



bron: Nederlands Vetsbureau, Rijswijk

Aanbevolen hoeveelheden en variaties

Dagelijks hebben mensen met kanker ten minste nodig:

• brood	3 tot 4 sneden
• kaas	2 plakken of 40 gram
• vleeswaren, beleg	2 plakken of 30 gram
• melk, melkproducten	3 bekertjes/schaaltjes
• fruit	2 porties
• vlees, vis, gevogelte, ei, vegetarische vervangers	100 gram
• aardappelen, pasta, rijst, peulvruchten	3 stuks/opschelepels
• groenten	3 opschelepels
• boter, margarine, halvarine, olie	30 gram of 30 ml
• vocht	minimaal 1,5 liter (65 jaar of ouder 1,7 liter)

Probeer tijdens en in de periode na de behandeling extra van de aanbevolen hoeveelheden te gebruiken.

Variaties

brood: alle soorten brood, maar ook: (volkoren)beschuit, knäckebröd, crackers, rijstwafels, ontbijtbiscuits, graanproducten (zoals muesli en cornflakes), grove papsoorten (zoals havermost en brinta) en drinkontbijt op basis van yoghurt, melk of sap.

kaas: alle soorten op brood, uit het vuistje, door soep, saus of pasta.

vleeswaren en beleg: alle soorten vleeswaren op brood of uit het vuistje, maar ook: ragout, vis, ei, pindakaas en notenpasta.

melk en melkproducten: alle soorten melk, maar ook: ijs, milkshake, vla, pudding, pap, kwark, yoghurt, sojaproducten en toetjes.

fruit: alle soorten fruit (vers, uit blik of pot), vruchtensap (vers of kant-en-klaar), fruit op brood of fruit door een toetje en gepureerd fruit.

vlees, vis, gevogelte, ei en vegetarische vervangers: alle soorten, ook als ragout, door saus of in een maaltijdsoep.

aardappelen, pasta, rijst en peulvruchten: alle bereidingsmethoden, ook als salade, maar ook: brood, pizza en graanproducten (zoals couscous en Tarty).

groenten: alle soorten, zowel vers als uit blik, pot of diepvries: bij de warme maaltijd, in soep, door saus over pasta, als salade, op brood en als groentesap (vers of kant-en-klaar).

boter, margarine, halvarine en olie: op brood, voor de bereiding of verwerkt in gerechten.

KWF Voedingschecklist



Deze checklist is voor **mensen met kanker**. Hier staat een test, op de achterzijde de aanbevolen hoeveelheden.

Test zelf uw voedingstoestand

De SNAQ is een hulpmiddel om snel en eenvoudig een (risico op een) slechtere voedingstoestand op te sporen.

SNAQ (Short Nutritional Assessment Questionnaire)	
<ul style="list-style-type: none">• Bent u onbedoeld afgevallen? Meer dan 6 kg in de laatste 6 maanden Meer dan 3 kg in de afgelopen maand• Had u afgelopen maand een verminderde eetlust?• Heeft u de afgelopen maand drinkvoeding of sondevoeding gebruikt?	<ul style="list-style-type: none">• • •• •••
<ul style="list-style-type: none">• geen actie• • 2 x per dag een tussenmaaltijd• • • 2 x per dag een tussenmaaltijd en behandeling van een diëtist	

Bron: Afdeling Dietetiek en Voedingswetenschappen VUmc

Als u 3 punten heeft of wanneer u vragen heeft, is dat een reden om met uw arts of verpleegkundige over uw voeding te gaan praten. Voor een persoonlijk advies kunnen zij u in contact brengen met een diëtist.

Als u 2 punten heeft, kijk dan op pagina 18 van de brochure **Voeding bij kanker** bij 'Adviezen bij gewichtsverlies'.

Het is aan te raden om deze test regelmatig (eens per maand) te doen. Uw situatie kan immers wijzigen.

