beschermen tegen infecties. Deze beschermende maatregelen bevatten in elk

**Tabel: Voedingsmiddelen die wel/niet te gebruiken zijn in een periode van een hoog infectierisico**

Voedingsmiddelen	
WEL	NIET
Harde kazen en smeerkaas, kaas van gepasteuriseerde melk	Zachte rauwmelkse (schimmel)kaas (au lait cru)
Gepasteuriseerde of gesteriliseerde melkproducten en zelfgemaakte milkshake van voorverpakt ijs	Afgehaalde milkshake, softijs, rauwe melk
Snacks en friet ter plekke bereid	Snacks en friet uit de muur, maaltijden van een restaurant
Hardgekookte eieren	Rauwe en zachtgekookte eieren
Bereid vlees, kip en vis	Rauw vlees en rauwe vleeswaren (zoals rosbief, filet americain, ossenworst, tartaar en carpaccio), Franse gedroogde worst (Figatellu), leverworst, smeerworst, paté, gedroogde of gefermenteerde worsten waar varkensvlees in is verwerkt (zoals boerenmetworst, salami, chorizo en fuet), producten waar varkenseiwit of -hemoglobine in is verwerkt, rauwe vis, voorverpakte gerookte vis
	Probiotica

geval richtlijnen voor ontsmetting van de mond- en keelholte en het maagdarmkanaal, beschermende isolatie en aanpassingen in de voeding. De benaming van de voeding en de eisen waaraan deze moet voldoen, kunnen per ziekenhuis verschillen. In streng kiemarme voeding zijn geen ziekteverwekkende micro-organismen aanwezig. Deze micro-organismen veroorzaken onder normale omstandigheden geen infecties maar worden schadelijk bij verminderde afweer. Deze voeding wordt alleen tijdens opname in het ziekenhuis gegeven en wordt bereid en verstrekt onder streng gecontroleerde hygiënische omstandigheden. De streng gecontroleerde hygiënische omstandigheden betekenen een duidelijke omschrijving van het assortiment,

vastgestelde bewaarcondities, vastgestelde werkwijzen ten aanzien van bereiding, portionering, transport en verstrekking en een vastgesteld microbiologisch controlesysteem.

Als tijdens opname de isolatiemaatregelen opgeheven zijn dan hoeft de voeding niet meer zo streng te zijn en wordt overgegaan op de algemene hygiënerichtlijnen bij verminderde weerstand ter voorkoming van voedselinfecties. Deze richtlijnen gelden ook voor thuis.

### De diëtist

De diëtist geeft uitleg over de voeding van je kind tijdens de behandeling, voor zowel in het ziekenhuis als thuis.

## Aanvullende voeding / dieetvoeding

Het kan voor je kind heel belastend zijn de hele dag te moeten eten, juist als eten tegenstaat. Ook van jou vraagt het veel inspanning je kind steeds te stimuleren om te eten. Krijgt je kind ondanks voedingsadviezen onvoldoende voedingsstoffen binnen, dan kun je je kind, in overleg met je arts of diëtist, dieetvoedingen voor medisch gebruik geven. Zo krijgt het toch voldoende voedingsstoffen binnen, voelt het zich beter en herstelt het sneller.

### Alternatieve voeding en natuurlijke middelen

Heb je vragen over alternatieve voeding en het gebruik van natuurlijke middelen in de behandeling, ook dan kun je terecht bij de diëtist. Het is belangrijk altijd eerst met hem of haar te overleggen voordat je iets verandert in het voedingspatroon van je kind. Zie ook [www.complementairezorg-vokk.nl](http://www.complementairezorg-vokk.nl) > 'meer informatie'

Dieetvoeding is er in poedervorm of als kant-en-klaar product, bijvoorbeeld drank of pudding. Ook is er dieetvoeding in de vorm van sondevoeding. Samen met de diëtist kijk je wat het meest geschikt is voor je kind. Neem contact op met de diëtist als je vragen hebt over dieetvoedingen.

### Dieetvoeding in poedervorm

#### Voedingssuiker

Voedingssuiker is te vergelijken met gewone suiker. Het levert evenveel energie maar is veel minder zoet. Vier schepjes voedingssuiker zijn even zoet als een schepje gewone suiker. Hierdoor kun je viermaal zoveel energie toevoegen zonder dat het eten heel erg zoet smaakt. Voedingssuiker is gemakkelijk op te lossen in

warme dranken of gerechten, zoals thee en pap. Gebruik je het in koude dranken en gerechten, dan kun je de voedingssuiker eerst oplossen in een beetje heet water en daarna pas toevoegen. Je kunt voedingssuiker meekoken in pap, pudding of vla. Het is ook geschikt om toe te voegen aan de flesvoeding van baby's.

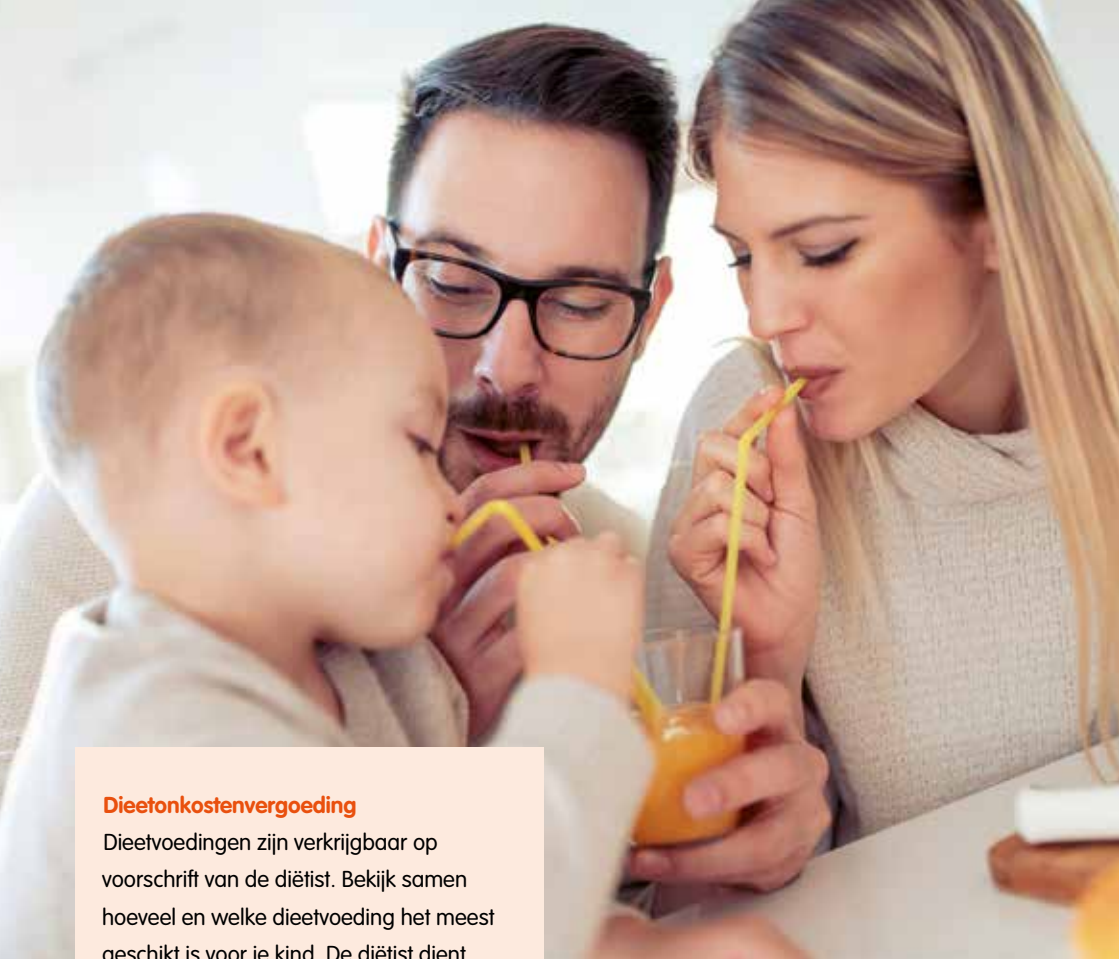
#### Eiwitpoeder

Heeft je kind alleen extra eiwit nodig, dan is de toevoeging van eiwitpoeder een oplossing. Het is gemakkelijk te verwerken in koude en warme dranken en gerechten, zoals melk, chocolademelk, yoghurtdrink, pap, vla, soep, ragout of saus.

### Kant-en-klare dieetproducten

Dieetproducten zoals drinkvoeding, desserts of fruitmoesjes zijn zeer geschikt om het tekort aan voedingsstoffen aan te vullen. Ze bevatten extra eiwit, vitamines en mineralen. Je kunt ze zowel als aanvulling op of als vervanging van de maaltijd gebruiken. Een dieetproduct is ook een goed alternatief als je kind moeite heeft met vast voedsel. De hoeveelheid dieetvoeding bepaal je aan de hand van wat je kind zelf nog eet.

Er zijn diverse soorten drinkvoeding, dessert en fruitmoes verkrijgbaar, geschikt voor jonge en oudere kinderen. Er zijn producten op basis van melk, yoghurt en vruchtensap. Ze zitten meestal



### **Dieetkostenvergoeding**

Dieetvoedingen zijn verkrijgbaar op voorschrift van de diëtist. Bekijk samen hoeveel en welke dieetvoeding het meest geschikt is voor je kind. De diëtist dient vervolgens een machtiging in bij een facilitair bedrijf (bijvoorbeeld Mediq Tefa of Sorgente). Dit bedrijf regelt de vergoeding bij je zorgverzekeraar en levert de dieetvoeding thuis af. Vervolgbestellingen kun je zelf bij het facilitair bedrijf regelen.

in flesjes of bakjes van 100-200 ml en worden door verschillende fabrikanten geleverd. Wil je weten welk dieetproduct bij je kind past, vraag dan de diëtiste om een smaakbox te regelen. Deze bevat producten met verschillende smaken van verschillende fabrikanten. Zo kun je kijken welke dieetvoeding het beste bevalt.

### **Drinkvoeding op basis van vruchtensap**

Drinkvoeding op basis van vruchtensap is zeer geschikt als je kind last heeft van slijmvorming of als melkproducten tegenstaan of niet verdragen worden. Het is ook een welkome goede afwisseling met andere drinkvoedingen. Koel smaakt het het beste.

Je kunt van hiervan ook goed ijs maken door het in ijsvormpjes in te vriezen. Drinkvoeding op basis van vruchtensap is niet geschikt als volledige voeding. Het is slechts een aanvulling op de gewone voeding, in tegenstelling tot de drinkvoeding op basis van melk en yoghurt.

## Sondevoeding

Sondevoeding kan gebruikt worden wanneer het ondanks alle inspanningen niet lukt voldoende voedingsstoffen binnen te krijgen. Sondevoeding mag uitsluitend op advies van een arts of diëtist gebruikt worden.

Sondevoeding is een dunne, vloeibare voeding die via een buigzaam slangetje (sonde) wordt toegediend. De sonde wordt voorzichtig via de neus door de keel geschoven en komt dan in de maag of darm terecht. Aan het uiteinde van de sonde zitten een of meer gaatjes, waardoor de voeding de maag of darm instroomt.

Het inbrengen van de sonde is niet pijnlijk maar voelt niet prettig. Wanneer de sonde via de neus in de keel komt, kan dit even een vervelend gevoel geven. Als je kind rustig blijft en zich ontspant, gaat het inbrengen gemakkelijker. Soms helpt het om tijdens het inbrengen van de sonde een paar slokjes water te drinken met behulp van een rietje. Zo kan tijdens het slikken de sonde verder doorgeschoven worden.

Sondevoeding kan de normale voeding helemaal vervangen, maar kan ook een aanvulling zijn. Het bevat alle voedingsstoffen die het lichaam nodig heeft. Wanneer je kind voldoende sondevoeding krijgt, komt het dus niets te kort. Meestal mag een kind naast de sondevoeding gewoon eten, maar dit hoeft niet. De druk om te eten is er dus niet meer.

Omdat de voeding rechtstreeks in de maag of in de darm komt, proeft of ruikt je kind de sondevoeding niet. Alleen bij oprispingen kan de sondevoeding een weeïge, melkachtige smaak in de mond geven.

Als je kind sondevoeding gebruikt, kan de ontlasting veranderen. Dit komt omdat sondevoeding vloeibaar is en soms geen voedingsvezels bevat.

## Sondevoeding thuis

Sondevoeding kan ook thuis worden gegeven. In het ziekenhuis leer je om te gaan met de sondevoeding en de sonde te verzorgen. Het inbrengen van de sonde kan op de afdeling of door de verpleegkundige op de poli worden gedaan. Je kunt ook zelf leren een sonde in te brengen. Lukt dit niet, dan kan een thuiszorg-verpleegkundige helpen. Mocht je kind de sonde uitbraken dan is dit niet erg. Als dit 's nachts gebeurt, kun je gerust wachten tot de volgende dag om de sonde weer in te (laten) brengen.

## Het toedienen van de sondevoeding

Sondevoeding kan op verschillende manieren worden gegeven: in porties verdeeld over de dag, druppelsgewijs gedurende de hele dag of alleen 's nachts. Overdag per portie en 's nachts druppelsgewijs is ook mogelijk; je kind heeft dan overdag meer bewegingsvrijheid.

De sondevoeding kan met behulp van een spuit worden gegeven. Het is ook mogelijk een voedingspomp te gebruiken waarmee je de hoeveelheid voeding per uur instelt. De hoeveelheid sondevoeding en de wijze van toedienen wordt in overleg met de diëtist vastgesteld.

## Bewegen met een sonde

Met een sonde kan je kind gewoon in bad, onder de douche, naar buiten en naar school. Er zijn rugzakken waar de pomp en de voeding in passen. Zo kan je kind gewoon zijn gang gaan.



### **Mondverzorging**

Een goede mond- en tandverzorging tijdens het gebruik van sondevoeding is belangrijk om ontsteking en een droge mond te voorkomen. Houd de mond van je kind schoon en vochtig door minimaal twee keer per dag tanden te poetsen en de mond drie keer per dag te spoelen met water. Suikervrije kauwgom is ook goed. Het zorgt voor een frisse smaak en de speekselklieren worden aangezet meer speeksel te maken. Je kunt de lippen van je kind invetten met vaseline, dit voorkomt kloofjes.

### **Gewone voeding naast de sondevoeding**

Als je kind naast de sondevoeding ook mag

eten, geef dan de sondevoeding na de maaltijd of 's nachts. Pas de hoeveelheid sondevoeding aan op wat je kind zelf heeft gegeten. Betrek je kind bij de gewone maaltijden, bijvoorbeeld door het te laten kiezen wat er gegeten gaat worden. Geef je kind kleine porties en zorg dat er een ontspannen sfeer is aan tafel, zodat je kind het eten als iets positiefs ervaart. Probeer je kind in elk geval iedere dag een paar hapjes te laten eten naast de sondevoeding.

Overleg altijd met de diëtist als je twijfelt over de hoeveelheid sondevoeding of als je kind weer over wil of kan gaan op gewone voeding.

## Na de behandeling

Het is belangrijk dat je kind na de behandeling weer een normaal voedingspatroon krijgt. Zo wordt het weer sterk en kan het goed groeien. Je kunt je kind een gezond voedingspatroon aanleren door te eten volgens de Schijf van Vijf van het Voedingscentrum. Stap voor stap kun je je kind weer laten wennen aan andere smaken. De hoeveelheden die een kind gemiddeld nodig heeft, vind je in de tabel 'Hoeveel heeft mijn kind per dag nodig' (blz 4-5).

Naast gezond eten is voldoende bewegen belangrijk: minimaal een uur per dag actief bewegen. Dit is zo bewegen dat je kind er moe van wordt. Gezond eten en bewegen helpen je kind om op een gezond gewicht te komen of te blijven.







## Meer informatie

### VOKK

[www.vokk.nl](http://www.vokk.nl)

### Voedingscentrum

[www.voedingscentrum.nl](http://www.voedingscentrum.nl)

### Voeding en kanker info

wetenschappelijk antwoord van experts op vragen van patiënten

[www.voedingenkankerinfo.nl](http://www.voedingenkankerinfo.nl) (voor volwassenen)

### SKION

[www.skion.nl](http://www.skion.nl) > voor patiënten en ouders > Late effecten > Meer weten > Late effecten na kinderkanker > Mogelijk laat effect: overgewicht > Meer informatie

### Dagboekagenda met medicijnkaarten

via ziekenhuis  
of via website

[www.vokk.nl](http://www.vokk.nl) > kanker bij kinderen > behandeling > chemotherapie  
[www.vokk.nl](http://www.vokk.nl) > kanker bij kinderen > behandeling > ondersteunend

### App Koesterkind

voor als je kind niet meer beter kan worden  
voor iOS en Android

### De Reis van 5

te bestellen via [www.dereisvanvijf.nl](http://www.dereisvanvijf.nl)

### Kookboeken

A spoonful of love, hét kookboek voor iedereen die met kanker te maken heeft, of heeft gehad, Odette Schoonenberg, 2017, ISBN 978 90 0035 399 6.

### Gezond eten rond chemotherapie

José van Mil en Christine Archer-Mackenzie, 2009, ISBN 978 90 6611 648 1.

### Recepten op internet

[www.voedingscentrum.nl/recepten](http://www.voedingscentrum.nl/recepten)  
[www.wkof.nl/nl/kanker-voorkomen/recepten](http://www.wkof.nl/nl/kanker-voorkomen/recepten)





## Vereniging Ouders Kinderen en Kanker

Schouwstede 2b

3431 JB Nieuwegein

t: 030 2422944

e: [bureau@vokk.nl](mailto:bureau@vokk.nl)

i: [www.vokk.nl](http://www.vokk.nl)

i: [www.koesterkind.nl](http://www.koesterkind.nl)

© **VOKK, 2018** zesde, geheel herziene druk

Aan deze brochure werkten mee: Manon Groenewold (UMCG), Nicole van Houdt (Radboudumc), Annemiek de Hullu (LUMC), Eva van der Kolk (UMCG), Marianne Naafs-Wilstra (VOKK), Francis te Nijenhuis (VOKK), Rozine Terlouw (VOKK)

Deze uitgave is mede mogelijk gemaakt door Stichting Kinderfonds Van Dusseldorp en Stichting Weeshuis der Doopsgezinden