

# Voedingsadviezen na stamceltransplantatie bij AL amyloïdose



**Suzanne Kranenburg**

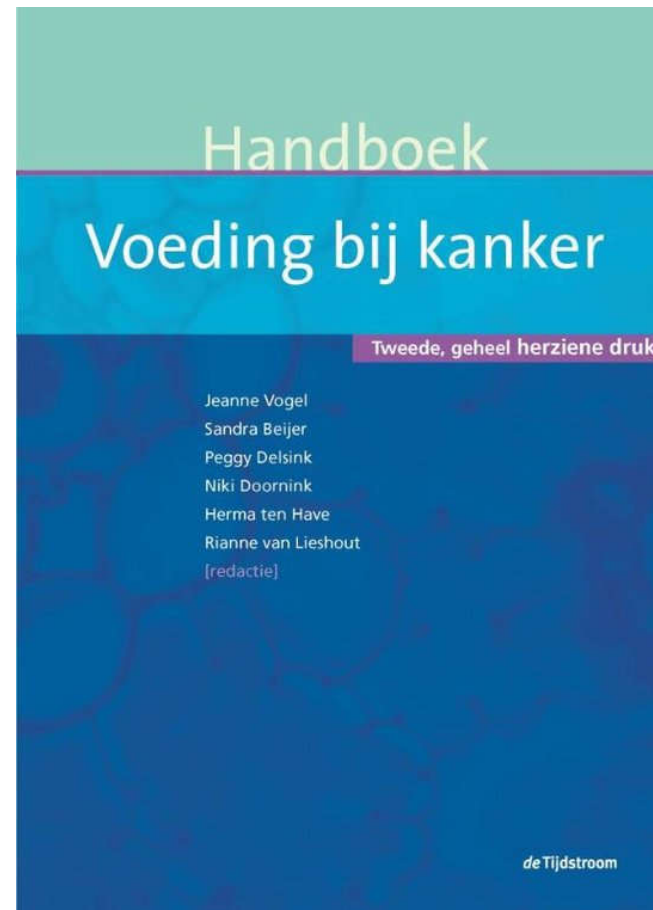
**diëtist St. Antonius Ziekenhuis**

Januari 2017



# Voeding & Kanker info

van experts, voor patiënten



## Veel berichten in de media...



# Voedingsadviezen

Het “kaf van de koren” zien te scheiden:

- extra vitamines?
- geen vlees meer?
- geen melk?
- geen suiker?
- biologische voeding?
- “astronautenvoeding”?





# Voeding en stamceltransplantatie

Sprake van een veranderde stofwisseling waardoor verminderde eetlust en juist verhoogde energiebehoefte

# Doel tijdens behandeling

Voedingstoestand behouden.

Waarom?



# Ondervoeding heeft een relatie met...

- Meer kans op complicaties en bijwerkingen
- Kortere levensverwachting
- Mindere kwaliteit van leven

# Bepalen van de voedingstoestand

- **SNAQ** (Short Nutritional Assessment Questionnaire)
- **MUST** (Malnutrition Universal Screening Tool)
  
- **Vragen over het gewichtsverloop :**  
3 kg (5%) < 1 maand of  
6 kg (10%) < 6 maanden is risico op ondervoeding



# Metabole veranderingen

*Gewichtverlies in  
gezonde situatie*

vs.

*Gewichtsverlies tijdens  
behandeling*

Gebruik van de voorraad  
opgeslagen vetweefsel

Gebruik van opgeslagen  
vetweefsel, maar  
voornamelijk spierweefsel

Geen voorraden meer

Eiwitbehoefte

0,8 gr / kg lichaamsgewicht

Eiwitbehoefte

1,2-1,5 gr / kg lichaamsgewicht

Zuinig energieverbruik

Verhoogd energieverbruik bij de  
behandeling

# Hoelang kunnen we zonder eten (wel vocht) ?

## Goede gezondheid:

Overlijden na 70 dagen niet eten

40% van de spiermassa en orgaanmassa is verloren gegaan

## Bij ziekte:

Overlijden na 28 dagen niet eten

40% van de spiermassa en orgaanmassa is verloren gegaan



## Verminderde weerstand

- Door chemotherapie wordt het afweersysteem afgebroken.
- De darmwand wordt meer doorlaatbaar
  - Hierdoor vatbaarder voor een infectie via de voeding

# Hygiënische voedingsrichtlijn

- **Geen producten eten met ziekmakende schimmels en bacteriën**  
(denkend aan salmonella, listeria, clostridium, e-coli, campulobacter en aspergillus)
- **Hygiënische bereiding van voeding**
- **Bewaaradviezen**

# Hygiënische voedingsrichtlijn

In de praktijk betekent dit:

## Geen:

- rauw vlees (rosbief, filet americain, salami, chorizo, biefstuk)
- rauwe vis (tonijn, sushi, oesters), wel haring dagvers
- Varkenslever (leverworst, leverpastei en paté)
- voorverpakte gerookte vis
- rauwe melk
- zachte rauwmelkse kaas (au lait cru)
- rauw ei
- probiotica (vifit, aktiva, yakult)

**Strooi niet met peper en pel niet zelf noten**

# Praktische adviezen bij...

- Verminderde eetlust
- Misselijkheid
- Pijnlijke mond en keel
- Eiwitten
- Zout
- Vocht
- Droge mond



# Verminderde eetlust

- Kleine frequente maaltijden over de dag verdeeld
- Kies voor de volvette varianten
- Maak de voeding calorierijker door:
  - Extra suiker, roomboter/margarine, (slag-) room, crème fraîche toe te voeden aan de maaltijden.
- Eet wat het makkelijkste gaat
- Kiezen voor caloriehoudende dranken ipv water/thee/koffie.

Bron: handboek voeding bij kanker. Hoofdstuk 7 Klachten en concrete voedingsadviezen, bladzijde 73

# Misselijkheid

- Overleg met uw arts voor medicatie tegen de misselijkheid
- Voeding niet forceren
- Voldoende vocht (minimaal 1,5 liter)
- Kleine frequente maaltijden over de dag verdeeld
- Zuigen op een ijsklontje, kauwgom, ijsje of zachte stukjes fruit
- Koude voedingsmiddelen proberen ipv warm



## Pijnlijke mond of keel

- Vermijd eten dat pijnlijk is bijvoorbeeld: scherpe kruiden, citrusfruit, harde stukjes
- Laat warme dranken en warme maaltijd even afkoelen
- IJs en koude dranken kunnen verdovend effect hebben
- Neem vloeibare, gemalen of zachte voeding
- Royaal melkproducten

# Eiwitten

## Waar zitten eiwitten in?

- Vlees, vis, vleesvervanging
- Ei
- Zuivel
- Noten
- Peulvruchten



## Behoefte is verhoogd bij ziekte:

- Bij een goede nierfunctie: 1,2 – 1,5 gr / kg lichaamsgewicht
- Bij een verminderde nierfunctie: 0,8 – 1,0 gr/kg lichaamsgewicht
- Bij een verminderde nierfunctie i.c.m. dialyse: 1,2 gr/kg lichaamsgewicht

# Zout

- Andere naam voor natriumchloride
- Smaakmakers
- Verlengen van de houdbaarheid
- Verwerkt in smaakmakers (ketjap, sambal, bouillonblokjes, vleeskruiden, juspoeder etc)

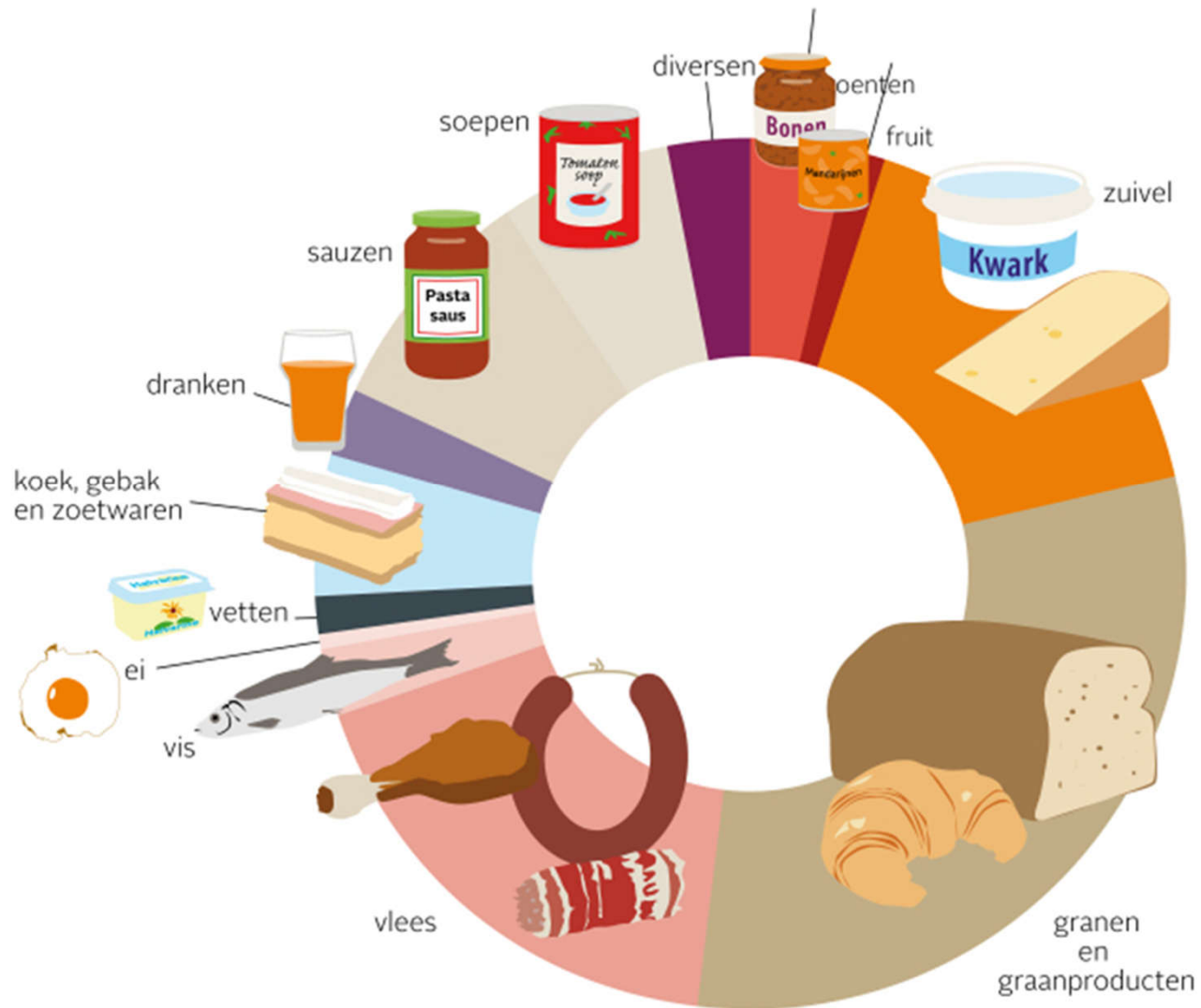
# Zout

- Hoeveel zout eten we gemiddeld in Nederland ?
  - 10 gram
- Hoeveel zout heeft het lichaam nodig ?
  - 1-3 gram
- Hoeveel zout is toegestaan bij hartfalen ?
  - 6 gram

**Zoutloos dieet bestaat niet !**



## Bijdrage van voedingsmiddelen­groepen aan zoutgebruik van Nederlanders



© Maaike Wijnands / Nierstichting

# Waarom minder zout eten ?

- Helpt bij regelen bloeddruk
- Zinvol bij bepaalde pillen voor de hoge bloeddruk
- Minder zout = minder vocht vasthouden
- Beter voor uw nieren, hart en bloedvaten



## Verschillende soorten zout



# Dieetzout

- Dieetzout
- Mineraalzout
  
- Natrium wordt vervangen voor kalium

- GESCHIKT
- ONGESCHIKT
- BEETJE TUSSENIN



# Lezen van etiketten



## Ingrediënten

Water, tomatenconcentraat (25%), suiker, zonnebloemolie (3%), gemodificeerd zetmeel, zout, aroma's (met selderij).

Inhoud 390 gram

Voedingswaarden per 100 gram

Energiewaarde: 73 Kcal / KJ

Vetten: 3 gram

Koolhydraten: 10 gram

Eiwitten: 1 gram

Zout: 1,8 gram

**Dit pakje bevat  
7 gram zout!!**

## Eten zonder zout is wennen

- Duurt 4-6 weken om aan de nieuwe smaak te wennen
- Advies om geen zoute smaakmakers of zout toe te voegen
- Smaakpapillen worden vernieuwd, deze hebben geen 'smaakgeheugen'!



## Zout in broodbeleg

<u>Broodbeleg</u>	<u>Gram zout (per snee)</u>
Jam, honing, muisjes, vruchtenhagel	0,03
Hagelslag, melk	0,03
Rosbief	0,05
Pindakaas	0,10
Hüttenkäse	0,18
Kaas met minder zout	0,33
Kaas, 48+ Goudse	0,38
Smeerkaas	0,40
Runderrookvlees	0,45
Rauwe ham	0,75

## Zout bij de warme maaltijd door toevoegingen

<u>Product</u>	<u>Eenheid</u>	<u>Gram zout</u>
zilveruitjes	5 stuks	0.08
mosterd	1 theelepel	0.15
mayonaise	1 eetlepel	0.15
augurk	1 stuk	0.23
piccalilly	1 eetlepel	0.25
tomatenketchup curry	1 eetlepel	0.28
pindasaus	1 sauslepel	0.35
geraspte kaas over groenten/ovenshotel	1 eetlepel	0.38
pesto	1 eetlepel	0.44
tomatenketchup	1 eetlepel	0.45
olijven	5 stuks	0.58
tomatenketchup hot	1 eetlepel	0.60
juspoeder	1 eetlepel	0.76
groentesaus, zakje Knorr	100 ml	0.93
spekjes door groente/stamppot	100 gram	3.48

# Kruidenmixen zonder zout



Verstegen kruidenmixen



Silvo kruidenmixen



Provençaalse kruiden  
Italiaanse kruidenmix



Santa Maria kruidenmixen



Indische kruiden van Asli



Pure specerijen Verstegen



Jonnie Boer kruidenmixen

# Vocht

- Gemiddeld hebben we 1,5-2 liter per dag aan vocht nodig
- Soms vochtbeperking noodzakelijk, waarom:
  - Lagere belasting voor het hart
    - Door verminderde pompkracht van het hart houden de nieren meer zout en vocht vast.
  - Vermindering van vasthouden van vocht

## Minder vocht, maar hoe ?

- Kleinere kopjes/glazen gebruiken
- De toegestane glazen drinken goed verdelen over de dag
  - Eventueel een dag bijhouden om inzicht te krijgen
- Medicijnen tijdens de maaltijd innemen in plaats van apart met water. Dit kan bijvoorbeeld met vla, yoghurt of appelmoes
- Eten goed te kauwen. Hierdoor krijgt u minder snel een droge mond, waardoor u gaat drinken.

# Dorst

- Regelmatig de mond spoelen of sprayen
- Friszure voedingsmiddelen voor toename dun speeksel
  - Ananas, augurk, komkommer, zilveruitjes, appel, tomaat, citroen.
- Kauwgom, zuurtje of ijsklontje in de mond nemen
- Voorkeur voor zachte en smeuge producten
- Kunstspeeksel (korte werkingsduur ca.2 uur)



# Vragen over voeding en chemotherapie

Deze website is een samenwerking tussen:

**KNL** integraal kankercentrum Nederland

**WAGENINGEN** UNIVERSITY & RESEARCH

Landelijke Werkgroep Diëtisten Oncologie

**LWDO**

**Alpe d'HuZes**

**KWF KANKER BESTRIJDING**

Home Recepten Begrippenlijst Over ons Contact

## Voeding & Kankerinfo

van experts, voor patiënten

Zoek naar onderwerpen...

Kankerpreventie Tijdens de behandeling Na de behandeling **Alle vragen** Professionals

### Voeding en kanker info

Wetenschappelijk antwoord van experts op vragen van patiënten

Op deze website worden vragen beantwoord over voeding en de preventie van kanker, voeding rondom de behandeling van kanker en voeding ná de behandeling van kanker.

Deze antwoorden zijn geformuleerd op basis van de beschikbare wetenschappelijke literatuur uit de voedingswetenschap. Bij het beantwoorden van de vragen wordt uitgelegd hoe wetenschappelijke inzichten kunnen worden toegepast in de dagelijkse praktijk bij kanker en de behandeling ervan.

Op basis van de professionele kennis en ervaring van oncologie diëtisten en voedingsdeskundigen wordt die vertaalslag gemaakt en vragen beantwoord. Vooral als er voedingsklachten zijn die het eten niet gemakkelijk maken, zijn concrete adviezen en tips op basis van de combinatie van wetenschap en praktijkervaring beschikbaar. [Lees meer over de wetenschappers achter deze website >](#)

### Nieuwste vragen

Helpt gember bij misselijkheid door chemotherapie?

### Aanbevelingen bij kanker

Welke voedingsmiddelen heeft u dagelijks nodig om een volwaardige voeding binnen te krijgen?

**NAAR DE AANBEVELINGEN >**

### Problemen met eten

Heeft u problemen met eten, zoals slijkproblemen of obstipatie of bijvoorbeeld een stoma en wilt u weten hoe u hier het beste mee om kunt gaan?

**BEKIJK ALLE KLACHTEN >**

**Bedankt voor uw aandacht !**

