

# Dieetbehandeling bij bestraling van hoofd of hals

## Dieetbehandeling voor:

**Naam:** .....

**Geboortedatum:** .....

**Datum van afgifte:** .....

**Naam diëtist:** .....

Een bestraling van het hoofd of de hals kan problemen geven met eten en drinken. De mond en keel kunnen geïrriteerd raken. Het kauwen, proeven en wegslikken van voedsel kan daardoor tijdelijk moeilijker zijn. Deze ongemakken treden meestal niet onmiddellijk op bij de eerste bestraling maar kunnen geleidelijk ontstaan.

Tips om zo min mogelijk last te hebben en toch goed te eten leest u hieronder.

### Droge mond

- Door de bestraling kunnen de speekselklieren minder goed gaan functioneren. Er wordt minder speeksel gemaakt, het speeksel is dikker en de mond wordt droger. Bij een droge mond is het prettig om heel vaak een slokje te drinken. Het is goed de mond vaak te spoelen of te sprayen met water of een zoutoplossing\*. U kunt hiervoor bij de drogist een lege sprayflacon kopen.
- Een waterijsje of ijsklontje in de mond kan ook helpen.
- Probeer zo goed mogelijk te kauwen en bij iedere hap vast voedsel iets te drinken.
- Gebruik extra jus bij de warme maaltijd.

\*Een zoutoplossing: 1 theelepel zout oplossen in een liter (lauw) water.

Drinken bij de warme maaltijd kan de klachten ook verminderen. Vloeibare gerechten als soep, pap, pudding, ijs en appelmoes leveren minder problemen op.

Om de speekselproductie te stimuleren, is het goed om te kauwen of te zuigen op kleine pepermuntjes of kauwgom. Omdat het gebit door de bestraling erg gevoelig wordt voor tandbederf, is het beter om suikervrije kauwgom of snoepjes (op xylitolbasis) te gebruiken.

Voor mensen met een prothese is dat minder belangrijk. Een droge mond kan na de bestraling nog lang hinderlijk zijn.

### Slijmvorming

Door het minder goed functioneren van de speekselklieren wordt het speeksel taai en plakkerig en kan soms moeilijk worden weggeslikt. Het is goed om de mond een aantal malen per dag te spoelen met een zoutoplossing\*. Spoelen met kamille(thee) kan verzachtend werken. Als de mond niet pijnlijk is, kan spoelen of drinken van koolzuurhoudende (suikervrije) drank soms ook helpen om het slijm weg te krijgen.

Melk is niet slijmvormend, maar een zachte drank die een extra plakkerig gevoel in de mond kan geven. Dit verdwijnt meestal door na melk een beetje water te drinken. Verwijder zo nodig erg taai slijm met een tissue of een zachte tandenborstel.

### Smaakverandering

Het kan gebeuren dat het eten anders gaat smaken, terwijl het niet anders is klaargemaakt. Sommige gerechten gaan erg bitter smaken, heel flauw of juist erg zout of zoet. Ook kunt u last hebben van een vieze smaak in de mond.

Eten smaakt dan niet meer als vanouds. Dat is lastig, want dan moet u gaan uitzoeken welke gerechten wel goed smaken en dat kunnen andere zijn dan u gewend bent. Zuivelgerechten zoals pap, vla, pudding, ijs, milkshake, yoghurt en kwark geven meestal de minste problemen.

## Smaakverlies

Als de tong enige tijd wordt bestraald, kan het gebeuren dat u op den duur niets meer proeft. Dat maakt goed eten erg moeilijk. Verwacht niet dat het eten lekker is; dat loopt meestal op een extra teleurstelling uit. Probeer toch voldoende te eten en drinken. Na afloop van de bestraling komt de smaak heel langzaam terug.

## Pijnlijke mond of keel

Bij een gevoelige mond kunnen scherpe specerijen als peper, sambal, mosterd, kerrie, paprika en voedingsmiddelen, die scherp zout of zoet zijn klachten geven. U kunt dit zelf uitproberen. Hetzelfde geldt voor (sterk) alcoholische en koolzuurhoudende dranken. Sinaasappel(sap) en grapefruit(sap) kunnen te scherp zijn. Minder zuur fruit of sap zoals aardbeien, peer, perzik, banaan, appel(sap), tweedrank en tomatensap worden doorgaans beter verdragen. U kunt in plaats van fruit of vruchtensap ook Roosvicee of Karvan Cevitam nemen. Fruit kan ook door yoghurt of vla geroerd worden. Meestal wordt voeding op kamertemperatuur het beste verdragen. Hete gerechten en dranken kunt u laten afkoelen.

Soms is het juist plezierig om ijskoude dranken te gebruiken of om op ijs of ijsklontjes te zuigen. Als de mond pijnlijk is, kan het prettig zijn om met een dik, kortgeknipt rietje te drinken. Gebruik een kleine lepel om te eten. Spoelen met kamillethee kan verzachtend werken. Als eten en drinken erg pijnlijk is, kunnen medicijnen (drank of spray) de mond of keel voor de maaltijd enigszins verdoven.

## Schone mond

1. Houd uw mond heel goed schoon, dan is er minder kans op ontstekingen en (schimmel)infecties.

Als u uw eigen gebit heeft:

- Poets drie maal per dag na de maaltijd met een zachte tandenborstel; gebruik daarbij een milde tandpasta (bijvoorbeeld Zendium, Elmex, Biotène).
- Volg de fluorrichtlijnen van de mondhygiënist of tandarts op.

Als u een prothese heeft:

- Laat de prothese 's nachts uit en overdag ook zoveel mogelijk.
- Leg de prothese weg in een water-azijn oplossing.

Maak de prothese na iedere maaltijd goed schoon met b.v. vloeibare handzeep

Speciale gebitsreinigingsmiddelen zoals Steradent zijn te scherp.

2. Spoel ieder uur met een zout-sodaoplossing en slik de laatste druppels door.

- Kook 1 liter water.
- Los er 1 afgestroken theelepel zout met 1 afgestroken theelepel soda in op.
- Laat de oplossing afkoelen en bewaar die in de koelkast.
- Maak iedere dag (bijvoorbeeld 's avonds) een verse oplossing en gooi de oude weg.

Vet de lippen in met Vaseline uit een tube (een stift geeft meer kans op infectie).

## Vitamines en mineralen

Als u door uw ziekte of door de bijwerkingen van de behandeling niet goed of voldoende kunt eten, kunnen extra vitamines en mineralen in de vorm van een vitamine/mineralenpreparaat een nuttige aanvulling zijn. Bij de drogist, apotheek en supermarkt zijn verschillende merken te koop als pil, capsule of bruistablet. De dosering en soort zijn belangrijk. Op de verpakking of in de bijsluiter staat hoeveel vitamines/mineralen het product levert, hoeveel procent dat is van de aanbevolen dagelijkse hoeveelheid (ADH) en wat de aanbevolen dosering is. Een multivitaminepreparaat tot 100% van de ADH is over het algemeen veilig om te gebruiken.

## Tot slot

Neem voor meer informatie contact op met de afdeling Diëtetiek: [dietetiek@etz.nl](mailto:dietetiek@etz.nl) of via het secretariaat Paramedische Zorg, telefoonnummer: (013) 221 00 50.

## Persoonlijke diëtbehandeling

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## Noteer hieronder uw vragen

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## Belangrijke telefoonnummers

ETZ (Elisabeth-TweeSteden Ziekenhuis): (013) 221 00 00  
Secretariaat Paramedische Zorg: (013) 221 00 50