



Voeding

Goede voeding helpt om goed in conditie te blijven en om uw weerstand tijdens de bestraling zo optimaal mogelijk te houden. Goede voeding is ook belangrijk voor het herstel na de behandeling. Het is niet nodig om een speciaal dieet te volgen.

Voldoende drinken

Wanneer u voldoende drinkt, zijn uw nieren beter in staat om afvalstoffen uit te scheiden. Het advies is om tijdens de bestraling ongeveer 10 koppen of bekers vocht per dag (1½ liter) te drinken. Als u ook chemotherapie krijgt, hebt u meer vocht nodig: 14 koppen (2 liter). Dat kan zijn: water, melk, karnemelk, yoghurt, vla, bouillon, soep, vruchtensap, limonade, koffie en thee.

Voedingsadvies

Het is belangrijk om voldoende eiwitten te eten, daarom adviseren wij u om de volgende producten dagelijks te kiezen:

- 3 - 4 bekers melkproducten, 500 ml (melk, karnemelk, yoghurt, kwark, vla, pap)
- 1 - 2 plakken kaas
- 1 - 2 plakken vleeswaren
- 100 gram vlees, vis, kip, ei of vegetarische vleesvervangers.

Daarnaast zijn belangrijke producten:

- 3 - 4 lepels groenten
- 2 stuks fruit of vruchtensappen.

En naar behoefte:

- brood (bruin, meergranen) of graanproducten (havermout, Brinta, muesli)
- aardappelen, pasta of rijst
- boter, margarine, halvarine of olie.

Wij adviseren u om uw gewicht in de bestralingsperiode zoveel mogelijk stabiel te houden.

Wanneer uw voedingstoestand minder goed is of als u een bestraling krijgt die voedingsproblemen kan veroorzaken, krijgt u een afspraak met de diëtist.

Onze diëtisten zijn bereikbaar via 013 - 594 77 77 of voedingsinfo@bvi.nl.