

Voeding voor kinderen met kanker

tips en adviezen voor ouders

Goede voeding is 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. Want wat is eigenlijk gezond? Wat kun je doen als je kind misselijk is en niet wil eten? Hoe maak je het eten aantrekkelijk? Wat doe je als je 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 diëtisten. Vergeet ook niet om zelf gezond te eten. Want als jij je goed voelt, kun je je kind beter helpen. Zorg dus ook voor jezelf!

Het belang van goede voeding

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 de behandeling beter kan verdragen en minder kans heeft op infecties. De reserves in het lichaam blijven beter behouden en na een operatie geneest de wond sneller. Bovendien geeft goede voeding je kind meer energie en kracht, zodat het lekkerder in zijn vel zit.

Welke voedingsstoffen zijn belangrijk?

In voeding zitten verschillende voedingsstoffen: eiwitten, vetten, koolhydraten, vezels, vitamines en mineralen en water. Samen zorgen deze voedingsstoffen ervoor dat het lichaam goed werkt.

Neem bij vragen of twijfel contact op met de behandelend arts of diëtist.

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

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 belangrijk tijdens de behandeling.

Vet zit in boter, olie, vlees, kaas en volle zuivelproducten. In deze voedingsmiddelen zitten ook andere voedingsstoffen; in zuivel zit calcium en in vlees ijzer. Vet zit ook in koek, snacks en sauzen, maar daar zitten weinig andere gezonde voedingsstoffen in.

Vetten en koolhydraten zijn de belangrijkste brandstoffen. Ze leveren de energie die je nodig hebt

Koolhydraten zijn zetmeel en suikers. Ze zitten in aardappelen, brood, pap, pasta, rijst, couscous,

groenten, peulvruchten en fruit. Deze voedingsmiddelen bevatten ook veel vezels en vitamine B. Volkorenbrood, volkorenpasta, zilvervliesrijst en volkorencouscous 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 zijn de onverteerbare delen van plantaardige producten. Ze zijn, samen met vocht, belangrijk voor een gezonde ontlasting en zorgen er voor dat je na het eten verzadigd bent. Vezels zitten in volkoren graanproducten, groenten, (gedroogd) fruit en peulvruchten.

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, noten en melk en zuivelproducten. Elk voedingsmiddel bevat weer andere vitamines en mineralen. Als je kind gevarieerd

eet, krijgt het alle noodzakelijke vitamines en mineralen binnen. Als je kind vaak hetzelfde eet, kan er een tekort aan vitamines en mineralen ontstaan.

Water is onmisbaar voor het lichaam. Het zorgt voor de afvoer van allerlei stoffen. Door de chemotherapie en de bestraling zijn er in het lichaam veel dode cellen. Laat je kind daarom goed drinken, want voldoende vocht zorgt voor een goede doorspoeling. Je behandelend arts, verpleegkundig specialist of diëtist kan vertellen hoeveel vocht je kind mag.

Sommige kinderen krijgen altijd extra vitamines:

- **Baby's die borstvoeding krijgen** de eerste 12 weken 150 microgram vitamine K.
- **Kinderen tot vier jaar** dagelijks 10 microgram vitamine D.
- **Kinderen met een donkere huid** dagelijks 10 microgram vitamine D.
- **Kinderen die minder dan een half uur per dag buiten komen** dagelijks 10 microgram vitamine D.

Wat heeft je kind per dag nodig?

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 gezonde kinderen gemiddeld dagelijks nodig hebben.

Je kind kan in principe deze porties blijven eten. Let wel op dat het voldoende eiwitten (vlees, vleesvervanger, zuivel) binnenkrijgt. Er kunnen periodes zijn dat je kind meer of juist minder voeding nodig heeft. Daarom wordt het in het

ziekenhuis regelmatig gewogen. Kleine schommelingen in het gewicht zijn normaal. Maar als je kind een lange tijd meer of minder weegt, kijk dan eens goed wat het precies eet (ook bij sondevoeding). Neem bij twijfel of vragen contact op met de diëtist.

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

Tabel: Hoeveel heeft je kind per dag nodig?

* De kleinste hoeveelheid geldt telkens voor de jongste kinderen, de grootste hoeveelheid voor de oudste. Bron: Voedingscentrum, www.voedingscentrum.nl.

Voedings- middel	Groente	Fruit	Brood	Volkoren graan- producten of kleine aardappelen	Vis, peul- vruchten, vlees, eieren	Noten	Zuivel	Kaas	Smeer- en bereidings- vetten	Vocht: water, thee, melk
Hoeveelheid	1 opscheplepel = 50gr	1 portie = 100gr	bruine/ volkoren boterhammen	opscheplepel = 50gr 1 kleine aardappel = 50gr	1 x vis/vlees = 100g 1 x peulvruchten = 75g 1 x eieren = 2 stuks	1 handje noten = 25g	1 x = een glas/ schaaltje van 150 ml	20g per boterham	30g = voor 2-3 boterhammen + 1 el bij bereiding	± 7 glaasjes van 150ml per dag voor 1 liter
Kinderen 1-3 jaar*	1-2 opscheplepels	1,5 portie	2-3 stuks	1-2 opscheplepels of 1-2 aardappelen	0,5 portie	15g notenpasta zonder toegevoegd suiker of zout	2 porties	0 g	30g	± 1 liter
Kinderen 4-8 jaar*	2-3 opscheplepels	1,5 portie	2-4 stuks	2-3 opscheplepels of 2-3 aardappelen	0,5-0,6 portie	15g ongezouten noten	2 porties	20g	30g	1-1,5 liter
Meisjes 9-13 jaar*	3-4 opscheplepels	2 porties	4-5 stuks	3-5 opscheplepels of 3-5 aardappelen	1 portie	25g ongezouten noten	3 porties	20g	40g	1-1,5 liter
Meisjes 14-18 jaar*	5 opscheplepels	2 porties	4-5 stuks	4-5 opscheplepels of 4-5 aardappelen	1 portie	25g ongezouten noten	3 porties	40g	40g	1,5-2 liter
Meisjes 19 jaar	5 opscheplepels	2 porties	4-5 stuks	4-5 opscheplepels of 4-5 aardappelen	1 portie	25g ongezouten noten	2-3 porties	40g	40g	1,5-2 liter
Jongens 9-13 jaar*	3-4 opscheplepels	2 porties	5-6 stuks	4-5 opscheplepels of 4-5 aardappelen	1 portie	25g ongezouten noten	3 porties	20g	45g	1-1,5 liter
Jongens 14-18 jaar*	5 opscheplepels	2 porties	6-8 stuks	6 opscheplepels of 6 aardappelen	1 portie	25g ongezouten noten	4 porties	40g	55g	1,5-2 liter
Jongens 19 jaar	5 opscheplepels	2 porties	6-8 stuks	4-5 opscheplepels of 4-5 aardappelen	1 portie	25g ongezouten noten	2-3 porties	40g	65g	1,5-2 liter

Waardoor gaat je kind anders eten en wat kun je eraan doen?

Door de bijwerkingen van de behandeling, zoals misselijkheid, overgeven, veranderde smaak en reuk, een pijnlijke mond, diarree en obstipatie, hebben veel kinderen minder of geen zin in eten. Ook emoties, spanning en vermoeidheid kunnen een rol spelen.

Misselijkheid en overgeven

Misselijkheid kan ontstaan door bestraling of chemotherapie, maar ook door medicijnen, een infectie, een lege maag, bepaalde geuren of spanning. Ook verhoogde hersendruk of afsluiting van het maagdarmkanaal door een tumor kunnen soms misselijkheid geven.

Wat kun je doen?

- Stel je kind gerust door er te zijn. Zorg voor zoveel mogelijk rust en ontspanning.
- Zorg voor frisse lucht in huis en voorkom sterke geuren.
- Bij opkomende misselijkheid kan diep zuchten, zuigen op een ijsklontje of tandenpoetsen helpen.
- Zuigen op een waterijsje of een stukje appel of ananas, kan de misselijkheid ook verminderen.
- Geef je kind regelmatig kleine beetjes eten en drinken, want een lege maag kan de misselijkheid verergeren.
- Laat je kind kiezen wat het wil en dring niet aan. Als het echt geen trek heeft, laat het dan in elk geval iets drinken om uitdroging te voorkomen.
- Geef in elk geval een klein ontbijt, want het ontbijt overslaan kan de misselijkheid verergeren.
- Als je kind 's morgens misselijk is, geef het dan voor het opstaan een droge beschuit, toast of cracker.
- Als je kind rechtop zit, is de kans

- op overgeven kleiner.
- Zorg dat het eten van je kind niet te warm of te koud is.
- Als je kind steeds overgeeft, heeft eten niet zoveel zin. Geef dan kleine slokjes water, thee, bouillon of vruchtensap. Probeer dit uit te breiden met wat beschuit, toast, biscuitjes, melk, yoghurt of vla, of waar je kind zin in heeft. Ga langzaam over op normale hoeveelheden.

Als de misselijkheid blijft aanhouden, neem dan contact op met je behandelend arts of verpleegkundig specialist.

Veranderde smaak en reuk

Door de behandeling kan eten anders gaan smaken. Smaken worden intenser: héél zoet, zout, zuur, bitter of flauw. Hierdoor kan je kind een afkeer of voorkeur krijgen voor bepaald eten. Na de behandeling komen de oude smaak en reuk meestal weer terug, maar dit duurt vaak wel een tijdje.

Wat kun je doen?

- Probeer er achter te komen wat je kind op dit moment lekker vindt en pas het eten daarop aan.
- Als je kind een sterke smaak heeft, geef dan producten met

- een neutrale smaak, zoals yoghurt, melk, roomkaas of groenten zonder zout, peper en kruiden.
- Als je kind weinig proeft, kun je de smaak ophalen met wat ketchup, yoghurt, mayonaise, een drupje citroen, balsamicoazijn, ketjap, augurkjes of zilveruitjes.
- Geef in plaats van vlees eiwitrijke producten die neutraler van smaak zijn, zoals kip, vis, ei en kaas.
- Als je kind gevoelig is voor etensgeuren, kook dan niet waar het bij is of maak een koude maaltijd.
- Eten dat koud is of op kamertemperatuur heeft een minder sterke geur.
- Probeer eens iets nieuws of iets wat je kind eerst niet lustte.
- Vries zacht fruit in en geef het als ijsje, of maak er een shake, smoothie of yoghurtijs van.
- Verse groenten smaken vaak beter dan groenten uit blik of diepvries.
- Drinken smaakt en ruikt minder als je de beker afdekt en een rietje gebruikt.
- Gebruik plastic bestek en beker als je kind last heeft van een metaalsmaak.

- Verzorg de mond van je kind goed (zie ook 'mondproblemen').
- Laat je kind bij een vieze smaak of bij het doorspoelen van de lijn of VIT op een pepermintje zuigen.

Het Prinses Máxima Centrum biedt zes keer per dag een gevarieerde, aantrekkelijke, gezonde maaltijd of een tussendoortje aan. Je kunt ook zelf in de ouderkeuken het lievelingseten van je kind maken of samen met je kind in het restaurant eten. In de ouderkamer staat een kleine koelkast en op de afdeling vind je een magnetron. Ook in de shared care centra staan meestal een magnetron en een koelkast op de afdeling.

Mondproblemen

Chemotherapie maakt de slijmvliezen van wangen, tong, gehemelte en tandvlees dun, waardoor je kind makkelijk blaartjes en wondjes in de mond kan krijgen (mucositis). Eten, drinken, slikken en praten doen dan veel pijn. Sommige kinderen hebben een droge mond, moeite met slikken of last van dik slijm in de keel.

Wat kun je doen?

- Geef je kind vloeibaar, zacht of gepureerd voedsel. Bijvoorbeeld gebonden of gepureerde soep, pap, yoghurt, kwark, vla, ei, aardappelpuree, stampot, pasta met (gepureerde) saus, vruchtenmoes, smoothies en shakes.
- Hard en droog eten kun je fijn en smeug maken.
- Vermijd zuur, zout en scherpgekruid eten en drinken.
- Zorg dat het eten en drinken op kamertemperatuur of koud is.
- Drinken door een (papieren) rietje is vaak fijner omdat de vloeistof dan minder in aanraking met de mond komt. Knip het rietje wat korter als je kind moeite met zuigen heeft.
- Laat je kind regelmatig

tandenpoetsen met een zachte tandenborstel en een niet-prikkende tandpasta.

- Als je kind niet kan poetsen, dan kan het spoelen met (zout) water. Lukt ook dat niet, dan kun je mond, tong en gehemelte penselen met een dikke wattenstok die je in (zout) water hebt gedoopt.
- Als je kind veel pijn heeft, kan de arts medicijnen voorschrijven.

Extra tips bij droge mond

- Geef je kind regelmatig kleine slokjes water, ook tijdens het eten.
- Laat je kind op stukjes appel, ananas, (suikervrije) kauwgom, een zuurtje of een pepermintje zuigen. Dit stimuleert de speekselaanmaak.

Extra tips bij kapotte mond

- Laat je kind drinken bij het eten.
- Op een ijsklontje zuigen kan helpen tegen de pijn.

Extra tips bij slijm

- Laat je kind kleine hapjes nemen en goed kauwen.
- Vermijd eten dat aan het gehemelte plakt, zoals pindakaas en zacht brood.

- Fris-zure producten, zoals ananas en appel, kunnen het slijm (tijdelijk) oplossen.
- Ook ijsblokjes of ijswater kunnen helpen.
- Zorg voor voldoende luchtvochtigheid in huis.

Extra tips bij slikproblemen

- Zorg voor rust en zo min mogelijk afleiding tijdens het eten.
- Laat je kind tijdens het eten en drinken zo rechtop mogelijk zitten met een goede steun in de rug.
- Laat je kind rustig eten, goed kauwen en even pauzeren na elke hap of slok.
- Geef vaker kleinere porties.
- Gebruik maïzena, bloem of een ander bindmiddel om vloeistoffen dikker te maken, zodat ze makkelijker te slikken zijn.
- Probeer je kind voldoende te laten drinken (zie tabel op blz. 8).
- Je behandelend arts kan je kind zo nodig doorverwijzen naar een logopedist.

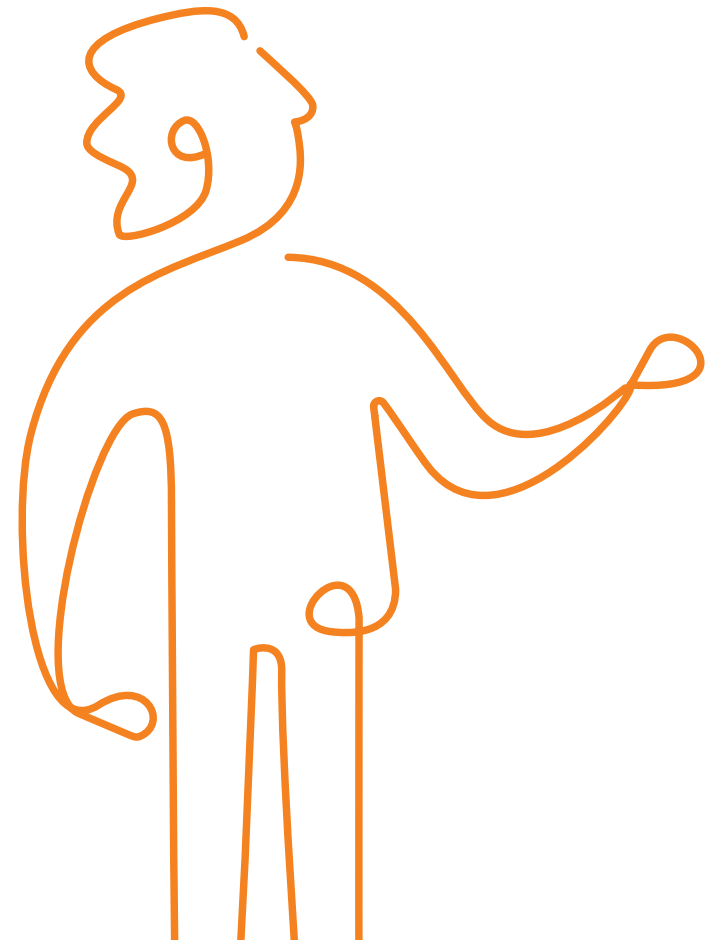
Diarree

Diarree kan leiden tot gewichtsverlies, vochtverlies en minder eetlust. Diarree kan ontstaan door medicijnen, bestraling van de buik of te veel laxeremiddelen. Ook veel vruchtensap, te veel vet of te weinig vezels kunnen diarree geven. Het is niet altijd mogelijk diarree met voeding te verhelpen, vooral niet als het door medicijnen komt. Wel kan aangepaste voeding de klachten soms verminderen.

Wat kun je doen?

- Zorg dat je kind voldoende drinkt, in kleine beetjes, om uitdroging te voorkomen.
- Geef water, thee, bouillon of met water verdund vruchtensap.
- Laat je kind zo gewoon mogelijk eten (volkorenbrood, fruit, warm eten).
- Zorg dat je kind voldoende voedingsvezels binnenkrijgt. Vezels nemen vocht op in de darmen en zorgen voor een stevigere ontlasting.

- Gebruik geen diarreeremmers.
- Neem contact op met je behandelend arts, verpleegkundig specialist of diëtist als de diarree langer dan drie dagen duurt.
- Als je kind jonger dan 2 jaar is, neem je al contact op als de diarree langer dan één dag duurt. Je kind heeft dan een grotere kans uit te drogen.
- Je behandelend arts of verpleegkundige specialist kan ORS (Oral Rehydration Solution) adviseren. Dit is een poeder dat je in water oplost. Het vult het tekort aan vocht, suikers en zouten aan. Je mag ORS niet mengen met voeding of op smaak brengen met limonadesiroop. ORS is verkrijgbaar bij apotheek en drogist.



Obstipatie (verstopping)

Ook obstipatie kan leiden tot gewichtsverlies, vochtverlies en minder eetlust. Obstipatie kan ontstaan door weinig drinken, minder (vezelrijk) eten, minder bewegen of bepaalde medicijnen. Je kind heeft een opgezette buik, buikpijn en kan niet of moeilijk poepen. Soms kan er alleen nog waterdunne ontlasting passeren en lijkt het of je kind diarree heeft. Het is niet altijd mogelijk obstipatie met voeding te verhelpen. Wel kan aangepaste voeding de klachten verminderen.

Wat kun je doen?

- Zorg voor rust en ontspanning.
- Het is belangrijk dat je kind voldoende vocht en voedingsvezels binnenkrijgt. Samen houden ze de ontlasting soepel en geven volume en stevigheid.
- 'Stoppende' voedingsmiddelen, zoals banaan, bestaan niet.
- Laat je kind dus gewoon (mee-)eten.
- Voldoende drinken en goed kauwen is belangrijk.
- Beweging is goed voor de darmen. Laat je kind dus regelmatig bewegen.

- In de folder 'Maximaal bewegen' lees je hoe je dit kunt doen.
- Laat je kind naar de wc gaan als het aandrang heeft.
 - Eventueel kan je behandelend arts een laxemiddel voorschrijven.
 - Bij bepaalde medicijnen krijgt je kind een laxemiddel om obstipatie te voorkomen

Emoties, spanning en vermoeidheid

Als je kind niet lekker in zijn vel zit, zijn vrienden mist, opziet tegen een behandeling of heel moe is, kan het minder zin in eten hebben. Niet willen eten is soms ook een vorm van verzet tegen het ziek zijn. Veel ouders maken zich zorgen dat hun kind te weinig eet. Dat kan zorgen voor extra spanning rond het eten. Sommige kinderen ontwikkelen zelfs een angst voor eten.

Wat kun je doen?

- Zorg voor rust voor, tijdens en na het eten en een gezellige, ontspannen sfeer aan tafel.
- Stimuleer je kind te eten zonder het te dwingen.
- Houd rekening met de wensen van je kind, maar stel ook grenzen.

- Laat je kind zo gewoon mogelijk meedraaien in je gezin. Het geeft je kind een gevoel van veiligheid als het zich, net als je eventuele andere kinderen, aan bepaalde regels moet houden, ook wat eten betreft.
- Het is belangrijk dat je kind eten als iets positiefs blijft zien en er plezier aan beleeft.
- Doe gezellig samen boodschappen en/of maak samen eten klaar.
- Vraag de diëtist om advies als je kind eenzijdig gaat eten.
- Als het eten voor je kind spanning blijft geven, vraag dan hulp van een medisch pedagogisch zorgverlener.

Corticosteroiden

Als je kind corticosteroiden krijgt (dexamethason en prednisolon), kan het voortdurend honger hebben, ook vlak na het eten en 's nachts. Veel kinderen hebben een sterke voorkeur voor vet en hartig. Ook verandert de vetverdeling in het lichaam: je kind wordt dikker in het gezicht en op de romp. Probeer goed op te letten wat en hoeveel je kind eet en niet toe te geven als het meer wil. De eetbuien verminderen na het stoppen of afbouwen van deze medicijnen.

Wat kun je doen?

- Leg uit dat het hongergevoel en de veranderde vetverdeling door de medicijnen komen en dat je daarom extra op het eten moet letten.
- Houd een dagboekje bij om erachter te komen wanneer je kind honger heeft.
- Eet op vaste tijdstippen samen aan tafel.
- Je kind mag maximaal 2-3 gezonde tussendoortjes, zoals fruit, een beker halfvolle of magere melk, een bakje magere yoghurt, een volkoren cracker of rijstwafel, een handje Japanse zoutjes of pepsels.
- Geef ook de tussendoortjes op een vast tijdstip aan tafel.
- Gebruik magere of halfvolle zuivelproducten, magere vleessoorten, 20+ of 30+ kaas en (dieet)halvarine.
- Er is minder vet nodig als je het eten stoomt of roostert, in plaats van bakt.
- In frisdrank en vruchtensap zitten veel extra calorieën. Geef je kind liever water, thee zonder suiker of af en toe wat bouillon.
- Als je kind 's nachts erge honger heeft, kun je voor het slapen een voedzame maaltijd geven, op de

plek waar jullie altijd eten.

- Zet een glas water naast het bed.
- Stimuleer je kind om, als het even kan, meer te bewegen. Tips vind je in de folder 'Maximaal bewegen'.
- Als je kind teveel aankomt, kan de diëtist je verder adviseren.

Lees ook de informatie 'Voeding voor kinderen die corticosteroiden krijgen'.

Gewichtsverlies

Voor een kind dat zich een lange tijd niet lekker voelt, kan het lastig worden om voldoende energie binnen te krijgen. Maar goede, eiwitrijke voeding is juist dan belangrijk om te kunnen aansterken.

Wat kun je doen?

- Laat je kind meerdere keren per dag kleine porties eten, het liefst op momenten dat je kind honger heeft.
- Zorg ervoor dat je energie- en eiwitrijke tussendoortjes in huis hebt, zoals eieren, pindakaas, notenpasta, humus, kaas, worst, mueslibol, roomijs, graanrepen, yoghurt, vla, noten, ontbijtkoek, muffin, koek of cake.
- Maak het eten extra aantrekkelijk.

Broodmaaltijd

- Smeer extra margarine of boter (geen halvarine).
- Beleg het brood dubbel, bijvoorbeeld ham en kaas, ei en kaas, kipfilet en avocado, humus en avocado.

Warme maaltijd

- Doe extra gehaktballetjes, vlees, vis of peulvruchten in soepen en sauzen.
- Roer ongeklopte slagroom, zure room, crème fraîche, mascarpone of wat extra boter of olie door soepen, sauzen, pasta, rijst, couscous, aardappelpuree en stampot.
- Bindt groenten met bloem of maïzena en doe er extra boter of olie door.
- Verwerk kaas, noten, kip, vlees of peulvruchten in salades.
- Een maaltijdsoep zoals erwtensoep, bonensoep of pindasoep, of een bonenschotel, zoals chili con carne, bevat veel eiwitten.

Toetjes

- Geef je kind volle yoghurt, kwark, vla, pudding en roomijs.
- Verrijk toetjes met room, zure room, crème fraîche of mascarpone.

Drinken en tussendoortjes

- Laat je kind vooral tussen de maaltijden door drinken.
- Geef drinken met veel energie en voedingsstoffen, zoals volle melk, chocolademelk of volle drinkyoghurt.
- Verrijk milkshakes, smoothies, chocolademelk en koffie met room.
- Geef tussendoor plakjes kaas en worst of een handje noten.
- Een roomijsje is beter dan waterijs.
- Neem eten en drinken mee als je op pad gaat, bijvoorbeeld volle (chocolade)melk, drinkyoghurt, brood, toetjes, kaas en crackers.

Soms lukt gezond eten gewoon niet zo goed. Om extra energie binnen te krijgen, is het belangrijker dát je kind eet dan wát je kind eet. Je kunt dan wat meer toegeven, maar laat wel merken dat er grenzen aan ongezond eten zijn. Houd als ouder de regie.

Tips om het eten aantrekkelijk te maken

Als je kind moeite heeft om gezond en gevarieerd te eten, kun je proberen het eten extra aantrekkelijk te maken. Houd hierbij rekening met het gewicht van je kind en bedenk: heeft je kind meer energie nodig of is het vooral belangrijk dat je kind gezond eet?

Algemeen

- Gebruik verschillende kleuren in de maaltijd.
- Versier het eten met plakjes komkommer, paprika, tomaat enz.
- Vrolijk de maaltijd op met leuke (zelfgekleurde) placemats, bekertjes en bordjes, of laat je kind een placemat, beker of bord kiezen.
- Geef je kind af en toe de keuze tussen twee groenten of laat ieder gezinslid om de beurt de warme maaltijd uitkiezen.
- Nodig vriendjes uit om te komen eten.
- Je kunt volkorenbrood afwisselen met bruine bolletjes, mueslibolletjes, volkoren knäckebröd of roggebrood. Je mag best weleens een keer beschuit of croissant geven.
- Varieer met beleg, bijvoorbeeld: kaas, vleeswaren of humus met tomaat, komkommer, radijs of augurk, hamburger, visstick of knakworst, gebakken banaan met pindakaas of gebakken appel met kaneel, kwark met banaan, aardbeien, geraspte appel of kiwi.

Ontbijt en lunch

- Muesli met yoghurt, kwark of melk en pap van volkorengranen en haverwortel zijn een prima ontbijt.
- Maak eens een tosti met kaas, ham en tomaat of pindakaas en banaan enz.
- Bak af en toe (meergranen) pannenkoeken, poffertjes,

Amerikaanse pannenkoeken of (volkoren)wentelteefjes.

- Pannenkoeken kun je extra lekker maken met appel, banaan, rozijnen, aardbeien (met slagroom), kaas, ham, gebakken spek, tomaat, paprika.
- Bak samen met je kind een pizza die het zelf belegt met ham, kaas, champignons, paprika, tomaat, olijven enz.
- Geef een dipsausje bij rauwe groenten.

Warme maaltijd

- Varieer met aardappelen en geef ze als puree, gebakken, gepoft of

in een stampot of ovenschotel. Met volkoren rijst, pasta en couscous kun je volop variëren door er een saus van groenten, fruit, vlees(waren), kip, vis, kaas of noten bij te geven.

- Kaas, (zure) room en pindakaas geven aan groenten een andere smaak.
- Salades maak je kleurrijk met groenten, fruit, vlees, vis, kaas, ei, noten, aardappel, (volkoren)pasta, linzen, augurken, olijven enz.
- Soep ziet er leuk uit met balletjes, kleurige groenten en figuur- of lettervermicelli.

Heb je vragen, aarzel dan niet om deze te stellen aan de arts, verpleegkundig specialist of verpleegkundige. Zij geven je graag meer uitleg.

Voeding bij verminderde weerstand

Door de behandeling ontstaat er vaak een tekort aan witte bloedcellen. Hierdoor neemt de weerstand van je kind tijdelijk af. Soms houdt dit langer aan, zoals na een intensieve (chemotherapie) behandeling.

Hygiëne

Kopen en bewaren van voedsel

Let bij het kopen van etenswaren op de uiterste consumptiedatum (te gebruiken tot), de verpakking (onbeschadigd), versheid en kwaliteit. Berg beperkt houdbare etenswaren, zoals vlees, vis, melk en koelverse maaltijden, meteen op in de koelkast (4°C). Geopende pakken melk, kaas, smeerkaas, vleeswaren en jam kun je gewoon gebruiken als je ze in de koelkast bewaart. Een gerecht of restje dat je wil bewaren, kun je snel afkoelen door het in een pan in koud water te zetten. Zet het gerecht pas in de koelkast als het helemaal afgekoeld is.

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.
- Zorg dat vlees, kip, vis en eieren goed gaar zijn.
- Ontdooi diepgevroren vlees, kip en vis in de koelkast.
- Eet kant-en-klare rauwkost en fruit op de dag van aankoop.
- Geef voedsel na bereiding zo snel mogelijk aan je kind, houd het niet langer dan een uur warm.
- Warm bereid eten nooit vaker dan één keer op.
- Laat je kind geen noten pellen, maar doe dit zelf. Bij pellen kan je kind namelijk schadelijke schimmelsporen inademen.

Verminderde weerstand

Als de weerstand van je kind verminderd is, mag het geen

etenswaren die veel micro-organismen bevatten.

Wat mag je kind wel en wat mag het niet tijdens een periode van sterk verminderde weerstand

	Wel	Niet
Zuivel	<ul style="list-style-type: none"> • Gepasteuriseerde of gesteriliseerde zuivelproducten • Zelfgemaakte milkshakes van gepasteuriseerde of gesteriliseerde zuivelproducten • Voorverpakt ijs 	<ul style="list-style-type: none"> • Afgehaalde milkshake • Softijs • Rauwe melk • Probiotica zoals Activia, Yakult, Vifit, Actimel
Kaas	<ul style="list-style-type: none"> • Zachte kaas van gepasteuriseerde melk • Harde boerenkaas • Smeerkaas • Schimmelkaas, zoals brie en camembert, van gepasteuriseerde melk die maximaal 4 dagen bewaard is bij max 4°C 	<ul style="list-style-type: none"> • Zachte rauwmelkse (schimmel)kaas (au lait cru)
Ei	<ul style="list-style-type: none"> • Hardgekookt ei • Gebakken ei met gestolde dooier • Omelet 	<ul style="list-style-type: none"> • Rauw en zachtgekookt ei(dooier) • Rauw ei verwerkt in sauzen of toetjes, zoals bavarois

	Wel	Niet
Vlees, kip en vleeswaren	<ul style="list-style-type: none"> Vlees en kip door en door verhit Smeerworst Cervelaatworst 	<ul style="list-style-type: none"> Rauw vlees en rauwe vleeswaren (zoals rosbief, filet americain, ossenworst, tartaar en carpaccio), Franse gedroogde worst (Figatellu), leverworst, paté, gedroogde of gefermenteerde worsten waar varkensvlees in is verwerkt (zoals boerenmetworst, salami, snijworst, chorizo en fuet), Producten waar varkenseiwit of varkenshemoglobine in is verwerkt
Vis	<ul style="list-style-type: none"> Vis door en door verhit 	<ul style="list-style-type: none"> Rauwe vis zoals in sushi Voorverpakte gerookte vis
Noten	<ul style="list-style-type: none"> Voorverpakte gepelde noten 	
Uit eten en eten afhalen	<ul style="list-style-type: none"> Snacks en friet ter plekke gefrituurd Eten dat je kind mag en waarvan je zeker weet dat het goed en hygiënisch is bereid 	<ul style="list-style-type: none"> Snacks en friet uit de muur Eten dat te lang is warm gehouden en/of dat niet hygiënisch is bereid

Tijdens en na een allogene stamceltransplantatie gelden er enkele aanvullende regels. Die krijg je van de verpleegkundig specialist.

Aanvullende voeding

Als je kind ondanks alles onvoldoende voedingsstoffen binnen krijgt, kun je in overleg met je behandelend arts, verpleegkundig specialist of diëtist, voeding voor medisch gebruik geven. Zo krijgt je kind voldoende voedingsstoffen binnen, voelt het zich beter en herstelt het sneller. Medische voeding is er als drinkvoeding en als sondevoeding. Samen met de diëtist kijk je wat het meest geschikt is voor je kind.

Drinkvoeding

Drinkvoeding bevat extra eiwitten, vitamines en mineralen en is heel geschikt om een tekort aan voedingsstoffen aan te vullen. Je kunt drinkvoeding als aanvulling op of vervanging van de maaltijd geven. Het is een goed alternatief als je kind moeite heeft met vast voedsel. Er zijn allerlei soorten drinkvoeding. Om uit te zoeken wat bij je kind past, kan de diëtist een smaakbox regelen met verschillende smaken.

Sondevoeding

Soms lukt gewoon eten niet of niet goed. Bijvoorbeeld als je kind nog heel jong is, een erg pijnlijke mond heeft of als het eten niet goed wordt verteerd door buikpijn en diarree. Sondevoeding kan dan helpen.

Sondevoeding is vloeibaar en wordt makkelijk door het lichaam opgenomen. Het bevat alle noodzakelijke voedingsstoffen en kan normale voeding vervangen of aanvullen. Een bijkomend voordeel is dat je sommige medicijnen door de sonde mag geven. Meestal mag je kind naast de sondevoeding gewoon eten, maar dit hoeft niet. De druk om te eten is er dus niet meer. De voeding komt rechtstreeks in de maag, dus je kind proeft of ruikt de voeding niet. Als je kind een boertje laat, kan het even een weeïge, melkachtige smaak krijgen.

Omdat sondevoeding vloeibaar is en soms geen voedingsvezels bevat, kan de ontlasting van je kind wat veranderen.

De soort en hoeveelheid voeding en de manier van toedienen wordt in overleg met de diëtist bepaald.

Sonde inbrengen

Een sonde is een soepele lijn die door de neus naar de maag loopt. Terwijl je kind (bij je op schoot) zit, krijgt het twee pleisters op de wang. De verpleegkundige maakt de sonde soepel met warm water en schuift hem voorzichtig in de neus. Je kind kan meehelpen door te slikken als de verpleegkundige dat vraagt. Als de sonde goed zit, plakt de

verpleegkundige hem op de wang vast met de pleisters.

De medisch pedagogisch zorgverlener bereidt je kind voor op het inbrengen van de sonde.

Sondevoeding thuis

Je kunt in het ziekenhuis of thuis leren om zelf sondevoeding te geven, de sonde te verzorgen en, als je dat wilt, de sonde in te brengen. Als je kind de sonde 's nachts uitbraakt, kun je gerust tot de volgende dag wachten met het weer in (laten) brengen van de sonde.

Dieetvoedingen worden voorgeschreven door de diëtist. Samen bekijken jullie hoeveel en welke medische voeding 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 medische voeding thuis af. Vervolgbestellingen kun je zelf bij het facilitair bedrijf doen.

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

Je kunt de sondevoeding met behulp van een spuit geven of via een voedingspomp. Jullie kijken samen met de diëtist welke vorm van toedienen het beste bij je kind past

Gewone voeding naast de sondevoeding

Als je kind naast de sondevoeding ook gewoon mag eten, geef de sondevoeding dan na het eten of 's nachts. Je kunt de hoeveelheid dan aanpassen op wat je kind heeft gegeten.

Bewegen met een sonde

Je kind kan gewoon in bad, onder de douche, naar buiten en naar school. Met een speciale rugzak voor de pomp en de voeding kan je kind lekker zijn gang gaan. Als je kind de rugzak lastig of vervelend vindt, neem dan contact op met de diëtist.

Heb je vragen over alternatieve voeding of het gebruik van natuurlijke middelen, ook dan kun je terecht bij de diëtist. Het is belangrijk eerst te overleggen voordat je iets verandert in de voeding van je kind.

Na de behandeling

Het is belangrijk dat je kind na de behandeling weer een normaal voedingspatroon krijgt. Zo wordt het sterker 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 op blz. 8. 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

Voeding en kanker info

Voedingscentrum

www.voedingscentrum.nl

Voeding en kanker

www.voedingenkankerinfo.nl

(voor volwassenen)

De Reis van 5

gezinsspel dat je kind helpt om eten positief te beleven

www.dereisvanvijf.nl

App Koesterkind

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

Kookboeken

A Spoonful of Love

Odette Schoonenberg, 2017
ISBN 978 90 0035 399 6

Life Kitchen

Ryan Riley, 2020
ISBN 9781526612298

Notities

Deze brochure is gebaseerd op een eerdere uitgave van de Vereniging Kinderkanker Nederland in samenwerking met SKION