



Sorgente



Informatiebrochure

**Tips en advies voor het gebruik
van drinkvoeding bij kanker**

Inhoud

1. Inleiding	3
2. Tips en advies bij voedingsgerelateerde klachten	4
Ongewenst gewichtsverlies	4
Gebrek aan eetlust	5
Smaak- en reukverandering	6
Misselijkheid en braken	6
Kauw- en slikproblemen	7
Vermoeidheid	8
Obstipatie (verminderde stoelgang)	8
Diarree	9
Droge mond	9
3. Afbouwen drinkvoeding	10
4. Recepten drinkvoeding	11

“Met drinkvoeding krijg ik alle voedingsstoffen binnen, dat is fijn”

1 Inleiding

Uw diëtist of arts heeft u geadviseerd om drinkvoeding te gebruiken: uw lichaam heeft de extra voedingsstoffen, die in deze medische voeding zitten, op dit moment nodig. Drinkvoeding voorziet in energie, eiwitten, vetten, koolhydraten, vitamines en mineralen.

In deze brochure leest u meer over veelvoorkomende voedingsgerelateerde klachten bij kanker. En hoe u bij deze klachten drinkvoeding kunt gebruiken.

Wij hopen dat deze tips u helpen.

Sorgente BV

Diëtisten en medewerkers van het Klantenteam Drinkvoeding

Sorgente levert medische voeding – waaronder drinkvoeding – aan huis en ondersteunt bij het gebruik. Wij geloven dat een juist gebruik van medische voeding bijdraagt aan herstel bij ziekte, het voorkomen van complicaties en de kwaliteit van leven.

2 Tips en advies bij voedingsgerelateerde klachten

Ongewenst gewichtsverlies

Vaak krijgen mensen met kanker te maken met ongewenst gewichtsverlies. We spreken van 'ongewenst' omdat er naast vetmassa ook spiermassa verloren gaat. De gevolgen? Minder conditie hebben, sneller vermoeid raken, vatbaar zijn voor infecties en minder snel herstellen bij griep of verkoudheid.

Bij een gewichtsverlies van vijf procent of meer in de afgelopen zes maanden of 10 procent of meer in een periode langer dan de afgelopen zes maanden is er sprake van ondervoeding. Een diëtist of arts kan bij u een screening doen om te bepalen of u een risico loopt op ondervoeding én u adviezen geven om dit te voorkomen.



Drinkvoeding wordt vaak gebruikt als aanvulling naast gewone voeding. Denk aan één tot drie flesjes per dag. Als eten helemaal niet (meer) lukt, dan kan drinkvoeding de volledige voeding vervangen. Een diëtist of arts kan u hierbij adviseren. Er zijn verschillende soorten drinkvoeding: op sap-, yoghurt-, melk-, plantaardige en op hartige basis. Eén flesje energieverrijkte drinkvoeding bevat gemiddeld 300 kcal. Dit staat gelijk aan twee boterhammen, waarvan één belegd met volvette kaas en één met zoet beleg. Daarnaast is er ook eiwitrijke drinkvoeding met meer eiwitten. Verder is er geconcentreerde drinkvoeding: voeding met een klein volume. Dan krijgt u met minder slokjes toch evenveel voedingsstoffen binnen.

De medewerkers van ons Klantenteam Drinkvoeding kunnen u informeren over de verschillende soorten én smaken drinkvoeding. U vindt de contactgegevens op de achterzijde van deze brochure.

“Drinkvoeding is iets waar ik op terug kan vallen. Dit geeft een veilig gevoel”

Gebrek aan eetlust

Mogelijk heeft u last heeft van een verminderde eetlust. Dit kan worden veroorzaakt door de ziekte of door de behandeling ervan. Ook klachten zoals pijn, koorts, vermoeidheid, angst of depressie kunnen de eetlust verminderen.



- Schenk de drinkvoeding in een glas of beker. Dit kan het gebruik aangenamer maken.
- Ga na op welke temperatuur de drinkvoeding het beste smaakt. Gekoelde drinkvoeding smaakt minder sterk dan lauwe of warme drinkvoeding.
- Varieer met smaken. Zo is er een neutrale drinkvoeding die u kunt verwerken in een zelfgemaakte (kant-en-klare) soep. Of kies voor een crème die u na de maaltijd als toetje kunt eten. Verder is het goed om te weten dat drinkvoedingen op sap- en yoghurtbasis een friszure smaak hebben. Dit in tegenstelling tot drinkvoeding op melkbasis: deze is wat zoeter.
- Gebruik de drinkvoeding na een maaltijd. Zo voorkomt u dat u al vol zit voordat u gaat eten.
- Nuttig de drinkvoeding verspreid over de dag. Tussentijds kunt u het flesje dichtdraaien. De meeste drinkvoedingen kunnen geopend een uur buiten de koelkast bewaard worden. In de koelkast kunt u de geopende drinkvoeding 24 uur bewaren.

Smaak- en reukverandering

Verandering van smaak en reuk is een veelgehoorde klacht. Ongeveer 55 tot 75 procent van de mensen met kanker heeft hiermee te maken (bron: WKOF, 2020). Als voeding naar karton smaakt of als heel erg zout wordt ervaren dan wordt het plezier om te eten minder. Soms zijn de veranderingen tijdelijk, soms permanent. Smaak- en reukveranderingen kunnen ontstaan door de behandelingen (chemo- en radiotherapie), koorts of uitdroging. Ook mondproblemen zoals een droge mond of ontsteking van het mondslijmvlies worden genoemd als oorzaak.



- Nuttig de drinkvoeding goed gekoeld.
- Drink de voeding met een rietje uit het flesje. Als u het rietje door de folie prikt dan ruikt u de drinkvoeding minder. In onze webshop is een duurzaam herbruikbaar rietje verkrijgbaar: <https://www.sorgente.nl/duurzaam-uitschuifbaar-rietje-sodv0400>.
- Probeer de verschillende soorten en smaken drinkvoeding uit. Neem hier de tijd voor: dat wat vandaag niet lukt of niet smaakt, kan morgen beter gaan. De medewerkers van ons Klantenteam Drinkvoeding denken graag met u mee.



Scan de qr code voor een duurzaam herbruikbaar rietje in onze webshop.

Misselijkheid en braken

Hoewel misselijkheid en braken los van elkaar kunnen voorkomen, hebben mensen met kanker vaak last van beide klachten. Als oorzaken worden genoemd:

- gevolg van de ziekte
- een vertraagde maagontlediging
- obstipatie
- bijwerkingen van medicijnen
- pijn of angst
- chemotherapie (afhankelijk van de soort en de dosering van de chemotherapie)

“Drinkvoeding beschouw ik als een stukje privé medicatie”



- Gebruik gekoelde drinkvoeding, dit smaakt minder zoet. Voeg eventueel een ijsklontje toe of maak een ijsje van de drinkvoeding. Achterin deze brochure vindt u recepten voor het maken van een fruitig ijsje of een romig yoghurtijsje.
- Verspreid de drinkvoeding over de dag. U kunt na elke maaltijd een aantal slokjes nemen. De meeste drinkvoedingen kunnen geopend een uur buiten de koelkast bewaard worden. Kijk voor de bewaarcondities op het etiket van de drinkvoeding. In de koelkast kunt u de geopende drinkvoeding 24 uur bewaren.

Kauw- en slikproblemen

Ontstoken slijmvliezen in de mond en slikklachten zijn veelvoorkomende bijwerkingen van chemotherapie en/of bestraling in dit gebied. Dit zorgt voor pijn en ongemak bij het eten en slikken.



- Gebruik drinkvoeding rechtstreeks uit de koelkast en voeg eventueel ijsblokjes toe. U kunt de drinkvoeding ook invriezen als ijsblokjes of ijslolly. Goed om te weten: bij het invriezen gaan geen voedingsstoffen verloren.
- Met een pijnlijke mond zult u drinkvoeding op melkbasis mogelijk beter verdragen dan drinkvoeding op sap- of yoghurtbasis. De zure smaak van fruit en vruchtensap kunt u verzachten door er een (verdikte) drinkvoeding op melkbasis aan toe te voegen.
- Probeer drinkvoeding met een andere dikte zoals desserts, vruchtenmoes of verdikte dranken. Uiteraard moeten deze wel passen binnen het dieetvoorschrift. Goed om te weten: deze producten zijn verkrijgbaar via de webwinkel van Sorgente.
- Bij het nuttigen van vast voedsel kunt u drinkvoeding gebruiken om – tijdens het kauwen – het vocht met het vaste voedsel te mengen. U kunt bij elke hap wat drinkvoeding nemen.
- Verwerk drinkvoeding in gerechten. Achterin deze brochure vindt u het recept van komkommer-zalmoep én het recept van roerei met drinkvoeding.

De medewerkers van ons Klantenteam Drinkvoeding helpen u graag. Ook op www.sorgente.nl vindt u tips, recepten en ervaringsverhalen.

Vermoeidheid

Vermoeidheid is een veelgehoorde klacht. Het lichaam wordt onder andere vermoeid door de behandeling (chirurgie, radio-, chemo-, hormonale- en moleculaire doelgerichte therapie) en het afbreken van de spiermassa. Mensen met kanker ervaren vermoeidheid heviger en intenser dan gezonde mensen. De vermoeidheid hoeft niet te volgen op het leveren van een lichamelijke inspanning. Daar komt bij dat rust en slaap de vermoeidheid gedeeltelijk of soms helemaal niet wegnemen.



Vergeleken met het bereiden van een maaltijd vergt het gebruik van drinkvoeding weinig tijd en energie. Drinkvoeding is een kant-en-klaar product dat u zowel gekoeld als op kamertemperatuur kunt gebruiken. Tussen de drinkmomenten in kunt u de fles van de voeding gemakkelijk afsluiten.

Obstipatie (verminderde stoelgang)

Obstipatie is een verstoring van het ontlastingspatroon waarbij de ontlasting harder is en moeizaam gaat. Soms is het pijnlijk. Vaak is de frequentie van de stoelgang minder dan normaal. Obstipatie kan veroorzaakt worden door een veranderd eet- en beweegpatroon. Als u ziek bent, minder eet en drinkt én minder beweegt dan neemt de activiteit van de darmen af. Ook medicijngebruik kan verstopping veroorzaken. Vooral opiaten – sterke pijnstillers zoals morfine – hebben deze eigenschap.



Bij een verstopping in de darmen mag u mogelijk alleen nog maar vloeibare voeding gebruiken. Uw diëtist of arts kan u adviseren hoeveel drinkvoeding u nodig heeft. Er zijn ook vezelrijke drinkvoedingen. Een flesje drinkvoeding met vezels bevat gemiddeld vier tot vijf gram vezels. Ter vergelijking: een snee volkorenbrood bevat ruim twee gram vezels. Voor een goede darmwerking kunt u het beste 30 tot 40 gram vezels per dag gebruiken.

Diarree

Er is sprake van diarree bij een doorgang van te dunne ontlasting – variërend van brijig tot waterdun – met een frequente van meer dan drie keer binnen 24 uur. We onderscheiden drie soorten diarree:

- Acute diarree: stopt zonder behandeling binnen enkele dagen tot een week.
- Chronische diarree: duurt langer dan twee tot drie weken.
- Paradoxe / overloopdiarree: dunne ontlasting die langs een ingedikte ontlastingsprop lekt.

Diarree kan verschillende oorzaken hebben: een tumor in de dikke darm, een ontsteking in de darmen na chemo- of radiotherapie, een verwijdering van een gedeelte van het maag-/darmkanaal of medicatie.



- Verdeel de drinkvoeding goed over de dag.
- Probeer een vezelrijke yoghurt drank. Dit bevat vezels die het vocht in de ontlasting binden. Achterin deze brochure vindt u het recept.

Droge mond

Een droge mond wordt veroorzaakt door een tekort aan speeksel. Meestal is er dan een tekort aan dun, waterig speeksel. Dit kan veroorzaakt worden door chemotherapie, bestraling in het hoofd-halsgebied, uitdroging, medicijnen en/of een slechte voedingstoestand. Gemiddeld produceren speekselklieren 500 tot 600 milliliter speeksel per dag. Ingeval van een droge mond is deze productie afgenomen tot minder dan 150 milliliter per dag. Hierdoor wordt spreken, kauwen en slikken moeilijker. Ook kunt u minder goed proeven. Verder neutraliseert speeksel het zuur uit onze voeding en beschermt het tegen gaatjes in de tanden, tanderosie en ontstekingen in de mond.



Wanneer het u niet lukt om voldoende te eten kan aanvullende drinkvoeding worden voorgeschreven. Omdat uw gebit door de droge mond kwetsbaar is voor tanderosie kunt u de drinkvoeding het beste door een rietje drinken. Wat ook kan helpen is om bij elke hap een slok drinkvoeding te nemen: door te kauwen vermengt het vaste voedsel met het vocht.

3 Afbouwen drinkvoeding

Als u drinkvoeding gaat afbouwen is het raadzaam om dit in overleg met uw diëtist of arts te doen. Onderstaand overzicht geeft u inzicht in wat er nodig is om een flesje drinkvoeding te vervangen door gewone voeding.

Goed om te weten: een flesje standaard drinkvoeding bevat 300 kcal en ongeveer 12 gram eiwit. Drinkvoeding met extra eiwit kan tot wel 20 gram eiwit bevatten. De voedingswaarden staan op de verpakking.

<i>Zuivel</i>	Energie (kcal)	Eiwit (gram)
Volle melk (1 beker van 250 ml)	155	9
Volle yoghurt (150 gram, schaalpje)	98	6
Volle vanille vla (150 gram, schaalpje)	150	5
Volle kwark (150 ml, schaalpje)	195	12
Volle chocolademelk (250 ml)	205	9
Havermoutpap (250 ml, soepkom)	190	9

Broodmaaltijd

Bruine boterham (1 snee, 35 gram)	83	3
Vleeswaren, gemiddeld (1 plak, 20 gram)	61	3
Kaas 48+ (1 plak, 20 gram)	78	5
Jam (voor 1 boterham, 15 gram)	38	0

Warme maaltijd

Vlees >5 gram vet gemiddeld (100 gram)	219	19
Gekookte groente	31	2
(2 opscheplepels, 100 gram)		
Gekookte aardappelen	84	2
(2 opscheplepels, 100 gram)		
Gekookte zilvervliesrijst	151	4
(2 opscheplepels, 110 gram)		

4 Recepten drinkvoeding

Soms is het moeilijk om drinkvoeding te drinken. Variëren met soorten en smaken kan helpen. U kunt drinkvoeding ook verwerken in gerechten. Op de volgende pagina's vindt u verschillende recepten. Meer recepten staan op onze website: www.sorgente.nl/drinkvoeding-recepten.

Fruitig ijsje – 3 stuks



Sap

Per stuk: 100 kcal en 2,7 gram eiwit

Ingrediënten

- 1 flesje drinkvoeding op sapbasis, smaak naar keuze

Materialen

- ijsvormpjes met stokjes

Bereiding

1. Verdeel de drinkvoeding over de ijsvormpjes.
2. Steek er een stokje in en vries de drinkvoeding in.

Suggestie

- Ook drinkvoeding op basis van melk en yoghurt kunt u invriezen.

Roerei – per portie



Melk

Per portie: 422 kcal en 20,8 gram eiwit

Ingrediënten

- 100 milliliter drinkvoeding op melkbasis, neutraalsmaak
- 2 eieren
- kruiden zoals bieslook, peterselie of oregano
- 1 eetlepel (vloeibare) margarine of boter
- zout en peper

Materialen

- kom
- garde of vork
- koekenpan
- houten lepel

Bereiding

1. Breek de eieren in een kom en kluts ze met een garde of vork.
2. Voeg tijdens het klutsen de drinkvoeding toe.
3. Voeg naar smaak peper, zout en kruiden toe.
4. Verhit de boter in een koekenpan.
5. Bak het eimengsel twee tot drie minuten onder voortdurend roeren met een houten lepel. Het roerei is klaar als de stukjes een vaste vorm hebben.

Suggesties

- Voeg bij stap 3 stukjes tomaat, champignons, ui of paprika toe en meng goed door met een lepel.
 - Garneer het roerei met bieslook voor het opdienen.
- Bij het koken van drinkvoeding kunnen er voedingsstoffen verloren gaan.

Romig yoghurtijsje – 5 stuks



Yoghurt

Per stuk: 129 kcal en 2,9 gram eiwit

Ingrediënten

- 1 flesje drinkvoeding op yoghurtbasis, smaak naar keuze
- 100 milliliter slagroom

Materialen

- ijsvormpjes met stokjes

Bereiding

1. Meng de drinkvoeding met de slagroom.
2. Verdeel het mengsel over de ijsvormpjes.
3. Steek er een stokje in en vries de drinkvoeding in.

Suggesties

- Meng hagelslag of kleine stukjes zacht fruit zoals banaan, aardbeien, kiwi of frambozen door het mengsel bij stap 1.

Vezelrijke yoghurtdrank



Yoghurt

Per glas: 300 kcal en 12 gram eiwit

Ingrediënten

- 1 flesje drinkvoeding op yoghurtbasis, smaak naar keuze
- 2 eetlepels zemelen

Bereiding

- Roer de zemelen door de drinkvoeding.

Suggesties

- Er is verdikte drinkvoeding op yoghurtbasis (crème) verkrijgbaar. Naast de zemelen kunt u hier ook noten en gedroogd fruit zoals dadels, rozijnen en abrikozen door roeren.

Aanvullende informatiebronnen

Op www.voedingenkankerinfo.nl worden vragen beantwoord over voeding, de preventie van kanker, voeding rondom de behandeling en voeding ná de behandeling. Heeft u last van smaakveranderingen? Bekijk de informatie over smaaksturing.

Andere websites met informatie over voeding en behandeling bij kanker zijn:

www.kanker.nl

www.kwf.nl

www.oncokompas.nl

Onze klantenservice helpt u graag verder

Op www.sorgente.nl vindt u informatie en handige tips.

Heeft u toch nog een vraag? Het Klantenteam Drinkvoeding is alle werkdagen bereikbaar via:

- telefoon: 030 – 634 62 62 (tussen 8.00 en 16.00 uur)
- ons online contactformulier: scan de QR-code of ga naar www.sorgente.nl/service-contact



Sorgente B.V. Postbus 281, 3990 GB Houten

Sorgente

www.sorgente.nl



Sorgente BV