



 ● hoofd, hals en zenuwstelsel
Universitair Ziekenhuis Gent



Bestraling/ chemotherapie bij hoofd- en halskanker

Beter eten en slikken

01. Inleiding

Deze brochure is bedoeld voor patiënten die momenteel een radiotherapeutische of radiochemotherapeutische behandeling volgen voor hoofd- en halskanker.

Bestraling van een tumor beschadigt bijna altijd ook omliggend gezond weefsel omdat dit zeer dicht bij het gezwel ligt en ook met de meest gesofisticeerde technieken niet volledig kan gespaard worden. Door beschadiging van dit gezonde weefsel kunnen neveneffecten optreden. Patiënten die in het hoofd-halsgebied bestraald worden, kunnen onder meer last krijgen van slijmvliesontsteking, droge mond, littekenvorming van de huid en verstijving van de spieren (fibrose).

In deze brochure leest u nuttige tips en adviezen om deze ongemakken te verminderen. De brochure bevat informatie in verband met de meest voorkomende neveneffecten zoals:

- ✓ pijnlijke mond of mondslijmvliesontsteking
- ✓ slikproblemen
- ✓ droge mond of verminderde speekselproductie
- ✓ smaakverandering en verminderde eetlust
- ✓ heesheid

Verder krijgt u informatie over mondverzorging en leefstijladvies.

Let wel, deze bijwerkingen **kunnen** ontstaan bij de behandeling van hoofd- en halskanker. Zeker niet iedereen krijgt alle bijwerkingen.

02. Adviezen bij een pijnlijke mond of bij mondslijmvliesontsteking

Door behandeling van het hoofd-halsgebied is de kans groot dat uw mond- en keelholte geïrriteerd raken. Het is mogelijk dat uw mond en tong rauw en pijnlijk aanvoelen. U kunt een branderig gevoel krijgen in de mond en keel en uw mond kan overgevoelig worden voor hete, koude en erg gekruide spijzen. Ook kunnen kauwen, slikken en praten pijnlijk en moeilijk worden.

De behandeling tast ook de slijmvliesen in uw mond aan waardoor er hinderlijke mondslijmvliesontstekingen kunnen ontstaan. Deze ontstekingen treden meestal op een tweetal weken na de start van de behandeling en zijn van voorbijgaande aard.

Tips om pijn in de mond te verlichten

- ✓ Hou uw mond vochtig door regelmatig kleine hoeveelheden fris water te drinken en de mond te spoelen zoals voorgeschreven.
- ✓ Vermijd dat uw lippen uitdrogen. Hou ze eventueel vochtig met lippenbalsem of vaseline.
- ✓ Als u een kunstgebit draagt, verwijder het dan wanneer u pijn heeft.
- ✓ Probeer scherpe kruiden zoals curry, mosterd en paprika te vermijden. Vermijd ook sterk gezouten producten zoals chips en andere zoutjes. Vermijd zoveel mogelijk zure spijzen en belegen eetwaren (zoals belegen kaas). Al deze producten drogen de mond uit en/of prikkelen het gevoelige slijmvlies waardoor u nog meer last kunt krijgen van een pijnlijke mond.
- ✓ Vermijd hard of grof voedsel zoals hardgebakken vlees, gefrituurde gerechten, rauwkost, volkorenbrood, harde broodjes of koeken. Maak harde voedingswaren goed fijn. Snij harde korsten van brood. De kruimels of harde stukjes kunnen de mond irriteren en u pijn bezorgen. Drink regelmatig bij het eten zodat harde stukjes voedsel en kruimels snel worden weggespoeld en niet de kans krijgen de mond te irriteren.
- ✓ Drink zo weinig mogelijk koolzuurhoudende dranken zoals spuitwater. Deze dranken prikkelen het geïrriteerde slijmvlies te hard. Als u toch bruisende dranken wil drinken, open ze dan op voorhand zodat ze kunnen uitbruisen.
- ✓ Citrusvruchten en hun sap kunnen ook te prikkelend zijn. Roer eventueel een scheutje room door vruchtensap of fruitsla. Dat werkt verzachtend.



- ✓ Kies liever voor een rijpe banaan, peer, meloen, perzik, mango, aardbeien, fruit uit blik, appelsap, perensap en tomatensap. Deze producten zijn veel minder scherp.
- ✓ Laat hete dranken – zoals thee, koffie en soep- afkoelen. Meestal wordt voeding op kamertemperatuur het best verdragen. Soms zijn ijskoude gerechten – zoals dranken uit de koelkast of ijs- aangenamer omdat de koude de mond enigszins verdooft. Maar als u ervaart dat ijskoude gerechten u een irriterend gevoel geven, laat ze dan achterwege.
- ✓ Vraag de arts advies voor pijnstilling voor een goed alternatief gezorgd.

03. Slikproblemen

Afhankelijk van de plaats en de grootte van de tumor kunt u al slikproblemen hebben voor u wordt behandeld. Maar vaak ontstaan slikproblemen doordat het slijmvlies in uw mond bijkomend beschadigd wordt door de behandeling.

Verslikken betekent dat vloeistof of voedsel in de luchtpijp terecht komt in plaats van in de slokdarm. U gaat dan flink hoesten, waardoor de vloeistof of het voedsel weer uit de luchtpijp komt.

Tips bij slikproblemen

- ✓ Creëer een rustige omgeving tijdens de maaltijd. Zet de televisie uit tijdens het eten en praat niet.
- ✓ Zorg voor een goede zithouding (90 graden), liefst op een stoel aan tafel. Als u toch in bed moet eten, ga dan zo goed mogelijk rechtop zitten, ondersteund door kussens. Ook na het eten kan u best nog een 15-tal minuten rechtop blijven zitten
- ✓ Vaak zorgen dunne vloeistoffen (water, thee) en kruimelige voeding (beschuit) voor het verslikken. Gladde en gebonden voeding (pap, yoghurt, groentepuree, geplette banaan, vleessalades,...) geeft minder problemen omdat dat langzamer van de mond naar de slokdarm glijdt.
- ✓ Neem de tijd om te eten: niet te snel maar slok-voor-slok, kleine hoeveelheden.
- ✓ Als u last hebt van verslikken, kan u best de kin naar de borst brengen, voordat u gaat slikken. Hierdoor wordt uw luchtpijp beter afgesloten, waardoor het voedsel enkel richting de slokdarm kan gaan. Hou uw hoofd niet naar achter tijdens het slikken. Het helpt ook om eerst in te ademen langs de neus nadat u een hap voedsel of een



slokje drank in uw mond hebt gebracht en pas dan te slikken. Zo sluit u de luchtweg af op het moment dat u voedsel wil doorslikken en hebt u toch voldoende lucht in de longen om te hoesten als u zich toch zou verslikken.

- ✓ Blijf slikken. Zorg ervoor dat uw keelspieren actief blijven door toch geregeld wat te drinken of te eten, ook al gaat het moeilijk.
- ✓ Hou rekening met de vermoeidheid. Rust indien nodig voor de maaltijd of verdeel de maaltijden over meerdere kleinere porties.

Sociale problemen

Slikstoornissen hebben naast lichamelijke ook sociale gevolgen.

Het kan mensen belemmeren om te gaan dineren op restaurant of op bezoek te gaan. Ook het plezier van eten en drinken kan verloren gaan.

Geef ruime aandacht aan het samenzijn en probeer met voorgaande tips toch van het eten te genieten.

04. Verminderde speekselproductie of droge mond

Door de behandeling kan het gebeuren dat uw speekselklieren minder speeksel produceren. De verandering in de speekselproductie treedt meestal op vanaf de tweede week van de bestraling. Het is mogelijk dat u tijdelijk of blijvend last krijgt van een droge(re) mond. Als uw mond droog is, proeft u het eten minder goed en kunt u ook minder vlot slikken. Er is een groter risico op tandbederf. Daarom is het belangrijk dat u uw tanden goed verzorgt (zie ook deel mondverzorging). Het is noodzakelijk om regelmatig naar de tandarts te gaan (zoals voorgeschreven door uw arts of tandarts), ook na het einde van uw bestraling.

Tips bij een droge mond

- ✓ Drink minstens 1,5 liter water per dag.
- ✓ Spoel uw mond regelmatig of drink heel vaak een klein beetje mineraalwater, thee met citroen, kamillethee of vruchtensap (geen citrusvruchten!). Het is vooral belangrijk dat u vloeistoffen drinkt met een hogere voedingswaarde, zeker wanneer u gewicht verliest.



- ✓ Kauwen, snoepen of zuigen stimuleert de speekselklieren om dun, waterig speeksel te produceren.
- ✓ Gebruik best suikervrije kauwgom of zachte suikervrije snoepjes. Die kan u dagelijks eten zonder dat het schadelijk is voor de tanden. Of kies voor frisse, zure producten zoals yoghurt, augurk of komkommer.
- ✓ Vermijd snoep en kauwgom met pepermunt! Deze producten drogen de mond verder uit en prikkelen geïrriteerd slijmvlies.
- ✓ Wen eraan om bij iedere hap vast voedsel iets te drinken en zo het eten met vocht weg te spoelen.
- ✓ Gebruik royaal saus of jus bij de warme maaltijd.
- ✓ Besmeer brood met smeugig beleg zoals leverpastei, smeerkaas, salades of confituur.
- ✓ Kies voor vochthoudende groenten zoals prei, witloof, (zoete) tomaten,...
- ✓ Drink na melk een slokje water, vruchtensap (geen citrusvruchten) of thee. Dat vermindert het plakkerige gevoel na het drinken van melk.
- ✓ Haal taai slijm - dat moeilijk kan worden weggeslikt- voor de maaltijd weg met een zakdoekje.
- ✓ Melk kan hinderlijke slijmen veroorzaken. Roer daarom wat honing door de melk of gebruik plantaardige melk zoals soja-, haver-, amandel-, hazelnoot- of rijstmelk.
- ✓ Het kan nuttig zijn een verdamer of luchtbevochtiger te gebruiken, zeker in de winter. Gebruik die overdag en 's nachts in de plaatsen waar u het meest tijd doorbrengt. Of droog de was in huis op een droogrek of plaats een grote schaal gevuld met water op de verwarming. Vermijd het gebruik van airco omdat die de lucht sterk uitdroogt.



05. Smaakveranderingen en verminderde eetlust

Verminderde eetlust is een vaak voorkomende klacht bij patiënten die bestraald worden. Uw slijmvlies raakt geïrriteerd waardoor eten pijnlijk wordt. Uw eetlust kan hierdoor afnemen.

Tijdens de behandeling kunnen uw smaakpapillen en/of reukzin aangetast worden. Het kan gebeuren dat bepaalde gerechten anders gaan smaken dan voordien. Eiwitrijk voedsel zoals vlees, vis, gevogelte en eieren kan bijvoorbeeld bitter smaken. Zoet voedsel zal minder zoet smaken. Soms kunnen bepaalde etenswaren zelfs smaakloos worden of metaalachtig smaken. Dit laatste komt meer voor als de bestraling gecombineerd wordt met chemotherapie. Toch is het belangrijk dat u voldoende blijft eten. U hebt immers extra energie nodig voor uw herstel. Als u te moe bent, bent u ook minder in staat om maaltijden klaar te maken.

Deze klachten treden meestal op vanaf de tweede week van de behandeling.

Omgaan met smaak- en reukveranderingen

- ✓ Drink veel om misselijkheid te voorkomen.
- ✓ Reinig de mond met water voor elke maaltijd. Het kan uw smaak en eetlust stimuleren.
- ✓ Eet vaker tussendoortjes, maar niet net voor een maaltijd (het hongergevoel zorgt voor een betere speekselproductie). Wacht anderzijds ook niet te lang want een lege maag kan een misselijk gevoel veroorzaken.
- ✓ Drink wat bouillon of heldere soep een half uurtje voor de maaltijd. Dat verhoogt vaak de eetlust.
- ✓ Als u zelf geen zin hebt om te koken of als u misselijk wordt van etensluchtjes:
 - Doe eventueel beroep op familie of vrienden om te koken.
 - Laat hen maaltijden bereiden die kunnen worden ingevroren.
 - Blijf uit de keuken tot de maaltijd wordt opgediend.
 - Zorg voor kant-en-klare hapjes.
 - Laat de maaltijd niet te warm opdienen.
- ✓ Breng variatie in de smaak en het uitzicht van de maaltijden. Het eten moet er lekker uitzien om de eetlust te stimuleren.
- ✓ Gebruik vaak (6 tot 8) kleine maaltijden in plaats van 3 grote, bij voorkeur op vaste tijdstippen.



- ✓ Kauw voedsel langzaam. Zo vermijdt u dat uw maag te vlug gevuld wordt.
- ✓ Kies voor calorierijke voeding. Vervang bijvoorbeeld halfvolle en magere melkproducten door hun volle variant. Gebruik royaal boter, saus of jus om het eten te bevochtigen en meer smaak te geven. Kies voor yoghurt, kaas, pap of pudding als tussendoortje.
- ✓ Als (warm) vlees u niet meer smaakt, dan kan u dit vervangen door een extra portie kaas, ei, vis of kip.
- ✓ Om de smaak te verbeteren, kan u verse tuinkruiden gebruiken zoals basilicum, rozemarijn, oregano, dragon, bieslook, (blad)peterselie. Gebruik ze echter alleen als u geen last hebt van een pijnlijke keel en/of droge mond.
- ✓ Kies dranken met een frisse smaak zoals water, thee of groentesap bij de maaltijd of drink voedzame sappen, milkshakes of melk.
- ✓ Eet nieuwe gerechten met nieuwe smaken.
- ✓ Probeer kant-en-klare maaltijden uit.
- ✓ Als levensmiddelen te zuur lijken:
 - Bereid groenten in een melksaus
 - Verwerk fruit in moes
- ✓ Als levensmiddelen te zoet lijken:
 - Kies ongezoete desserts
 - Eet verse vruchten
- ✓ Als levensmiddelen te zout lijken:
 - Vermijd fijne vleeswaren
 - Vermijd belegen kazen
 - Eet geen chips
 - Doe geen zout in uw bereidingen
- ✓ Als levensmiddelen metaalachtig smaken:
 - Eet geen vlees, maar vis, eieren, melkproducten (zoals pudding, yoghurt of milkshake).

Geraak niet ontmoedigd! Probeer verschillende soorten voedsel. Voedsel dat u eerder niet lustte, kan nu wel goed smaken. Experimenteer met nieuwe zaken.

Maar probeer vooral van het eten te genieten!

Voor extra voedingsadvies neemt u best contact op met de arts of diëtiste.

06. Heesheid

Het kan zijn dat uw stem hees wordt. Dit is een mogelijke bijwerking van de behandeling, door irritatie of uitdroging van de stembanden en kan optreden vanaf de tweede/derde week van de behandeling. Uw stem kan ook sneller vermoeid geraken en minder luid klinken.

Voor de meeste patiënten is de heesheid van tijdelijke aard.

Tips om uw stem te sparen

- ✓ Gun uw stembanden rust. Praat daarom zo weinig mogelijk. Gebruik eventueel een bordje of een blad papier. Als u toch moet praten, praat dan heel zacht (maar zonder te fluisteren) zodat u de stembanden niet forceert.
- ✓ Blijf niet in een omgeving waar veel gerookt wordt. Vraag aan familie en vrienden om hiermee rekening te houden.
- ✓ Vermijd grote temperatuursverschillen om verdere uitdroging van de stembanden en keel te voorkomen.
- ✓ Zorg voor een goede luchtbevochtiging zodat uw stembanden en uw keel niet uitdrogen. Gebruik luchtbevochtigers of zet een kan met water op de verwarming, of droog de was in de kamer waar u het meest tijd doorbrengt. Vermijd het gebruik van airco.

07. Mondverzorging

Door uw ziekte of door de behandeling kan de gezondheid van uw mond en gebit achteruitgaan. Door sommige behandelingen kan u gevoeliger worden voor bloedend tandvlees of infecties in de mond.

Controleer uw mond en tandvlees dagelijks op veranderingen van kleur, zwellingen, bloedingen en extra aanslag. Licht uw arts in over eventuele problemen.

Natuurlijke tanden

- ✓ Gebruik een tandenborstel met kleine borstelkop (hardheid medium/zacht) of gebruik een elektrische tandenborstel.
- ✓ Als het tandenpoetsen te pijnlijk is, kunt u de tanden reinigen met een baby- of kindertandenborstel.
- ✓ Gebruik een milde, witte tandpasta met fluoride maar zonder munt (vb. Colgate Sensitive of Sensodyne Sensitive). Is de smaak te scherp, koop dan een peutertandpasta. Doe een hoeveelheid tandpasta ter grootte van een erwt op de tandenborstel.
- ✓ Poets uw tanden 2 maal per dag. Blijf de tanden poetsen, behalve wanneer het te pijnlijk wordt of er bloedingen ontstaan. Als dit gebeurt, licht u de arts hierover in.
- ✓ Spoel kort na met een kleine hoeveelheid water.
- ✓ Spoel de tandenborstel grondig na en bewaar hem droog met de borstelkop naar boven.



Tong

- ✓ Gebruik een tandenborstel of tongschraper om uw tong te reinigen.
- ✓ Borstel en/of schraap minimum 1 maal per dag de tong (tongrug en zijvlakken) met 5-10 trekbewegingen, behalve wanneer het te pijnlijk wordt of er bloedingen ontstaan. Als dit gebeurt, licht uw arts hier dan over in. Een beslagen tong veroorzaakt immers vaak een slechte smaak en een slechte adem.
- ✓ Spoel na met een kleine hoeveelheid water.
- ✓ Spoel de tongschraper/tandenborstel grondig na.

Gebitsprothese

- ✓ Verwijder de gebitsprothese en spoel de mond.

- ✓ Reinig dagelijks de gebitsprothese met behulp van een protheseborstel/tandenborstel en vloeibare neutrale zeep (kleurloos, zonder parfum). Gebruik geen tandpasta; dit tast de gebitsprothese aan.
- ✓ Borstel na elke maaltijd alle vlakken, poets vooral de binnenzijde van de gebitsprothese.
- ✓ Spoel de gebitsprothese voldoende met water.
- ✓ Bewaar de gebitsprothese 's nachts in een gebitsdoosje. Vermijd direct contact met water.
- ✓ Een bruistablet vervangt het poetsen niet!

Extra tips

- ✓ Ga minstens drie maal per jaar naar de tandarts.
- ✓ Vervang om de drie maanden de tandenborstel.
- ✓ Correct poetsen vermijdt bloedend tandvlees. Bloedt het tandvlees frequent, controleer dan de poetstechniek of vraag advies aan de tandarts.
- ✓ Vergeet de overgang naar het tandvlees niet, want een wit kraagje (tandplak) siert de tanden niet.
- ✓ Vermijd kleverig voedsel
- ✓ Spoel uw mond met zuiver water of het voorgeschreven mondspoelmiddel telkens als u iets gegeten hebt.

Als u nog vragen heeft, raden wij u aan contact op te nemen met uw behandelende arts.

08. Leefstijladvies

- ✓ Rook niet! De rook prikkelt het pijnlijke slijmvlies en droogt de mond verder uit. Hetzelfde geldt voor alcohol.
- ✓ Eet vaak kleine maaltijden. Zo beperkt u telkens de irritatie van de mond bij het eten.
- ✓ Zorg voor een goede mondhygiëne. Poets uw tanden twee maal per dag. Blijf uw tanden poetsen, behalve wanneer het te pijnlijk wordt of er bloedingen ontstaan.
- ✓ Probeer uw gewicht stabiel te houden tijdens de behandeling. Door af te vallen, zal u verzwakken.

Vragen? Noteer ze hier

Vragen? Noteer ze hier

Sector Hoofd, Hals en Zenuwstelsel Oncologisch Centrum

Deze brochure werd enkel ontwikkeld voor gebruik binnen het UZ Gent. Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden veelevoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van het UZ Gent.

UZ Gent
De Pintelaan 185
B 9000 Gent
T: +32 (0)9 332 21 11
info@uzgent.be
www.uzgent.be