

## Gebrek aan eetlust

Informatieblad bij antikankertherapie

### Omschrijving

We spreken van gebrek aan eetlust als je geen of veel minder plezier dan normaal uit eten haalt. Redenen hiervoor kunnen ziekte gebonden of behandeling gebonden zijn. Vaak is dit van tijdelijke aard.

### Wat kan je zelf doen?

#### Algemeen

- Eet in gezelschap.
- Laat je maaltijden door iemand anders bereiden. Indien dit niet mogelijk is, kies voor maaltijden die eenvoudig te bereiden zijn.
- Wanneer je tegen de avond beter kan eten, kan je je maaltijdmomenten verschuiven.
- Een wandeling of een kleine fysieke inspanning wekt vaak het hongergevoel op of versterkt het.
- Neem kleine frequente maaltijden met haalbare proporties. Een kleiner bord met een mooie presentatie helpt vaak.
- Maak gebruik van tussendoortjes.
- Beperk het gebruik van alcohol.

#### Voedingsadvies

- Drink minimum 1.5 liter vocht per dag en bij voorkeur calorierijke dranken zoals milkshakes, fruitsappen en frisdranken in plaats van caloriearme dranken zoals koffie, thee en water.
- Drink niet vlak voor of vlak na de maaltijd.
- Nuttig voldoende eiwitrijke voedingsmiddelen zoals volle melkproducten, milkshakes, vlees in de soep, extra eieren in puree of sauzen.
- Kies tussendoor voor pudding, pap, yoghurt, kwark of platte kaas.
- Friszure voedingsmiddelen zoals kauwgom, klein glaasje cava, sorbet, enkele schijfjes appel zijn eetlustopwekkend.
- Ook het drinken van een bouillon een half uur voor de maaltijd kan eetlustopwekkend zijn.
- Eet wat je graag lust op een rustige manier en kauw goed.

## Waar kan je terecht?

- Voor tips en adviezen omtrent voeding kan je contact opnemen met de diëtiste. Zij is rechtstreeks te bereiken op het nummer 012 39 66 19.
- Neem contact met je (huis)arts of verpleegkundige indien het probleem van die aard is dat je snel gewicht verliest.
- Verpleegkundig team DE2: 012 39 72 63 of 012 39 72 86 na 16u
- Verpleegkundig team E2 Dagziekenhuis: 012 39 63 60
- Je kan ook je oncocoach contacteren op het nummer 012 39 66 24

