Verlies aan eetlust

Beste patiënt

De verminderde eetlust kan worden veroorzaakt door het ziekteproces maar ook door de nevenwerking van de behandeling (chemotherapie, radiotherapie).
Spreek daarom tijdig uw diëtist aan voor extra ondersteuning.

De diëtisten

Waarom kunt u minder eten?

Gebrek aan eetlust samen met een snel verzadigings- (vol) gevoel leidt vaak tot een verminderde voedselinname en gewichtsverlies.
Daarnaast treedt slechte eetlust op bij stoornissen in het spijsverteringskanaal zoals mondproblemen, vertraagde maaglediging, obstructies, misselijkheid, diarree en verstopping (constipatie).
Ook algemene klachten zoals pijn, koorts, bedlegerigheid of inactiviteit, of vermoeidheid kunnen de eetlust doen dalen. In combinatie met een verhoogde behoefte aan voedingsstoffen (energie/eiwit), leidt dit vaak tot een negatieve energiebalans en
vermagering.

Wat raden wij u aan?

- Maak gebruik van kleine, veelvuldige maaltijden in een ontspannen sfeer en omgeving (geen tv e.d.): mooi gedekte tafel, leuke bordpresentatie, eten in gezelschap...

- Gebruik snacks die geconcentreerd zijn aan energie, goed verdeeld over de dag (bv. bouwsteentjes, forticrème...). Neem geen lightproducten of voedingsmiddelen met minder suikers en/of vetten, kies voor de volwaardige alternatieven.

- Drink 1,5 liter per dag: bij voorkeur hoogcalorische dranken zoals fruitsappen, melk, milkshake, frisdranken of sportdranken.

azdelta
Uw ziekenhuis.

Deze brochure is laatst aangepast op 08/10/2015 0520 1132-NL

- Probeer samen met anderen te eten. Zien eten, doet eten !
- Wek de eetlust op door een klein kopje bouillon te drinken voor het eten, door buiten een kleine wandeling maken of fris-zure voedingsmiddelen in te nemen zoals een bolletje sorbet of een paar schijfjes appel.
- Vermijd compacte gerechten zoals stamppot, vette en gasvormende voedingsmiddelen/dranken. Een overmaat aan koolzuurgas zorgt er voor dat u snel een verzadigd gevoel krijgt en hierdoor minder kan eten.
- Probeer uw maaltijd te nemen in een goed geventileerde ruimte. Bij voorkeur niet in de ruimte waar de maaltijd werd bereid bv. keuken) maar wel in een andere plaats zoals bijvoorbeeld de woonkamer (living).
- Ruim de maaltijd op tijd af zodat er geen resten van maaltijden blijven staan.
- Drink niet vlak vóór of tijdens de maaltijd.
- Neem soep niet bij, maar minstens een uur voor de maaltijd.
- Bij onvoldoende inname van voeding, kan het nodig zijn om aan te vullen met preparaten met extra eiwit en energie, drinkvoeding of sondevoeding. Neem daarvoor contact op met de diëtiste.

Contact

Neem voor eventuele verdere vragen, gerust contact op met de dieetafdeling. De dieetafdeling is elke werkdag bereikbaar van 8.30 uur tot 16.30 uur. Zie contactinfo vooraan in uw mapje.

Bron: info dienst medische oncologie, 25 september 2017