



Patiënteninformatie

# Dieetadvies bij onderbuikbestraling



# Inhoud

Inleiding .....	4
Algemeen advies.....	4
Voedingsadvies.....	4
Algemene richtlijnen .....	4
Groenten .....	5
Fruit .....	6
Suggesties voor de maaltijden als u diarree heeft .....	6
Broodmaaltijd .....	6
Warme maaltijd.....	6
Tussendoortje.....	7
Wie contacteren bij vragen en of problemen? .....	7
Persoonlijke notities/ vragen .....	7

## Inleiding

Deze brochure biedt u de nodige informatie over dieetadvies bij onderbuikbestraling. Het is onmogelijk om in deze brochure alle details voor elke situatie te beschrijven. Aarzel daarom niet om zo nodig bijkomende vragen te stellen aan uw arts, verpleegkundige en diëtiste.

De ongemakken die u na de bestraling van de onderbuik ondervindt, zijn van tijdelijke aard. Gewoonlijk treden ze op rond de derde of vierde week van de bestraling. Eén tot twee weken na het einde van de behandeling zijn uw darmcellen hersteld en zult u geen last meer ondervinden.

## Algemeen advies

- Neem nooit geneesmiddelen tegen diarree zonder uw arts te raadplegen.
- Gebruik zacht toiletpapier of kamilledoekjes.
- Was en droog de huid al deppend af.
- Spoel de huid overvloedig af met lauw water.

## Voedingsadvies

### Algemene richtlijnen

- Drink veel, minstens 1,5 tot 2 liter per dag.
- U drinkt best water, thee, bouillon, sportdranken
  - Of vruchtensap (appelsap, druivensap, bosbessensap)
  - Of groentensap (tomatensap, wortelsap)
  - Of frisdranken (cola) zonder gas (laat het gas ontsnappen alvorens u drinkt)
  - Of rijstwater
- U vermijdt best te koude of te warme dranken.
- Bij alles wat u drinkt, eet u best vast voedsel zoals beschuit, toast, droge koek. Dit bindt het vocht in uw darmen en helpt tegen diarree.
- Melk en melkproducten zult u bij de bestraling van uw buik wellicht minder goed verdragen omdat ze lactose bevatten. Beperk het gebruik hiervan.
- Kies voor vetarme maaltijden. Neem kleine porties, maar meerdere keren per dag.

- Vermijd voedsel dat te sterk gekruid is.
- Vermijd peperkoek en speculaas.
- Vermijd zwaar verteerbare groenten en fruit (zie tabel).
- Vermijd gekookte eieren om gasvorming te vermijden. Roerei kan u wel eten.
- Eet geen kauwgom.
- Eet geen gefrituurde gerechten.
- Eet liever wit of licht bruin brood in plaats van volkoren-meergranen brood. Neem eventueel geroosterd brood (of brood van 1 dag oud), vers brood is zwaarder verteerbaar.
- Eet mager vlees, vis, aardappelen, deegwaren en rijst (kies voor geraffineerde/witte producten).
- Bij ernstige diarree is het ook belangrijk dat je voldoende zout opneemt. Door bv extra soep, oxo of mineraalrijk water (vichy, apolinaris) of sportdranken (Aquarius, Isostar) te drinken. Je kan ook zoutrijk beleg zoals ossenvlees, paardenvlees als beleg of tussendoor nemen.

## Groenten

Te mijden	Goede keuze
Alle rauwe groenten Spruitjes, rode kool, witte kool, groene kool, savooikool, zuurkool, boerenkool, champignons, paprika, schorseneren, ajuin, look, pepers, komkommer, maïs, selderij, sojascheuten, linzen, bonen, erwten, kapucijners.	Zacht gekookte of gestoomde groenten: stoofsla, andijvie, witloof, spinazie, bloemkool, wortelen, snijbonen, prinsessenbonen, preiwit, asperges, knolselder, broccoli, bladselderij, courgette, aubergine, pompoen, tomaten (zonder vel).

## Fruit

Te mijden	Goede keuze
Onrijp fruit, ongeschild fruit ananas, rabarber, bessen, kiwi, appelsien, pruimen, dadels, krenten, rozijnen, vijgen  Kastanje en noten	Gekookt of gestoomd fruit, fruitmoes  Vruchtensap zonder pulp  Zacht goed rijp fruit: aardbeien, meloen, abrikozen, mango, druiven (zonder vel of pit), banaan, gepelde perzik, melige appel of peer  Fruit uit blik (uitzondering: ananas, kersen)

## Suggesties voor de maaltijden als u diarree heeft

### Broodmaaltijd

- (oudbakken) wit/lichtbruin brood, geroosterd brood of beschuit, besmeer uw brood met boter, margarine of minarine
- Beleg: kaas, smeerkaas, rosbief, gerookt vlees, roerei, jam, honing, siroop, ...

### Warme maaltijd

- Bouillon of soep
- Mager vlees, vis, wild of gevogelte
- Groenten: gekookte of gestoofde groenten, (eventueel groentepuree)
- Goed gekookte aardappelen, rijst of deegwaren



## **AZ Turnhout vzw**

[www.azturnhout.be](http://www.azturnhout.be)

[info@azturnhout.be](mailto:info@azturnhout.be)

014 40 60 11



Blijf op de hoogte via [www.facebook.com/azturnhout](https://www.facebook.com/azturnhout)



### **Campus Sint-Jozef**

Steenweg op Merksplas 44  
2300 Turnhout



### **Campus Sint-Elisabeth**

Rubensstraat 166  
2300 Turnhout

V.U. : Jo Leysen • gedelegeerd bestuurder AZ Turnhout vzw (vertegenwoordiger Eleyas bv)  
Steenweg op Merksplas 44 • 2300 Turnhout