



Infoblad

ALVLEESKLIERKANKER

Voeding

VOEDING

Goede voeding is voor iedereen belangrijk, maar zeker als u kanker heeft is het zaak extra alert te zijn op wat u eet en drinkt. In een goed voedingstoestand kunt u de behandeling doorgaans beter aan en heeft u minder kans op complicaties.

Om uw gewicht en conditie op peil te houden, gaat het erom voldoende energie (calorieën), eiwitten, vocht en voedingsstoffen zoals vitamines en mineralen binnen te krijgen. Soms ontstaat door een behandeling problemen met eten, omdat bijwerkingen zoals slechte eetlust en misselijkheid het eten moeilijk maken. Meestal zijn deze bijwerkingen tijdelijk.

Voldoende drinken is van belang. Er is vocht nodig om afvalstoffen via de nieren af te voeren. Daarom is het goed 1.5 tot 2 liter vocht per dag te gebruiken (2 liter = 10 glazen of 13 kopjes).

CONTROLEER UW GEWICHT

Aan uw gewicht kunt u zien of uw voeding voldoende calorieën levert. Door uzelf regelmatig te wegen, bijvoorbeeld één keer per week, kunt u bijhouden of u afvalt of aankomt.

Ongewenst gewichtsverlies- Een probleem dat veel voorkomt bij kanker, is ongewenst gewichtsverlies. Als u afvalt, kan dat betekenen dat de ziekte of de behandeling meer energie vraagt. Of misschien bent u ongemerkt minder gaan eten. Door de tumor komen er stoffen in het lichaam vrij die invloed hebben op de stofwisseling en eetlust. Uw eetlust wordt minder, terwijl de behoefte aan energie (brandstoffen) juist toeneemt. Praat met uw arts of verpleegkundige over uw voeding wanneer u in korte tijd bent afgevallen: meer dan drie kilo

binnen een maand, of zes kilo binnen een half jaar.

Overleg ook met hen wanneer u moeite heeft voldoende te drinken of wanneer het u niet meer lukt voldoende voedingsstoffen binnen te krijgen. Dan kan het zinvol zijn om de gebruikelijke voeding aan te vullen met dieetpreparaten of over te gaan op drinkvoeding. Overleg met uw behandelend arts of diëtist of dat ook in uw situaties een goede keuze is.

Het ziekteproces zelf kan eveneens vermagering veroorzaken. De lichaamsfuncties raken ontregeld, waardoor de gebruikte voeding minder goed wordt benut. Indien de tumor niet

meer kan worden behandeld en de ziekte verergert, is achteruitgang van de voedingstoestand nauwelijks te voorkomen. Het is dan ook niet zinvol meer om te blijven wegen.

Heeft u voldoende eetlust? Probeer dan goed te blijven eten. Kies voeding waarvan u nog zo veel mogelijk kunt genieten, want het

genoegen dat (samen) eten en drinken u kan bieden, is ook belangrijk.



SPECIFIEKE VOEDINGSPROBLEMEN

Mensen met alvleesklierkanker kunnen een aantal specifieke problemen met eten hebben. Deze kunnen van persoon tot persoon verschillen en kunnen sterk wisselen in de loop van de tijd. Het is dan ook aan te bevelen uw voeding te bespreken met uw behandelend arts en de diëtist die in het ziekenhuis bij uw behandeling wordt betrokken. De diëtist kan u adviezen geven die zijn afgestemd op uw persoonlijke situatie. Uw huisarts, uw



behandelend arts of (wijk-)verpleegkundige kunnen u eventueel ook doorverwijzen naar een diëtist.

Na een Whipple-operatie- Na de operatie kunnen problemen met eten ontstaan. Soms zijn die problemen van tijdelijke aard, maar vaak zijn ze blijvend. U kunt, doordat een deel van het spijsverteringskanaal is verwijderd, last hebben van een verstoorde spijsvertering. Omdat tegenwoordig bij voorkeur een maagsparende Whipple-operatie zal plaatsvinden, komt dumping weinig meer voor. Wel kan een vertraagde maagontlediging (tijdelijk) zorgen voor een opgeblazen gevoel en misselijkheid. Het advies is dan om vaker kleinere en niet te vette maaltijden te gebruiken. Rustig eten en goed kauwen kunnen de klachten ook verminderen. Soms is het nodig om na de operatie tijdelijk de voeding aan te vullen met sondevoeding, dieetpreparaten of drinkvoeding als u niet genoeg kunt eten.

Vetdiarree- Deze diarree ontstaat als gevolg van het niet goed functioneren van de alvleesklier en een tekort aan alvleesklierenzymen. Een deel van de voeding wordt niet verteerd en niet opgenomen in het bloed. Daardoor ontstaat vette diarree en sterke vermagering.

Deze diarree is te herkennen aan de plakkerigheid: zij blijft aan de toiletpot kleven, is licht gekleurd en bevat stukjes onverteerd voedsel. Het is niet goed om vetarm te gaan eten: u verliest dan nog meer gewicht en de diarree neemt er niet door af. Als u de alvleesklierenzymen die uw arts u voorschrijft op de juiste wijze en in voldoende mate gebruikt, kan uw voeding vrijwel normaal worden verteerd en opgenomen. In overleg met uw diëtist kunt u dan normaal eten.

Suikerziekte (Diabetes Mellitus)- Als gevolg van de minder goed functionerende alvleesklier en een tekort aan insuline kan een vorm van diabetes optreden. Wanneer dat gebeurt, is

het belangrijk een diëtist in te schakelen en een persoonlijk voedingsadvies te vragen. Eventueel adviseert uw arts medicijnen om uw bloedsuikergehalte te reguleren.

SPECIALE VOEDING OF DIEET

Er zijn mensen met kanker die als aanvulling op de behandeling van het ziekenhuis speciale voeding, een dieet, extra vitamines en mineralen of voedingssupplementen willen gebruiken.

Wetenschappelijk onderzoek heeft tot nu toe niet aannemelijk gemaakt dat een bepaald eetpatroon of dieet een eenmaal ontstaan kankerproces gunstig kan beïnvloeden.

Maar als het u aanspreekt, kan het wel een steun voor u betekenen. Omdat u misschien zelf iets wilt doen, omdat u ervaart zo invloed op uw situatie te kunnen uitoefenen of omdat het past bij uw kijk op het leven. Meestal is het mogelijk om ook met een alternatief dieet uw gewicht en conditie op peil te houden.

Het kan echter voorkomen dat u door uw ziekte en/of behandeling moeite heeft met eten. Het kan ook gebeuren dat u door uw ziekte en/of behandeling voor korte of langere tijd niet normaal mag of kunt eten. Kortom, uw voeding moet worden aangepast aan uw medische en persoonlijke situatie.

Voedingssupplementen zijn soms een nuttige aanvulling, maar ze kunnen ook schadelijk zijn als u te veel van bepaalde stoffen binnenkrijgt. Overleg daarom altijd met uw arts en diëtist wanneer u erover denkt om een speciaal dieet of voedingssupplementen te gebruiken.

PWF

| Scharlooweg 52 |

| T: 461 1998 • 461 0108 |

| E: info@spwfcuraao.org |