



Tips & Adviezen

Neuro-endocriene tumoren

*&
Voeding*

In samenwerking met:



*Innoveren om beter te zorgen

NET in het kort^(1,2)

Neuro-endocriene tumoren (NET) zijn zeldzaam, kunnen ontstaan op elke plek in het lichaam en worden gekenmerkt door hun capaciteit om hormonen af te scheiden. Het merendeel van deze tumoren tast spijsverteringsorganen aan zoals de dunne darm en de pancreas: we spreken dan van een **digestieve NET**.

Ze kunnen een effect hebben op de spijsvertering en op de capaciteit van ons lichaam om voedingsstoffen (elementaire bestanddelen) te halen uit voedsel en te absorberen. De daarmee gepaarde ongemakken en effecten kunnen extra benadrukt worden door de impact van bepaalde behandelingen met medicijnen of een operatie.

Patiënten die aan kanker lijden, en vooral bij NET, riskeren ondervoeding. Dit kan dan weer andere gevolgen hebben voor de ontwikkeling van de ziekte en de doeltreffendheid van de behandelingen. Een **regelmatige opvolging van het voedingspatroon en aangepaste voeding** zijn dan ook aangewezen.

De **voorkeur geven aan bepaalde voedingsmiddelen** en de manier van koken aanpassen, kan op **dagelijkse basis helpen** om buikpijn, misselijkheid, diarree en constipatie te verbeteren. Hetzelfde geldt voor functionele NET-tumoren die gepaard kunnen gaan met specifieke klachten zoals opvliegers en diarree bij een carcinoïdsyndroom.

Een correcte aanpak van het **dieet** en de **voeding** kan de symptomen (gelinkt aan de ziekte en/of de behandeling) verminderen en uw **levenskwaleit verbeteren**. In deze brochure vind u tal van **tips en adviezen** die nuttig kunnen zijn voor u.

In geen enkel geval kan een aangepast voedingspatroon een medische behandeling voorgesteld door uw arts vervangen. De mogelijke voordelen kunnen verschillen van persoon tot persoon. **Raadpleeg uw arts** voor meer informatie, specifiek voor uw situatie.

SAMENVATTING

Uw voeding aanpassen *is essentieel* /4

Op een evenwichtige manier eten /5

Voeding bij kanker /12

Voeding bij NET /19

Extra vragen en relevante **adviezen** /24

Nuttige bronnen *om meer te weten* /26

Bibliografie /27

Uw voeding aanpassen is essentieel

Deze voedingsaanbevelingen kunnen de meest voorkomende effecten van de tumor en/of de behandeling ervan verminderen (diarree, constipatie, misselijkheid, overgeven, vermoeidheid, verminderde eetlust, ...), tenzij er sprake is van een medische contra-indicatie of allergie.

Bij secretoire tumoren moet u bovendien rekening houden met de specifieke impact van de geproduceerde hormonen en **het symptoom per symptoom bekijken**.

DEZE SUGGESTIES ZIJN ALGEMEEN BEDOELD.

Bekijk samen met uw arts wat u verlichting brengt en wat minder doeltreffend is voor u.

Op een evenwichtige manier eten

Wat is een evenwichtige voeding?

Ons lichaam heeft **dagelijks net voldoende energietoevoer** (gemeten in calorieën) nodig. De hoeveelheid energie is afhankelijk van de grootte, het gewicht, de leeftijd en de fysieke inspanning van elk persoon ⁽⁴⁾.

Om een evenwichtige voeding te garanderen, IS HET AAN TE RADEN OM ⁽⁴⁾:

- Minstens **3 maaltijden per dag te eten**
- **Voldoende gevarieerd te eten** om tekorten te vermijden
- **Goed te kauwen**
- **Minstens 20 minuten tijd** te nemen om te eten
- **Te vette en te gesuikerde** voedingsmiddelen te vermijden
- **Voldoende water** te drinken tijdens de dag



Evenwichtig eten, dat is van alles wat eten, in een voldoende en redelijke hoeveelheid.

Uit welke basisbestanddelen bestaat onze voeding en wat is hun rol?

Ons organisme heeft nood aan bepaalde basisbestanddelen, in variabele hoeveelheden aanwezig in voedingsmiddelen.

Ze zijn allemaal nodig ⁽⁴⁾:

- eiwitten (of proteïnen)
- koolhydraten (of suikers)
- lipiden (of vetten)
- vitaminen en mineralen

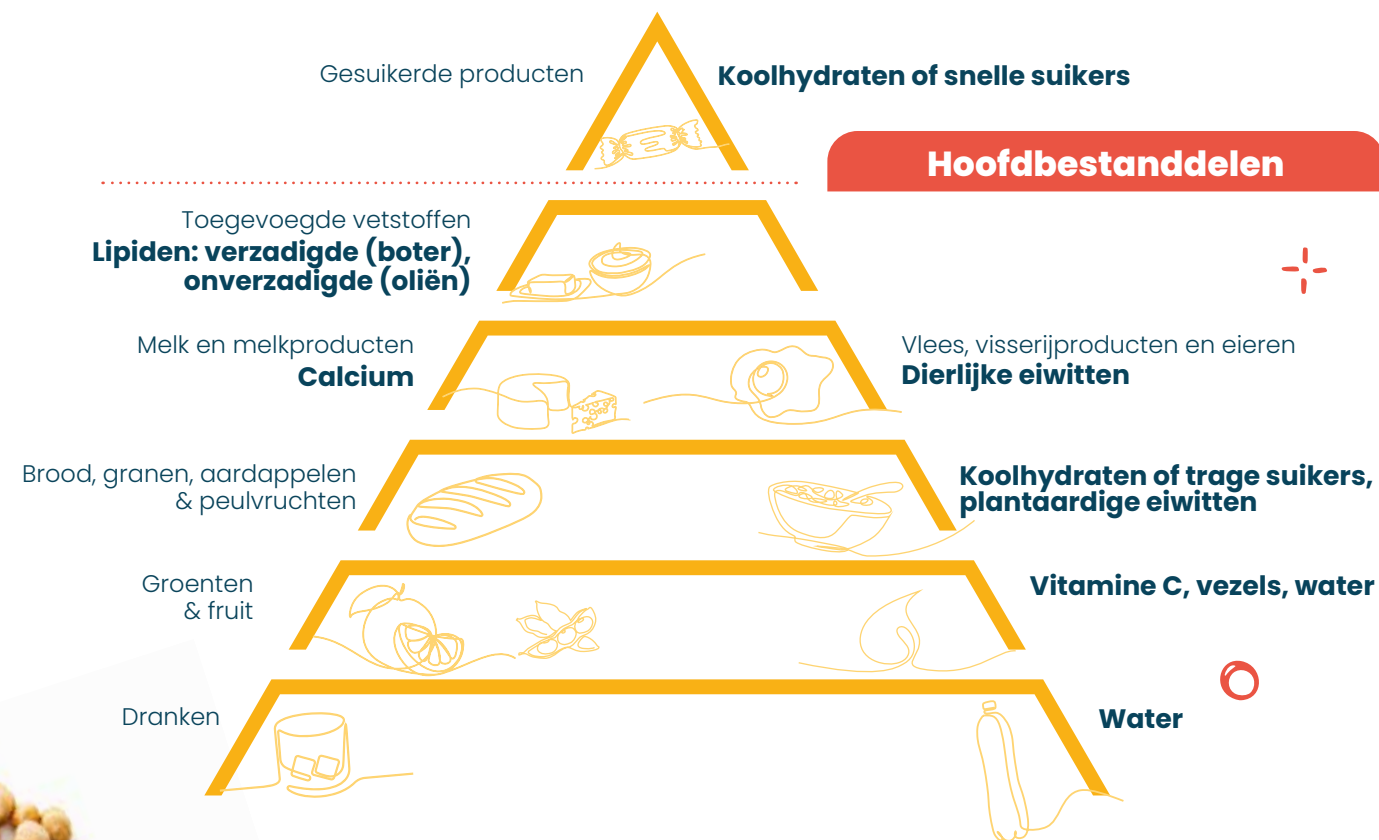
Het is dus belangrijk om een **gevarieerde** en **evenwichtige** voeding te hebben ⁽⁴⁾.

Het lichaam verliest voortdurend water door de ademhaling, transpiratie, urine en ontlasting. **Het moet dus voortdurend vervangen** worden ⁽⁴⁾.



Denk eraan om voldoende te drinken: Minstens 1,5 à 2 liter water per dag.

Voedingsdriehoek & belangrijkste voedingsgroepen 2020 ⁽⁵⁾



Fysieke activiteit
Elke dag **30 minuten wandelen** aan een vlot tempo (of gelijkwaardig aan)

Wat is de rol van groenten en fruit in onze dagelijkse maaltijden?

De **vezels** in groenten en fruit **reguleren de darmtransit**. Als u ze rauw eet, versnellen ze de transit. Als u ze **kookt, irriteren ze minder** ⁽⁴⁾.

Groenten en **fruit** zitten boordevol **vitaminen en mineralen** en ze hebben ook erg gevarieerde smaken. Ze zijn dus goed voor uw gezondheid en uw eetplezier ⁽⁶⁾. U moet **minstens 5 porties per dag** eten (3 porties groenten en 2 porties fruit) ^(6,7).

Het is bovendien aangeraden ook **elke dag een handje noten** (noten, nootjes, amandelen, ongezouten pistachenoten, ...) te eten. Ze zijn rijk aan **polyonverzadigde vetzuren** en dan vooral aan **omega 3** ⁽⁶⁾.



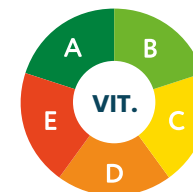
Eet minstens
5 porties groenten en fruit
per dag

Wat is een micronutriënt en waarvoor dient het?

Onze voeding, en dan vooral **groenten** en **fruit**, bevat een grote variatie aan elementen die, zonder dat ze ons calorieën opleveren, essentieel zijn voor het **goede functioneren van ons organisme**. Dit zijn **micronutriënten**, in kleine hoeveelheden aanwezig en broodnodig voor een evenwichtige voeding.

Ze vervullen tal van aanvullende rollen maar ze zijn van nature erg divers ⁽⁸⁾:

- Vitamines
- Mineralen (kalium, calcium, natrium, magnesium, fosfor, ...)
- Oligo-elementen (ijzer, koper, zink, selenium) en een hele reeks toegevoegde stoffen die in ons lichaam terecht komen via het eten van groenten en fruit ⁽⁸⁾.



Groenten en fruit **zijn bronnen**
van voedingsstoffen en
vitamines



Waar vind u micronutriënten? ⁽⁹⁾

Nutriënten	Bronnen in volgorde van belangrijkheid
Vezels	Volkoren granen, gedroogde vruchten, peulvruchten, fruit (vijgen, ongeschilde appels), groenten (wortels), noten (hazelnoten, amandelen, ...)
Proteïnen	Peulvruchten
Selenium	Granen
Zink	Volkoren granen, peulvruchten, noten, maïs, rijst
Thiamine (vitamine B1)	Granen, aardappelen, groenten
Niacine (vitamine B3)	Aardappelen
Vitamine B6	Aardappelen
Folaten (vitamine B9)	Groene bladgroenten (spinazie, kolen, sla), groene bonen, erwten
Vitamine C	Paprika, kleine rode vruchten (cassis), citrusvruchten, kiwi's, tomaten, aardappelen
Carotenoïden, provitamines A	Oranje groenten (wortelen), groene bladgroenten, tomaten, sinaasappelen, abrikozen, perziken, passievruchten
Vitamine E	Plantaardige olie, noten, volkoren granen, donkergroene bladgroenten, fruit
Vitamine K	Groene bladgroenten



Waar vind u minerale zouten? ⁽¹⁰⁾

Voeding	Calcium	Ijzer	Jodium	Magnesium	Kalium
Melk en melkproducten	✓				
Vlees, charcuterie, orgaanvlees		✓			
Vis			✓		
Volkoren granen		✓		✓	
Fruit, aardappelen					✓
Groenten en sla				✓	✓
Peulvruchten	✓	✓		✓	
Mineraalwater	✓			✓	



Voeding bij kanker

Welke voedingsgewoontes zijn aan te raden en waarom?

Verskillende factoren gelinkt aan voeding verhogen het risico op kanker (overgewicht, voeding, te weinig fysieke activiteit, alcoholgebruik).

De meest recente gegevens tonen aan dat ze ook een impact hebben op de ziekte, de levenskwaliteit en het risico op hervallen of op bijkomende kankers ⁽¹¹⁾.

Daaruit volgen deze aanbevelingen voor kankerpatiënten ⁽¹¹⁾:

- ✓ Het **voedingspatroon** gedurende het volledige zorgtraject evalueren
- ✓ **Begeleiding bij voeding** voorzien, indien nodig
- ✓ Het **gewicht** opvolgen en controleren
- ✓ De **voeding** aanpassen
- ✓ Het gebruik van **alcoholische dranken** beperken
- ✓ **Regelmatig fysieke activiteit** uitvoeren, eventueel aangepast aan de situatie, en een sedentaire levensstijl mijden
- ✗ Geen **voedingssupplementen** nemen tenzij medisch aangewezen
- ✗ Geen **extracten en afkooksels van paddenstoelen en planten** nemen
- ✗ Erg **strikte diëten en vasten** mijden (tenzij medisch aangewezen)



Let op uw gewicht en vermijd diëten en vasten.

Wanneer spreekt men van ondervoeding en wat betekent het?

Wanneer u kanker heeft, is ondervoeding een mogelijke complicatie die interfereert met de behandeling en het risico op een dodelijke afloop verhoogt. Daarom is preventie en een slimme aanpak essentieel ⁽¹²⁾.

Gewichtsverlies is abnormaal indien het om meer dan 5% van het normale gewicht gaat in 1 maand of 10% in 6 maanden ⁽¹²⁾.



Enkele adviezen om ondervoeding tegen te gaan: ⁽¹²⁾

- Splits uw eten op in 'snacks', **kleine porties** met een hoge energiedichtheid*.
- Eet **waar u zin in heeft en pas de tijdstippen van uw maaltijden aan** om de tijd zonder te eten in te korten ('s avonds en 's nachts).
- **Beweeg voldoende**
- **Drink voldoende water**
- Eet uw maaltijden in een **aangename en ontspannen sfeer**, in een goed verluchte plek
- Zorg dat uw **ontbijt rijkelijk genoeg is**
- Tenzij uw gewicht toeneemt, is het goed om zoveel mogelijk **calorie- en proteïnerijke voeding** te eten zoals vlees, vis, eieren en melkproducten. Voeg room, boter of kaas toe aan uw **soepen** en puree. Voeg honing, suiker of confituur toe aan uw desserts.
- Let op een fijne **presentatie** van uw voeding.



* Voorbeelden: melkpoeder, eigeel, kaas, boter of zure room toevoegen aan snacks ⁽¹³⁾



Elk voedingsadvies in geval van ondervoeding moet gepersonaliseerd worden.



Hoe kan u bepaalde symptomen of ongewenste effecten via voeding aanpakken?

Als u minder eetlust hebt, als de smaak van voedingsmiddelen voor u verandert, als u **spijsverteringsproblemen** krijgt, of als eten moeilijk wordt, kan u voor een bepaalde aanpak kiezen om u zo te helpen om **weer van eten te genieten**.

Kies voeding die u verdraagt, **vervang zaken die een intolerantie met zich meebrengen**, ... Het kan helpen om uw specifieke situatie te verbeteren. Houd hierbij rekening met uw smaken en gewoontes én met de opgelegde beperkingen omwille van uw gezondheid ^(14,15).



Enkele tips om misselijkheid en overgeven te voorkomen of te verminderen ⁽¹⁵⁾

Misselijkheid

- **Splits uw maaltijden op:** 3 maaltijden/dag en enkele tussendoortjes, zodat u 5 à 6 maal per dag eet
- **Eet wanneer u honger of zin hebt**, zelfs buiten de 'normale' tijdstippen voor maaltijden
- Vermijd **gerechten met sterke geuren** (vis, lam, ...), sterk gekruide, zeer vette of zeer gesuikerde producten
- Kies bij voorkeur voor **koude voedingsmiddelen** of producten op kamertemperatuur
- **Drink regelmatig** met kleine slokken, niet het hele glas in één keer
- **Eet traag** en kauw goed
- **Blijf een tijdje rechtop zitten** na de maaltijd

Overgeven

- Eet **kleine hoeveelheden** van vast voedsel (vb brood, beschuit, pasta, puree, ...) en kies dingen die u graag eet
- Spoel uw mond met koud water en **wacht een tweetal uur** voor u eet



Welke voeding vermijdt u of eet u best bij diarree?

Diarree komt vaak voor. Het is aan te raden om uw voeding hierop aan te passen zodat u het verlies aan vocht en mineralen compenseert, dehydratatie vermijdt en de darmtransit vertraagt ⁽¹⁴⁾.



Enkele tips om diarree te voorkomen of te verminderen ⁽¹⁵⁾

- **Drink veel water** – zowat 2 liter per dag –, fruitsap zonder pulp (behalve pruimensap), **gefilterd groentesap** zoals wortelsap en gefilterde, gezouten groentebouillon
- Kies voor **kleine en lichte maaltijden**, verdeeld over 5 tot 6 tijdstippen per dag
- **Vermijd** straffe thee en koffie en alles wat voor **gasproductie** zorgt (dranken met bruis, kauwgom, ...). Frisdranken zijn toegestaan maar zorg dat het bruis eruit is
- **Beperk de inname van vette voeding** zoals gefrituurde producten en gerechten met saus
- **Beperk de inname van melkproducten** (melk, zuivel, romige desserts, ...) en kies voor lactosevrije producten
- **Kies voor zetmeelrijke producten** zoals rijst, pasta, griesmeel, tapioca, gekookte wortel, banaan
- **Vermijd vezels** zoals vers fruit, kolen of peulvruchten



Welke voeding vermijdt u of eet u best bij constipatie?

Constipatie kan een gevolg zijn van **pijnstillers** of bepaalde **chemotherapie** ⁽¹¹⁾. Deze zaken kan u doen om de last te verlichten.



Enkele tips om constipatie te voorkomen of te verminderen ⁽¹⁵⁾

- **Drink minstens 1,5 liter water per dag** of kies voor groentebouillon of vers fruitsap (vb. op nuchtere maag een glas versgeperst sinaasappelsap)
- **Probeer wat fysieke activiteit te doen** (wandelen, buikspieroefeningen). Een kinesist kan u hierbij helpen.



Hoe kan u uw voeding aanpassen bij smaakproblemen?

De perceptie van smaken van voedingsmiddelen kan **verstoord** zijn door bepaalde behandelingen, wat leidt tot een vermindering van de inname van voedsel en een **verminderde eetlust**. Onvoldoende speekselproductie, te dik speeksel of speeksel met een nare smaak kunnen hiervan de oorzaak zijn.

Als u uw smaak verliest, kan u aan uw eten wat zout, citroen, suiker of kruiden toevoegen ⁽¹⁶⁾.



Enkele tips om smaakproblemen te voorkomen of te verminderen ⁽¹⁴⁾

- Heeft u een **nare smaak** in uw mond?
Spoel uw mond voor u iets eet met wat bruiswater met citroen
- **Smaken veel dingen bitter** voor u? Vermijd dan rood vlees en vervang het door wit vlees, vis, eieren, noedels, quiches, pizza, soufflé met kaas en andere zuivel.
- Schenk ook aandacht aan de presentatie van uw eten
- Blijf voldoende bewegen
- **Smaakt voeding te zout** voor u? Kook dan zonder zout en vermijd producten die al zout bevatten.
- Heeft u een **metaalsmaak** in uw mond? Begin uw maaltijd met een zurige drank. Geef de voorkeur aan vis, eieren, zuivel eerder dan vlees.
- **Smaken gerechten flauw?** Kies dan voedingsmiddelen met een sterke smaak: gefermenteerde kazen, gerookte ham, ... Gebruik veel kruiden en aromaten.



Bij wie kan ik terecht voor hulp?

Voedingsadviezen moeten altijd aangepast zijn aan elke situatie, rekening houdend met uw **gezondheidstoestand**, uw **smaken** en uw **gewoontes**. Maak gerust een afspraak met een **diëtist** uit uw zorgteam die u gepersonaliseerde voorstellen kan geven en u kan uitleggen hoe u uw voeding kan aanpassen aan uw noden ⁽¹⁴⁾.

Het is nuttig om al vroeg in het zorgtraject een **consultatie in te plannen** omtrent voeding en het wordt mogelijk ook **voorgesteld door uw toeziend arts** ⁽¹⁷⁾.

De noodzaak van een voedingsevaluatie ⁽¹⁷⁾

Voedingsevaluatie → Geschikte voedselconsumptie

Doelen



Beter verdragen
van de behandeling



Betere werking
van de behandeling



Betere
levenskwaliteit

VERBETERDE KLINISCHE RESULTATEN



Voeding bij NET

Bestaan er specifieke aanbevelingen naargelang de ongemakken?

Een **functionele NET** kan zich manifesteren als **problemen met de transit, diarree** met wisselende intensiteit, soms gepaard met **opvliegers**. De gevolgen doen zich voor op meerdere vlakken: verlies van eetlust tot ondervoeding door onvoldoende dagelijkse voedselconsumptie, vitaminedeficiëntie tot voedingsintolerantie ⁽¹⁸⁾.

Een reeks tips voor een gezonde en evenwichtige dagelijkse voeding: ⁽¹⁸⁾

- **Verhoog de inname van proteïnen** (gezien een tekort aan tryptofanen)
- **5 à 10 porties eten** van fruit, groenten en volkoren graanproducten voor een aangepaste consumptie van macro- en micronutriënten
- **Kiezen voor voeding die rijk is aan vitaminen en mineralen** (om het risico op een tekort te beperken)
- **De consumptie van producten met een hoog vetgehalte beperken** (om hun hoeveelheid in de ontlasting te beperken en diarree in te tomen)
- **Alcoholgebruik mijden**
- **De inname van zout en geraffineerde suikers beperken**





Is een mediterraan dieet geschikt?

Het **mediterraan dieet** wordt gezien als een voedingspatroon dat goed is voor de gezondheid en kan een goed idee zijn bij NET.



Voorbeeld van een mediterraan dieet rijk aan fruit en groenten voor NET-patiënten ⁽¹⁸⁾

- | | |
|--|---|
| ✓ Melkproducten* | ✗ Geen alcohol |
| ✓ Eieren, vis, gevogelte | ✗ Geen bonen, pinda's, kokosnoot en bresiliennootjes vermijden |
| ✓ Peulvruchten, noten, granen | ✗ Beperkte hoeveelheid rood vlees en verwerkt vlees |
| ✓ Fruit (verse producten, liefst in het seizoen) | ✗ De inname van zout en geraffineerde suikers beperken |
| ✓ Volkoren granen | ✗ Geen gerookt, gezouten of gemarineerd vlees of vis |
| ✓ Groenten (verse producten, liefst in het seizoen) | |



Dagelijkse beweging en controle van gewicht



* Uitsluiten of beperken afhankelijk van de symptomen aan maag en darmen



Welke voeding is te mijden bij functionele NET?

Elke patiënt en situatie is anders wat betreft de effecten en de voeding om te vermijden. Bepaalde voedingsmiddelen rijk aan **amines** ⁽¹⁹⁾ ** kunnen een trigger zijn voor het ontwikkelen van het carcinoïdsyndroom met diarree en opvliegers. Deze reacties zijn te linken aan hoge concentraties aan amines met vasoactieve kenmerken. Deze voedingsmiddelen geven mogelijk aanleiding tot bepaalde symptomen en zijn dus **te mijden** ⁽¹⁸⁾.

Voedingsmiddelen rijk aan amines (te mijden)

- ✗ Oude kazen (cheddar, camembert, stilton, ...)
- ✗ Lever van gevogelte
- ✗ Alcohol
- ✗ Gerookt, gezouten, gemarineerde vis of vlees (haring, salami, worst, corned beef, ...)
- ✗ Bonen, zuurkool, garnalenpasta, producten op basis van soja, misosoep, sojasaus, tofu
- ✗ Gistextract, biergist, gehydroliseerde eiwitten

Voedingsmiddelen met weinig amines (met mate te eten)

- ✓ Dranken met cafeïne, koffie, frisdranken
- ✓ Chocolade
- ✓ Hazelnoten, pinda's, paranoten
- ✓ Avocado, bananen, frambozen



De lijst hierboven is indicatief.

** Amines: organische verbinding afgeleid van ammoniak

Welke voedingsmiddelen zijn te mijden bij 5-HIAA-bepaling?

De gehaltebepaling van **5-HIAA** in de urine – gedurende 24 uur – is een van de standaardonderzoeken bij de biochemische opvolging van NET-tumoren. Dit laat toe om te meten hoeveel serotonine uw lichaam aanmaakt.

Bepaalde voedingsmiddelen zijn rijk aan **tryptofanen** (voorloper van serotonine) en kunnen dus interfereren met de bepaling. **3 dagen voor de start en dan ook tijdens de urineverzameling** moet u deze voedingsmiddelen dus schrappen. Aarzel niet om u vooraf te informeren bij uw arts of labo ^(20,21).



Voorbeelden van te mijden voeding voor een 5-HIAA-bepaling ⁽²¹⁾

- ⊗ **Dranken:** koffie, thee, chocomelk, cacao, wijn, bier, alcohol, sinaasappelsap
- ⊗ **Fruit:** banaan, avocado, ananas, pruimen, sinaasappels, druiven, pompelmoes, vijgen, citroen, kiwi's, aardbeien
- ⊗ **Noten en gedroogd fruit:** hazelnoten, amandelen, pijnboompitten, pinda's, pistachenoten, gedroogde pruimen
- ⊗ **Vlees/vis:** Gevogeltelever, hersenen, haring, gerookte vis
- ⊗ **Groenten:** tomaten, aubergines, bonen
- ⊗ **Kazen:** gruyère, emmentaler, brie, camembert, gefermenteerde kazen
- ⊗ **Alle desserts:** melkproducten met vanillearoma, chocolade in eender welke vorm



Waarom is het belangrijk om voldoende micronutriënten te consumeren?

Een **gebrek aan micronutriënten** door de ziekte en/of de behandeling kan een impact hebben op de **ontwikkeling van een NET** en het **risico op complicaties**. Het is dus noodzakelijk om uw voeding aan te passen zodat u een **optimale consumptie hebt van micronutriënten** zoals bijvoorbeeld selenium.

Een eventuele aanvulling van uw dieet kan zijn: **multivitaminen** (vitamines A, B6, C, D, ...) en **multimineralen** in fysiologische dosissen (zink, selenium, foliumzuur, ...) ^(22,23)

Deze aanpak moet aangepast worden aan **elke patiënt** naargelang de situatie door het NET zorgteam.

Kan mijn voedingspatroon interageren met mijn behandeling?

Bepaalde **voedingsmiddelen kunnen interageren** met bepaalde voorgeschreven medicijnen voor de behandeling van NET. Dit is het geval met verschillende voedingsmiddelen: **pompelmoes, kamille, veenbessen, look, ginseng, groenethee-extract, peper, soja**. Deze interacties hebben te maken met de stofwisseling door de lever.

Ook **maaltijden met een hoog vetgehalte** kunnen interageren met bepaalde behandelingen en chemotherapie.

De behandeling zelf kan dan weer zorgen voor een pancreasinsufficiëntie met 'vette stoelgang' ⁽²⁴⁾.

Consulteer uw arts in verband met eventuele voedingsmiddelen die u beter kan mijden in functie van uw behandeling.



Extra vragen en relevante adviezen

Welke impact kan vasten of diëten hebben bij NET?

Momenteel is er **geen enkel bewijs** dat een strikt dieet (beperkte inname van calorieën, eiwitten of koolhydraten, ketodieet) of vasten een beschermend effect zou hebben, noch qua preventie noch tijdens de ziekte.

Integendeel: het kan zelfs **gevaarlijk** zijn en leiden tot een verergering van de ziekte door een **gewichtsverlies** en vermindering van de **spiermassa**, twee essentiële prognostische factoren ^(25,26).

Waarom kunnen gefermenteerde voedingsmiddelen nuttig zijn bij diarree?

Gefermenteerde voeding zoals yoghurt, melk, zetmeel, granen, ... zijn beter te verteren dan dezelfde **voedingsmiddelen** die **niét gefermenteerd** zijn. Studies tonen aan dat **de toevoeging van bacteriën uit melkzuurfermenten**, bijdragen aan een **vermindering van de intensiteit** en **de duur van diarree**, bovenop een geschikte medische aanpak ^(27,28).

Waarom is rauwe, geraspte appel goed bij diarree?

Appels bevatten veel pectine, een stof die de **darmwand bedekt** en dus stoelgang dikker maakt. Bij diarree is het aan te raden om **appelmoes of geraspte appel** te eten. Een rauwe appel (zonder schil om irriterende cellulosevezels voor de darmen te mijden) moet **goed gekauwd** worden om ze in kleine deeltjes in te slikken. Als u dat niét doet, zal het moeilijker te verteren zijn en mogelijk tot **buikpijn leiden** ⁽²⁹⁾.

Bestaan er bepaalde maatregelen bij ernstige diarree?

Normaal gezien helpt een **vezelarm dieet** om diarree te verbeteren ⁽¹⁸⁾. Geef de voorkeur aan **meerdere, kleine maaltijden** – de grootte van een snack – doorheen de dag, en laat het eten op **kamertemperatuur komen alvorens u het eet**. Frisdranken/ gesuikerde dranken zijn te mijden want ze kunnen diarree verergeren, net zoals producten die **lactose** bevatten. Het gebruik van probiotica valt te bespreken.

In het geval van diarree met 'vette stoelgang', kan **uw arts u extracten van pancreasenzymen voorschrijven** die het comfort vergroten, of vitaminesupplementen die **het risico op tekorten beperken** ⁽¹⁸⁾.



Nuttige bronnen voor meer info

- vzw NET & MEN Kanker – Belgische patiëntenvereniging www.net-men-kanker.be
- Leven met NET www.livingwithnets.com/nl-be
- Stichting tegen Kanker <https://www.kanker.be>
- Arcagy www.arcagy.org/infocancer
- Société nationale française de gastro-entérologie (SNFGE) www.snfge.org
- Société Royale Belge de Cancer www.srbge.be
- Fondation aide et recherche en cancérologie digestive (ARCAD) www.fondationarcad.org
- GERCOR, multidisciplinaire samenwerkingsgroep over oncologie www.canceronet.com
- Unicancer www.unicancer.fr
- Réseau NACRe (réseau National Alimentation Cancer Recherche) www.inra.fr
- APTED Association de Patients porteurs de Tumeurs Endocrines Diverses www.apted.fr
- Groupe d'étude des tumeurs endocrines GTE www.reseau-gte.org
- Vite fait, bienfaits ! (UniLaSalle) – Weer zin krijgen in het leven www.vite-fait-bienfaits.fr



Bibliografie

- 1) Gustave Roussy. Livret Infos patients Les tumeurs neuroendocrines. 2020. [en ligne]. <https://www.gustaveroussy.fr/fr/system/files/docutheque/livret-tumeurs-neuro-endocrines-2020.pdf> (consulté le 01/10/2021).
- 2) Laing E, et al. Investigating nutrition-related complications and quality of life in patients with gastroenteropancreatic neuroendocrine tumors: protocol for a mixed-methods prospective study. JMLR res Protoc 2018;7(12):e11228.
- 3) Laing E, et al. Nutritional complications and the management of patients with gastroenteropancreatic neuroendocrine tumors. Neuroendocrinology 2020;110:430–41.
- 4) Ligue contre le cancer. L'alimentation de l'adulte traité pour un cancer. Quelques conseils pratiques. 2006.
- 5) La pyramide alimentaire 2020 : <https://www.univers-sante.be/une-nouvelle-pyramide-alimentaire/>
- 6) Recommandations fruits et légumes, bons pour la santé. [en ligne]. <https://www.mangerbouger.fr/Les-recommandations/Augmenter/Les-fruits-et-legumes> (consulté le 01/10/2021).
- 7) L'essentiel des recommandations sur l'alimentation 2019. Santé publique France. [en ligne]. <https://www.santepubliquefrance.fr/determinants-desante/nutrition-et-activite-physique/documents/depliant-flyer/l-essentiel-des-recommandations-sur-l-alimentation> (consulté le 01/10/2021).
- 8) L'essentiel sur les micronutriments de notre alimentation. Mutualité Françaises Lorraine 2014. [en ligne]. <https://grandest.mutualite.fr/outils/l-essentiel-micronutriments-de-alimentation/> (consulté le 01/10/21).
- 9) Amiot-Carlin MJ. Sources de nutriments et repères de couleurs Dossier Fruits et légumes. Le plein de vitamines Jardins de France Janv Févr 2017:10–11.
- 10) Les sels minéraux et les oligoéléments. Vidal sept 2019. [en ligne]. <https://www.vidal.fr/sante/nutrition/corps-aliments/sels-minerauxoligoelements.html> (consulté le 18/10/21).
- 11) INCa. Impact des facteurs nutritionnels pendant et après le cancer. Rapport INCa NACRe Septembre 2020.
- 12) Fiche Prévenir la dénutrition au cours du cancer et son traitement. Réseau NACRe 2016. [en ligne]. <https://www6.inrae.fr/nacre/Pendant-le-cancer/Prevenir-la-denuitration-au-cours-du-cancer-et-son-traitement> (consulté le 01/10/21).
- 13) Livret Conseils pour enrichir votre alimentation. CHU Nice 2008. [en ligne]. <https://www6.inrae.fr/nacre/content/download/3455/36647/file/Livretconseils-enrichir-alimentation.pdf> (consulté le 18/10/21).
- 14) Alimentation et cancer : comment s'alimenter pendant les traitements Ligue contre le cancer 2017.
- 15) Fiche Conseil nutritionnels adaptés aux effets secondaires de la chimiothérapie Institut Curie Unité diététique mai 2011. [en ligne]. <https://institutcurie.org/sites/default/files/medias/documents/201903/Chimiotherapie%20%26%20conseils%20nutritionnels.pdf> (consulté le 01/10/21).
- 16) Fiche Alimentation et cancer : tenir compte des troubles du goût et de l'alimentation. NACRe Mars 2016. [en ligne]. <https://www6.inrae.fr/nacre/Pendant-le-cancer/Tenir-compte-des-troubles-du-gout-et-de-l-alimentation> (consulté le 01/10/21).
- 17) Aprile G, et al. The clinical value of a nutritional care before and during active cancer treatment. Nutrients 2021;13,1196:1–11.
- 18) Artale S, et al. Role of diet in the management of carcinoid syndrome: Clinical recommendations for nutrition in patients with neuroendocrine tumors. Nutrition and Cancer 2020:1–11.
- 19) Dictionnaire médical. [en ligne]. <https://www.dictionnaire-medical.fr/definitions/632-amine/> (consulté le 03/11/21).
- 20) Corcuff JB, et al. Urinary sampling for 5HIAA and metanephrines determination: revisiting the recommendations Endocrine Connections 2017;6:R87–R98.
- 21) Fiche Dosage 5 HIAA urinaire des 24 heures Régime alimentaire. [en ligne]. <https://ipcnet-projets.ipc.unicancer.fr/metiers/tne/rcp-regionale/Documents/cond%20prelt%205HIAA.pdf> (consulté le 01/10/21).
- 22) Ströhle A, et al. Nutrition in oncology: the case of micronutrients (Review). Oncology Reports 2010;24, 815–28.
- 23) Gröber U, et al. Micronutrients in oncological intervention. Nutrients 2016, 8,163;1–30.
- 24) Poblocki J, et al. The neuroendocrine neoplasms of the digestive track: diagnosis, treatment and nutrition. Nutrients 2020;12, 1437: 1–21.
- 25) Amiot MJ., Coxam C. Vitamines et minéraux, micronutriments essentiels Dossier Fruits et légumes, le plein de vitamines – Jardins de France 645 – Janvier-février 2017.
- 26) Jeûner avant une chimiothérapie : bonne ou mauvaise idée ? Dossier de presse SNFEP www.sfnm.org/images/stories/communiqu%C3%A9_presse/DP_Jeune_therapeutique.pdf (consulté le 18/10/2021).
- 27) Sazawal S, et al. Efficacy of probiotics in prevention of acute diarrhoea: a meta-analysis of masked, randomised, placebo-controlled trials. Lancet Infectious Diseases 2006; 6:374–82.
- 28) Diarrhée aigue Nutrition et produits laitiers frais. Lettre scientifique et pratique de Syndifrais Juin 2016. [en ligne]. <https://www.syndifrais.com/actualites-la-diarrhee-aigue-lettre-nutrition-numero-6,32.html> (consulté le 01/10/21).
- 29) Complément alimentaire : pectine. Vidal. [en ligne]. <https://www.vidal.fr/parapharmacie/complements-alimentaires/pectines.html> (consulté le 01/10/21).

*Dank aan de
patiëntenvereniging APTED
en de onderzoekers van UniLaSalle
voor hun bijdrage aan de uitwerking
van deze brochure.*

* Innoveren voor een betere behandeling SOM-BE-001156 - September 2023

In samenwerking met:

