

Voeding(sklachten) bij kinderen met kanker

Inleiding

Kanker en de behandeling daarvan vraagt veel van het lichaam van uw kind. Een goede voedingstoestand zorgt ervoor dat uw kind de behandeling beter doorstaat en dat de groei en ontwikkeling van uw kind zo weinig mogelijk geremd worden.

Goed eten is daarom belangrijk, maar niet makkelijk omdat uw kind door de ziekte en/of behandeling voedingsproblemen kan krijgen. Eten is dan niet meer vanzelfsprekend en leuk. Deze brochure geeft inzicht in de voedingsproblemen die tijdens de behandeling kunnen ontstaan en adviezen over hoe hiermee om te gaan.

De adviezen in deze brochure zijn algemeen, elk kind heeft zijn eigen voedingsgewoonten, voorkeuren en smaak. Bekijk (samen met uw kind) welke adviezen toepasbaar zijn.

Als de adviezen in deze brochure niet voldoende zijn, overleg dan met uw arts of vraag een verwijzing naar een diëtist.

Gezonde voeding

De basis voor een goede voedingstoestand is gezonde voeding. Gezonde voeding bestaat uit een optimale combinatie van voedingsmiddelen die zorgt voor genoeg energie en alle nodige voedingsstoffen voor uw kind.

Voedingsstoffen die uw kind nodig heeft zijn eiwitten, vetten, koolhydraten en vitamines en mineralen.

Koolhydraten: zijn de brandstof voor het lichaam van uw kind en leveren energie. Energie is nodig zodat uw kind kan groeien en zodat het lichaam goed functioneert. Dit betekent dat de spijsvertering, het hart, de longen en andere organen goed werken. Maar ook dat uw kind dingen kan doen zoals lopen, spelen en leren.

Eiwitten: zijn de bouwstenen voor lichaamscellen en belangrijk voor het onderhoud, het herstel en de groei van lichaamsweefsel zoals hart, hersenen, lever, nieren, bloed, huid en spierweefsel.

Vetten: leveren energie en zijn ook een bouwstof van onze lichaamscellen. Vetten dragen ook bij aan de opname van belangrijke vitamines, zoals A, D en E.

Vitamines en mineralen: de verschillende vitamines en mineralen hebben allemaal een rol in het lichaam. Vitamines en mineralen zijn nodig om te groeien en te herstellen na een behandeling. De meeste vitamines en mineralen maakt het lichaam niet zelf, daarom moet uw kind deze uit het eten en drinken halen.

Onderstaande hoeveelheden voedingsmiddelen zijn gemiddelde aanbevelingen per dag zodat een (gezond) kind voldoende voedingsstoffen binnen krijgt.

Tijdens ziekte en behandeling is het voor kinderen vaak moeilijk om aan deze hoeveelheden te komen. Ook is de energie- en eiwitbehoefte van zieke kinderen vaak hoger door een veranderde stofwisseling.

Indien nodig bespreekt de diëtist met u welke hoeveelheid voldoende is voor uw kind.

Tabel met dagelijkse aanbevolen hoeveelheden voor kinderen

| Voedingsmiddelen | 1-3 jaar | 4-8 jaar | 9-13 jaar | | 14-18 jaar | |
|--|--------------------------|--------------------------|-----------|----------|------------|----------|
| | jongens en meisjes | jongens en meisjes | jongens | meisjes | jongens | meisjes |
| Groente , opscheplepels | 1-2 | 2-3 | 3-4 | 3-4 | 5 | 5 |
| Fruit , stuks | 1,5 | 1,5 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| Bruin of volkoren brood , sneetjes | 2-3 | 2-4 | 5-6 | 4-5 | 6-8 | 4-5 |
| Kleine aardappelen , stuks/ volkoren pasta of rijst / opscheplepels | 1-2 | 2-3 | 4-5 | 3-5 | 6 | 4-5 |
| Ongezouten noten , gram | - | 15 | 25 | 25 | 25 | 25 |
| Zuivel , schaaltes en/ of bekers | 2 | 2 | 3 | 3 | 4 | 3 |
| Kaas , plak | - | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 |
| Smeer- en bereidingsvetten , gram | 30 | 30 | 45 | 40 | 55 | 40 |
| Drinken (inclusief melk), liter | 1 | 1-1,5 | 1-1,5 | 1-1,5 | 1,5-2 | 1,5-2 |
| Onderstaande producten afwisselen. Hier staan de aanbevolen hoeveelheden per week | | | | | | |
| Vis , gram | 50 | 50-60 | 100 | 100 | 100 | 100 |
| Peulvruchten , opscheplepels | 0,5 | 1-2 | 2 | 2 | 2-3 | 2-3 |
| Vlees , gram | max. 250 | max. 250 | max. 500 | max. 500 | max. 500 | max. 500 |
| Eieren , stuks | 1-2 | 2-3 | 2-3 | 2-3 | 2-3 | 2-3 |

© Voedingcentrum 2016

Welke voedingsproblemen kunnen ontstaan?

Bij kinderen met kanker kunnen op verschillende momenten van ziekte en behandeling voedingsproblemen ontstaan. Bijvoorbeeld een verminderde eetlust en/of vol gevoel, misselijkheid, smaakveranderingen, een pijnlijke mond of keel, diarree of obstipatie. Het is voor uw kind dan niet altijd makkelijk om voldoende te eten. Hieronder staan de adviezen bij voedingsproblemen.

Verminderde eetlust en vol gevoel

Door kanker en behandeling daarvan verandert de stofwisseling van uw kind. Dit kan de oorzaak zijn van een slechte eetlust en snel een vol gevoel na het eten. Uw kind kan ook een verminderde eetlust hebben als gevolg van spanning, angst of vermoeidheid. Adviezen bij verminderde eetlust zijn:

- verdeel de voeding in meerdere, kleinere porties over de dag;
- kies producten met veel energie:
 - 'volle' producten in plaats van magere: zoals volle melk, vla en yoghurt, 48+ kaas en worstsoorten;
 - brood besmeren met margarine of boter in plaats van halvarine;
 - dik belegde boterhammen;
 - scheutje room of margarine/boter door de warme maaltijd om het energierijker te maken;
- geef voedingsmiddelen die uw kind lekker vindt;
- drinken gaat soms makkelijker dan eten: kies voor dranken die ook voedingsstoffen bevatten, zoals (chocolade)melk of vruchtensappen;
- geef vruchtensap, limonade en snoep liever niet vlak voor een maaltijd; het geeft een vol gevoel, maar weinig voedingsstoffen;
- probeer geen strijd te maken van het eetmoment;
- probeer het eten aantrekkelijk te maken door een leuk bord of mooie beker.

Misselijkheid

De ziekte en behandeling kunnen misselijkheid veroorzaken. Voeding is niet de oorzaak van misselijkheid. Misselijkheid kan er wel voor zorgen dat uw kind minder gaat eten. Om er toch voor te zorgen dat uw kind voldoende voeding binnen krijgt, kunt u het volgende proberen:

- tekort aan vocht verergert de misselijkheid, probeer uw kind voldoende te laten drinken (zie tabel blz 3);
- een lege maag kan de misselijkheid verergeren. Probeer dit te vermijden door uw kind regelmatig een kleine portie te geven;
- een toastje of beschuit eten voor het opstaan kan de misselijkheid verminderen;
- soms helpt het drinken van koolzuurhoudende dranken;
- probeer te voorkomen dat uw kind sterke etensgeuren ruikt, zorg voor frisse lucht;

- als uw kind tot een half uur na de maaltijd rechtop kan blijven zitten, kan de maaltijd beter zakken en zo de misselijkheid beperken.

Overleg met de arts of medicijnen tegen de misselijkheid uw kind kunnen helpen.

Smaakveranderingen

De smaak van uw kind kan tijdens de behandeling (sterk) veranderen. Uw kind ervaart een vieze smaak; voedingsmiddelen die eerder favoriet waren vindt uw kind nu niet meer lekker, of andersom. Vaak heeft uw kind een specifieke voorkeur voor één sterke smaak. Uw kind houdt bijvoorbeeld op eens van zure voedingsmiddelen, maar ook een voorkeur voor zout, zoet of juist scherp eten komt voor. Adviezen bij smaakveranderingen zijn:

- wissel de smaken hartig, zuur en zoet af om te ontdekken welke smaak uw kind het beste bevalt, dat kan ook per dag of moment wisselen;
- houd rekening met wat uw kind het lekkerste vindt;
- soms gaan koude gerechten beter dan warme gerechten, deze hebben een minder sterke geur. Geef dan bijvoorbeeld een paar plakjes vleeswaren in plaats van warm vlees;
- een vieze smaak kan veroorzaakt worden door te weinig drinken; zorg dat uw kind voldoende drinkt;
- probeer smaakmakers zoals ketchup, mayonaise, augurkjes of zilveruitjes.

Pijnlijke mond of keel

Behandelingen zoals chemotherapie en radiotherapie kunnen de slijmvliezen in de mond en keel beschadigen. Dat maakt dat de mond en keel gevoelig en pijnlijk waardoor eten en drinken lastig is. Voedingsmiddelen die de pijnklachten verergeren kan uw kind beter niet nemen. Adviezen bij pijnlijke mond of keel zijn:

- vermijd te harde voedingsmiddelen zoals broodkorsten, knäckebröd, hard fruit, noten, rauwkost en hard gebakken gerechten;
- geef geen scherpe kruiden en specerijen zoals sambal, peper en kerrie;
- laat warme voedingsmiddelen afkoelen voordat uw kind deze neemt;
- drinken door een rietje zorgt ervoor dat de voeding minder in contact komt met de slijmvliezen. Gebruik een kort afgeknipt rietje, het zuigen kost uw kind dan minder moeite;
- koude drank, ijs en ijsjes hebben een verdovend effect;
- probeer smeùige gerechten zoals aardappelpuree, stampotten, pasta's of ovensgerechten met veel saus, of gemalen voeding;
- geef uw kind vaker pap, vla, yoghurt, kwark, appelmoes, vruchtenmoes en drinkontbijt.

Diarree

Bij diarree nemen de darmen van uw kind de voeding onvoldoende op. Diarree kan ontstaan als gevolg van chemo- of radiotherapie behandeling. Voeding is niet de oorzaak van de diarree en het is dan ook belangrijk om zo goed mogelijk te blijven eten, eventueel in kleinere porties. Het helpt niet om een zogenaamde 'stoppende' voeding te gebruiken, zoals alleen witbrood, beschuit, rijst, banaan en slappe thee. Deze voeding bevat onvoldoende voedingsstoffen waardoor uw kind zich slapper gaat voelen.

Wat kunt u wel doen?

- zorg dat uw kind voldoende drinkt om uitdroging te voorkomen (zie tabel op blz 3);
- drinken is extra belangrijk als uw kind ook overgeeft. Geef water, thee, bouillon of (verdund) vruchtensap. Onverdunde sappen, zoals appelsap, perensap en druivensap zijn soms minder geschikt, omdat deze veel fructose (vruchtensuiker) bevatten dat voor sommige kinderen juist laxerend werkt.
- bij diarree gaat veel zout verloren, geef uw kind soep of bouillon, hartig beleg zoals vleeswaren en kaas, zoutjes of chips.
- ook bij diarree is het eten van voldoende vezels belangrijk. Voedingsvezels in de darmen nemen water op en zorgen zo voor meer volume en een stevigere ontlasting.

Overleg bij aanhoudende diarree met de arts van uw kind.

Obstipatie

Obstipatie is een veel voorkomende klacht die veroorzaakt kan worden door medicatie. Obstipatie zorgt voor buikpijn en een verminderde eetlust. Bij obstipatie kan de arts uw kind een laxemiddel voorschrijven. Maar ook voldoende vocht en voldoende voedingsvezels helpen voor een goede darmwerking. Voedingsvezels nemen vocht op in de darm. De ontlasting wordt daardoor soepel en krijgt meer volume. Geef uw kind bij voorkeur volkoren brood en voldoende groente en fruit en probeer uw kind voldoende te laten drinken (zie tabel blz 3). Regelmatig bewegen bevordert een goede darmwerking. Probeer, indien mogelijk, uw kind dagelijks te laten bewegen.

Gewichtsverlies

Tijdens de behandeling komt het vaak voor dat kinderen afvallen door een combinatie van ziek zijn en minder eten. Als uw kind misselijk is tijdens de chemotherapie, kunt u het beste accepteren dat uw kind tijdelijk minder eet. Vaak haalt uw kind dat wel weer in als het beter gaat.

Als u begeleiding nodig hebt van een diëtist, overleg dit dan met de arts. De diëtist bespreekt hoe de voeding van uw kind energie- en eiwitrijker kan worden. Soms is drinkvoeding of sondevoeding een onmisbaar hulpmiddel om de inname van voldoende voedingsstoffen te halen. Uw diëtist of arts bespreekt deze opties dan met u (en uw kind).

Infecties

Een beenmerg- of stamceltransplantatie zorgt voor een verminderde weerstand, waardoor uw kind eerder kans heeft op infecties. Uw kind kan dan bepaalde voedingsmiddelen beter niet eten. Indien dit voor uw kind van toepassing is, krijgt u hierover meer informatie van uw behandelend arts.

Medicatie en voeding

Er zijn medicijnen met bijwerkingen die voedingsproblemen kunnen veroorzaken. Er zijn ook medicijnen die niet in combinatie met bepaalde voedingsmiddelen ingenomen mogen worden. De verpleegkundige of arts van uw kind bespreekt dit per geneesmiddel met u.

Gewichtstoename door medicatie

Dexamethason en prednison kunnen bij uw kind zorgen voor een ongeremde eetlust. Hierdoor eet uw kind vaak meer dan nodig en kan het gewicht van uw kind toenemen. Adviezen om dit te beperken of te voorkómen zijn:

- laat uw kind regelmatig iets drinken en kies voor dranken zonder veel calorieën, zoals water en thee zonder suiker. Dit zorgt voor een vol gevoel en minder eetlust;
- laat uw kind regelmatig rauwe groenten zoals komkommer, worteltjes of tomaatjes eten. Dit zorgt ook voor een vol gevoel, maar levert weinig calorieën;
- kies voor magere of halfvolle producten zoals halfvolle melk, 30+ kaas en magere vleeswaren.

Bespreek het met de arts en vraag naar de diëtist als u en uw kind meer begeleiding nodig hebben.

Alternatieve en experimentele voeding bij kanker

Er is geen bewijs dat het volgen van een speciaal dieet, zoals bijvoorbeeld het Moerman- of Houtsmullerdieet, kanker zal genezen. Ook voor een koolhydraatarm (of suikervrij) dieet is onvoldoende wetenschappelijk bewijs. Het gebruik van voedingssupplementen kan in sommige gevallen een negatief effect hebben op de behandeling.

Als uw kind een alternatief of experimenteel dieet gebruikt, of als u overweegt hiermee te starten, overleg dit dan altijd met de arts of diëtist van uw kind.

Het kan zijn dat uw kind vóór zijn of haar ziekte al een specifiek dieet gebruikte (bijvoorbeeld vegetarisch, veganistisch, lactosevrij, etc). Vaak is het goed mogelijk om deze diëten tijdens de ziekte en behandeling te continueren. In het ziekenhuis zijn dergelijke maaltijden (op verzoek) beschikbaar. In sommige gevallen (bijvoorbeeld als drinkvoeding nodig is) kunnen aanpassingen nodig zijn. Vertel daarom aan uw arts of diëtist als uw kind een speciaal dieet gebruikt.

Beweging en activiteit

Naast goede voeding is ook voldoende lichaamsbeweging van belang. Dat lukt natuurlijk niet altijd, maar als het gaat raden we u aan uw kind goed te laten bewegen. Dit zorgt ervoor dat de voeding die uw kind krijgt niet alleen wordt omgezet in vet, maar ook in spieren.

Hebt u nog vragen over de voeding van uw kind?

Heeft u vragen of wilt u ondersteuning van een diëtist; overleg dan met uw arts en vraag een verwijzing naar een diëtist.

Waar kunt u meer informatie vinden?

www.skion.nl geeft onder de knop 'Patiënten en ouders' informatie over ziektebeelden en behandelingen en bijwerkingen van medicatie.

www.vokk.nl geeft informatie over ziektebeelden, behandelingen en steun en begeleiding voor kinderen met kanker en hun familie

www.voedingscentrum.nl geeft informatie over goede voeding