

# Snack op tijd



## Snack op tijd

Kanker en de behandeling ervan zoals radiotherapie doen vaak een aanslag op uw lichaam. Een dalend gewicht en weinig zin in eten zijn tekenen dat uw weerstand en conditie risico lopen. Dat vraagt meteen om extra aandacht voor uw voeding.

Goede en voldoende voeding vergroot de kans om een behandeling goed door te komen en ervan te herstellen. Goed eten kan lastig zijn als u weinig eetlust hebt of het eten u niet zo goed smaakt.

## Tips voor extra voeding en snacks

- Eet of drink iedere 2 uur iets.
- Sla geen maaltijden over; gebruik dagelijks een ontbijt, middag- en avondmaaltijd.
- Wen u eraan om tussendoortjes te nemen; kies tenminste 2 x en zo mogelijk 3x per dag iets extra's bij de koffie of thee.  
In deze folder vindt u voorbeelden van hartige en zoete snacks, die de extra eiwitten en calorieën bevatten, die u nodig hebt.
- Probeer verschillende snacks uit. Zeker als u last hebt van smaakveranderingen kunnen producten, die u misschien niet gewend bent, nu wel goed smaken.
- Probeer regelmatig in beweging te komen. Door een stukje te wandelen of te fietsen wordt uw eetlust beter en wordt voeding effectiever benut voor weerstand en spieropbouw.

## Zoete Snacks

Koek en gebak

- 1 puntje appel- of slagroomgebak
- 1 tompouce
- 1 amandelbroodje of koffiebroodje
- 1 gevulde koek
- 1 plak cake
- 1 plak ontbijtkoek of eierkoek met boter
- 1 mueslireep (Balisto)
- 1 liga Milkbreak
- 1 pannenkoek met suiker of honing

Zuivelsnacks

- 1 beker volle chocolademelk (met slagroom)
- 1 schaalte slagroomvla bv. vanille of karamel
- 1 bordje griesmeel-, rijste- of haverhoutpap
- 1 cupje danoontje
- 1 schaalte bavarois of chocolademousse
- 1 bolletje roomijs of kleine roomijsjes zoals mini vienetta, winner taco, mini magnum
- 1 glas advocaat met slagroom

## Hartige snacks

Vlees, vis en kaas

- 1 saucijzenbroodje of worstenbroodje
- 1 kaasbroodje
- 1 haring of kleine paling
- 1 zure haring of rolmops
- 2 kleine cervelaatworstjes (zoals bifi)
- 2 plakken boerenleverworst
- 1 stokje vlees- of kipsaté
- paar blokjes of puntjes volvette Nederlandse of Franse kaas
- schaalte tapas van vlees, vis, mosselen, garnalen of kaas

## Frituur

- 1 kroket of 2 bitterballen
- 1 frikadel
- 1 kleine portie friet

## Noten en pinda's

- 1 handje pinda's of borrelnootjes
- 1 handje chips
- 1 handje cashewnoten

## Tips voor meer energie (calorieën)

### Warme maaltijd

- Neem weinig soep, bouillon of rauwkost bij de maaltijd. Soep en rauwkost vullen de maag en bevatten weinig calorieën.
- Neem vaker vettere vleessoorten zoals worst, gehakt, doorregen rund- en varkensvlees, gepaneerd vlees, ragout, spek.
- Vettere vissoorten zijn zalm, gebakken vis.
- Gebruik royaal jus, saus of mayonaise
- Roer extra boter, margarine of scheutje (olijf)olie door groente of puree.
- Probeer gebakken aardappelen, patates frites en rösti.
- Gebruik volle zuivelproducten zoals volle yoghurt en kwark, volle (slagroom)vla, roomijs (met slagroom), bavaois, chocolademousse.
- Probeer flensjes of pannenkoek met boter en suiker of stroop.

### Drinken

- Drink eerst een glas volle melk, chocolademelk of vruchtensap en pas daarna koffie of thee.
- Gebruik in koffie en thee ruim

- suiker of honing.
- Gebruik koffieroom of slagroom in plaats van koffiemelk.
- Kies geen light, magere of halfvolle dranken of snacks.

### Broodmaaltijd

- Smeer dik boter of margarine op brood, beschuit, crackers, koek.
- Beleg royaal met
  - volvette (room)kaas of smeerkaas
  - vettere vleeswaren zoals worst, paté, (smeer)leverworst
  - vette vis zoals haring, paling, makreel, sardines
  - zalm-, krab-, ei-, vleessalade
  - pindakaas, chocoladehagel, pasta, jam
- Drink volle melk, volle chocolademelk, volle drinkyoghurt.
- Vervang het brood eens door een bordje pap van volle melk met royaal suiker.
- Vervang brood eens door een maaltijdsoep met extra vlees-, gehakt-, kip- of visvulling en extra room of crème fraîche en met een zuivelnagerecht.

### En verder

Gebruik dagelijks 1 multivitaminemineriaalpreparaat als u moeite met eten hebt.

Bij de drogist, apotheek of supermarkt kunt u verschillende merken in de vorm van een pil, capsule of bruistablet kopen.

## Contact

Als u vragen hebt over voeding, kunt u mailen of bellen met de diëtisten van Instituut Verbeeten. Op werkdagen zijn zij telefonisch bereikbaar van 12.00 tot 13.00 uur.

email: [voedingsinfo@bvi.nl](mailto:voedingsinfo@bvi.nl)

telefoonnummer: 013 – 594 77 77



Instituut Verbeeten  
Brugstraat 10  
5042 SB Tilburg  
© 013-594 77 77

versie: september 2010