

Diëtisten:

Kimberly Verriest
Annelies Walgraeve
Veerle Depraetere
Ann Devos
Lesley Deruddere

Dieetconsultaties enkel op afspraak
of bij indicatie of doorverwijzing
op het nummer 056/ 62 33 85
of 056/ 62 38 05

Contact

Telefoonnummer onthaal: 056/ 62 31 11



Infobrochure
ONCOLOGISCH SUPPORT TEAM

Auteur: Dienst Oncologie
Publicatiedatum: Januari 2021
Doc: 6946

O.L.V. van Lourdes Ziekenhuis Waregem
Vijfseweg 150
8790 Waregem
T. 056/ 62 31 11
F. 056/ 62 30 20
E. info@ziekenhuiswaregem.be

Anorexie of gebrek aan eetlust

Anorexie of gebrek aan eetlust

Anorexie betekent een gebrek hebben aan eetlust. Men spreekt van anorexie als de voedingsinname met meer dan 80% verminderd is ten opzichte van inname van voor de ziekte. Het wordt veroorzaakt door het kankerproces zelf of door de behandeling ervan. Ook psychologische factoren kunnen een rol spelen. Het is een veelvoorkomend probleem bij mensen tijdens hun chemo- en/of radiotherapie. De graad van anorexie staat bij de meeste patiënten in verhouding tot de progressie van de tumor. Bij patiënten in een ver gevorderd stadium van kanker heeft bijna 85% last van anorexie.

Algemene klachten zoals pijn, koorts, bedlegerigheid of inactiviteit, vermoeidheid, benauwdheid, angst en depressie kunnen ook de eetlust verminderen. Een slechte eetlust kan eveneens afkomstig zijn van storingen in het spijsverteringskanaal zoals mondproblemen (aantasting van de slijmvliezen), vertraagde maaglediging, obstructies, misselijkheid, diarree, obstipatie en ascites. Door het gebrek aan eetlust treedt er een sneller verzadigingsgevoel (vol gevoel) op. Dit zorgt dan weer voor een verminderde inname van voedsel, wat op zijn beurt weer kan leiden tot ondervoeding en onbedoeld gewichtsverlies.

Er wordt vaak een zwaar en drukkend gevoel ervaren in de maag bij anorexie. Sommigen hebben ook last van misselijkheid en braken. Dit gevoel kan onderdrukt worden met een middel tegen misselijkheid en braken waardoor het drukgevoel afneemt.

Het voortdurend proberen te stimuleren om te eten en/of het vaak uiten van de gevolgen van een slechte eetlust door de familie en naasten kan een averechts effect hebben op de eetlust

van de patiënt. Belangrijk is dus om niet constant op de vingers te kijken en de patiënt te forceren. De verminderde eetlust kan soms nog lange tijd na de behandeling aanhouden.

Voedingsadvies

Te mijden:

- Mijd vezelrijke producten → zorgen voor snelle verzadiging.
- Neem geen compacte, zware gerechten (bv. hutsepot), vette en gasvormende producten (prei, koolsoorten, vetrijke room, ...).
Vraag advies aan uw diëtiste voor meer info hieromtrent.

Aanbevolen:

- Maak maaltijden aantrekkelijk en presenteer aangenaam. Experimenteer met recepten, kleuren en kruiden
- Eet in een ontspannen sfeer en omgeving zonder stress.
- Eet samen met anderen want andere personen zien eten, doet eten.
- Eet rustig en kauw goed.
- Neem frequente, kleine maaltijden.
- Kies voor voedingsmiddelen die u graag eet en varieer voldoende.
- Schakel eetlustopwekkende voedingsmiddelen in voor de maaltijd zoals bouillon, sorbet, een lichte aperitief (in beperkte mate), fruitsap, enkele schijfjes appel, kauwgom, ...
- Drink minstens 1,5 liter vocht per dag, verdeeld over de dag bij voorkeur uit hoogenergetische dranken en niet vlak voor de maaltijd.

- Pas de voedselconsistentie aan (gepureerd, gemalen, ...).
- Maak gebruik van voedingsmiddelen en tussendoortjes met een hoge calorie-aanbreng en verdeel ze goed over de dag (bv: volle melkproducten, gesuikerde producten ...).
- Voeg extra room en vetrijke (gezonde) vetstof toe aan bereidingen.
- Kies voor smeerbare belegsoorten op de boterham. Eet makkelijker.
- Vloeibare voedingsmiddelen geven soms een minder vol gevoel dan vaste voedingsmiddelen. Daarom is het soms beter om bij vloeibare voeding extra energierijke voedingsmiddelen toe te voegen (vb: siroop, honing, ...) of te kiezen voor gesuikerde frisdranken/fruitsappen.
- Voeg aan melkproducten een koffie-/eetlepel honing, confituur, ... toe).
- Doe aan matige fysieke inspanningen zoals een kleine wandeling om de eetlust te bevorderen.
- Indien u meer eet naar de avond toe, eventueel de maaltijden opschuiven.
- Bijvoeding gebruiken indien nodig (in geval van onvoldoende inname).
Vraag advies aan uw diëtiste voor meer info hier omtrent.
- Overleg met de arts over eetlust bevorderende medicatie.
- Hou uw gewicht in de gaten. Indien dit te snel zakt, neem zeker contact op met uw behandelende arts en/of diëtist(e).