

LARS KOOKBOEK

RECEPTEN VOOR EEN RUSTIGE DARM NA
DE BEHANDELING VAN ENDELDARMKANKER

INHOUD

01	Het laag anterior resectiesyndroom (LARS)	4
02	Algemene voedingsadviezen	5
03	Te beperken voedingsmiddelen	6
04	Aangeraden voedingsmiddelen	10
05	Vezels	11
06	Recepten	12
07	Ontbijt	14
08	Lunch	18
09	Soep	21
10	Hoofdgerecht	22
11	Dessert	28
12	Dranken	31
13	Voedingsmiddelen die last kunnen geven	36

01 HET LAAG ANTERIOR RESECTIESYNDROOM (LARS)

Steeds meer mensen worden geconfronteerd met endeldarmkanker. Het laag anterior resectiesyndroom (LARS) kan ontstaan na een behandeling tegen endeldarmkanker waarbij de endeldarm werd weggenomen. Daarna kunnen klachten optreden zoals de aandrang voelen om stoelgang te maken, meer stoelgang maken en ongewenst stoelgangverlies.

LARS komt voor bij ongeveer 40-70% van de patiënten die dit type chirurgie hebben ondergaan. In sommige gevallen kunnen de klachten tot een jaar na de operatie verbeteren, maar soms zijn ze blijvend. LARS heeft een impact op de levenskwaliteit, omdat stoelgangproblemen overheersend kunnen zijn.

Met dit receptenboekje willen we u op weg helpen. Het is belangrijk om te weten dat LARS voor iedereen verschillend is. Op vraag van patiënten die kampen met LARS hebben we toch een reeks algemene recepten verzameld.

Dit kookboek werd ontwikkeld in het kader van het doctoraat van Eva Pape op basis van recepten van lotgenoten. In samenwerking met Stefanie Mortier, diëtiste van het Kankercentrum.

Meer informatie

Meer informatie over onze dienst en LARS vindt u op de website van het UZ Gent:

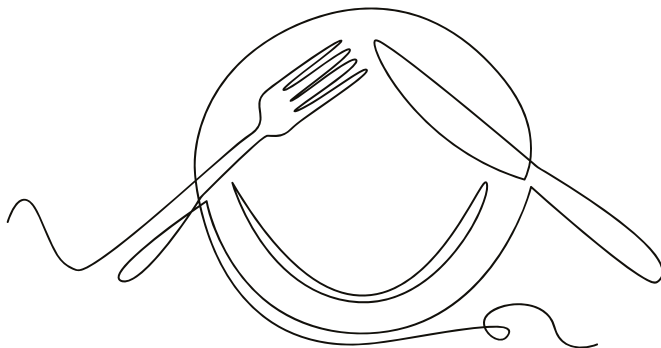
- ▲ www.uzgent.be/gihk
- ▲ www.uzgent.be > Zoekfunctie 'LARS'

02 ALGEMENE VOEDINGSADVIEZEN

Elk lichaam is anders en niet iedereen reageert hetzelfde op voedingsmiddelen. Ook bij LARS heeft niemand exact dezelfde symptomen. Daarom kan het zinvol zijn om een persoonlijk **voedingsdagboek** bij te houden.

Hou rekening met de volgende algemene voedingsadviezen:

- ▲ Beperk voeding die de darm prikkelt.
- ▲ Probeer zoveel mogelijk vers te koken en vermijd bewerkte en kant-en-klare maaltijden.
- ▲ Probeer maaltijden zo goed mogelijk te spreiden over de dag (5-6 keer per dag) en sla geen maaltijden over.
- ▲ Eet rustig en kauw goed.
- ▲ Drink dagelijks een halve liter water, thee of bouillon, een halve liter melkproducten, bij voorkeur verzuurde melkproducten zoals yoghurt, yoghurtdrink, karnemelk enz., en een halve liter isotone dranken, bv. Aquarius®, AA drink isotone® enz.
- ▲ Als u frequente, losse stoelgang aanmaakt, verliest u zout en vocht. Gebruik extra zout en drink voldoende. Vocht zal bovendien binden met voedingsvezels, wat leidt tot minder klachten van gasvorming, opgeblazen gevoel en diarree.
- ▲ Gebruik voedingsmiddelen die de ontlasting steviger kunnen maken zoals bananen, witte rijst, wit brood, beschuit, droge koek (type studentenkoek, petit beurre), zoute koekjes (type Tuc®), tapioca in de soep of saus.
- ▲ Zorg dat u energie en eiwitten opneemt: vlees, vis, eieren, kaas, volle melkproducten.
- ▲ Weeg uzelf 1 keer per week om vermagering te voorkomen.



03 TE BEPERKEN VOEDINGSMIDDELEN

Voedingsmiddelen die leiden tot gasvorming

	Kolen (met uitzondering van bloemkool en broccoli)
	Spruiten
	Uien
	Bonen
	Maïs
	Noten
	Koolzuurhoudende dranken
	Alcohol

Voedingsmiddelen die leiden tot frequente, losse stoelgang

Groenten

	Paprika
	Kolen
	Spruiten
	Uien
	Spinazie
	Gedroogde en verse bonen
	Erwten
	Maïs

Fruit

	Druiven
	Abrikozen
	Perziken (behalve uit blik)
	Pruimen
	Bessen (uitgezonderd bosbessen)

Specerijen

	Spaanse peper
	Curry
	Knoflook

Dranken

	Light frisdranken
	Brisende dranken

Suikers

	Polyolen (alle zoetstoffen die eindigen op 'ol' zoals sobitol, maltitol)
	Tagatose
	Alle zoetstoffen die eindigen op 'ol'

Achteraan deze brochure hebben we voedingsmiddelen opgesomd die u als LARS-patiënt last kunnen geven. Hou ook daar rekening mee.

04 AANGERADEN VOEDINGSMIDDELEN

Voedingsmiddelen die de ontlasting steviger maken

Groenten

	Aardappel
	Wortel

Fruit

	Bananen		
	Appel		Blikfruit

Granen

	Havermout
	Witte rijst en witte pasta
	Wit brood of beschuit/craker

Suikers



Fondant chocolade

05 VEZELS

Vezels zijn een belangrijk deel van uw dieet.

Oplosbare vezels

Oplosbare vezels absorberen vocht in de darmen en zorgen op die manier voor een vastere stoelgang.

Kies voor voedingsmiddelen met oplosbare voedingsvezels:

- ▲ Witte rijst
- ▲ Peulvruchten
- ▲ Wit brood
- ▲ Havermout
- ▲ Bananen
- ▲ Appelmoes
- ▲ Fruit in blik

U kunt deze voedingsmiddelen eventueel aanvullen met:

- ▲ Vezelsupplementen zoals psylliumvezels (bv. Metamucil)
- ▲ Plantaardig zwelmiddel (bv. Colofiber of psylliumvezels)

Onoplosbare vezels

Beperk voedingsmiddelen met onoplosbare voedingsvezels:

- ▲ Tarwezemelen
- ▲ Volkoren brood en granen
- ▲ Volkoren muesli
- ▲ Bonen
- ▲ Erwtten
- ▲ Rauwe groenten

06 RECEPTEN

Lotgenoten stelden gerechten voor om in dit kookboek op te nemen. Daarna werd elk gerecht gecontroleerd door een diëtist, een arts en een verpleegkundig specialist gespecialiseerd in LARS.

Elk recept is voorzien voor 2 personen, tenzij anders aangegeven.

Bij elk recept worden de voedingswaarden beschreven in:

- ▲ Kcal: Kilocalorieën
- ▲ Kh: Koolhydraten
- ▲ EW: Eiwitten

Overzicht

Ontbijt

- ▲ Ovengebakken havermout met banaan en fruit
- ▲ Chocolade-bananenbrood
- ▲ Granola
- ▲ Havermoutpannenkoekjes

Lunch

- ▲ Ei-avocadotoast
- ▲ Quiche met kip en spinazie
- ▲ Speltwraps met ricotta en gerookte zalm

Soep

- ▲ Pompoensoep met geitenkaas

Hoofdgerecht

- ▲ Kipfilet met gegrilde courgetten en aardappelen
- ▲ Pizza met aangepaste bodem
- ▲ Kippenblokjes met courgetti en avocadopesto
- ▲ Luikse balletjes met wortels en aardappelen in de oven
- ▲ Varkenshaasje met broccoli en zoeteaardappelfrietjes
- ▲ Zalm met pastinaakpurée

Desserts

- ▲ Citroencake
- ▲ Yoghurtmuffins met blauwe bessen
- ▲ Haverkoekjes met chocolade

Dranken

- ▲ Fruitwater
- ▲ Bosbes-kurkuma-ijsthee
- ▲ Gemberthee
- ▲ Gemberlimonade
- ▲ Aardbei-ijsthee



07 ONTBIJT

Ovengebakken havermout met banaan en fruit

Ingrediënten

- ▲ 100 g havermout
- ▲ 3 rijpe bananen
- ▲ Fruit dat u verdraagt (mag ook diepvriesfruit zijn)

Bereiding

- ▲ Verwarm de oven voor op 180°C.
- ▲ Plet de bananen en meng ze met de havermout en het fruit. Als het fruit uit de diepvries komt, mag dat erbij zonder te ontdooien.
- ▲ Verdeel alles in aparte (vuurvaste) kommetjes en zet in de oven voor 15 à 20 minuten.

Voedingswaarden

1 portie: 372 kcal | 4 g vet | 71 g Kh | 9 g EW | 7 g vezels



Chocolade-bananenbrood

Ingrediënten

- ▲ 4 grote, rijpe bananen
- ▲ 200 g amandelmeel
- ▲ 4 eieren
- ▲ 200 g havervlokken
- ▲ 4 eetlepels cacao poeder
- ▲ 300 ml amandelmelk
- ▲ 3 koffielepels bakpoeder

Bereiding

- ▲ Verwarm de oven voor op 200 °C.
- ▲ Plet de bananen en doe er het amandelmeel, de eieren, de havervlokken en het cacao poeder bij.
- ▲ Voeg daarna de amandelmelk en het bakpoeder toe.
- ▲ Meng alles en giet het mengsel nadien in een bakvorm.
- ▲ Plaats de bakvorm voor 30 à 45 minuten in de oven.

Voedingswaarden

- ▲ 1 portie (100 g): 207 kcal | 11 g vet | 18 g Kh | 7 g EW | 3 g vezels



Granola

Ingrediënten

- ▲ 250 g havermoutvlokken
- ▲ 150 g gepofte spelt
- ▲ 2 eetlepels pompoenpitten
- ▲ 2 eetlepels zonnebloempitten
- ▲ 2 eetlepels sesamzaad
- ▲ 1 eetlepel kaneelpoeder (naar wens)
- ▲ 2 eetlepels honing of ahornsiroop
- ▲ 2 handenvol rozijnen of gedroogde abrikozen

Bereiding

- ▲ Verwarm de oven voor op 180°C.
- ▲ Bekleed een bakplaat met bakpapier.
- ▲ Giet de havermoutvlokken, de gepofte spelt, de pitten, het zaad, de kaneelpoeder en de honing/ ahornsiroop op de bakplaat.
- ▲ Meng alles goed en bak voor 20 minuten in de oven. Roer alles geregeld om.
- ▲ Laat alles afkoelen en voeg de rozijnen of gedroogde abrikozen toe.

TIP: Granola kunt u lang bewaren in een afgesloten pot. Voeg 's morgens eventueel vers fruit en yoghurt toe.

Voedingswaarden

1 portie: 167 kcal | 4 g vet | 25 g Kh | 6 g EW | 3 g vezels



Havermoutpannenkoekjes

Bron: Een recept van Sandra Bekkari (www.libelle-lekker.be > Zoekfunctie 'havermoutpannenkoekjes')

Ingrediënten

- ▲ 60g havervlokken
- ▲ 1 banaan
- ▲ 1 ei
- ▲ 1 scheutje (rijst)melk
- ▲ 1 koffielepel bakpoeder (glutenvrij)
- ▲ Snuifje zout
- ▲ Olijfolie

Bereiding

Meng alle ingrediënten en bak de pannenkoeken in wat olijfolie.

Voedingswaarden

1 portie (6 kleine pannenkoekjes): 450 kcal | 13 g vet | 63 g Kh | 15 g EW | 7 g vezels



08 LUNCH

Ei-avocado toast

Ingrediënten

- ▲ Wit brood, toastbrood
- ▲ 1 rijpe avocado (gehalveerd en in schijfjes)
- ▲ 1-2 eitjes (naar wens)
- ▲ Zout en peper
- ▲ 1 eetlepel zonnebloemolie

Bereiding

- ▲ Kook een eitje 10 minuten en snij in schijfjes of bak een spiegelei in zonnebloemolie.
- ▲ Toast het brood.
- ▲ Snij de avocado in fijne schijfjes.
- ▲ Beleg het brood met de avocado en het ei en kruid af met peper en zout naar wens.

Voedingswaarden

1 portie: 634 kcal | 54 g vet | 18 g Kh | 15 g EW | 8 g vezels



Quiche met kip en groenten

Ingrediënten voor 6 personen

- ▲ 1 kleine courgette of 1 kleine aubergine
- ▲ 1 eetlepel olijfolie
- ▲ 1 kipfilet
- ▲ Kipkruiden
- ▲ 200 g spinazie of 10 kerstomaten
- ▲ 3 eieren
- ▲ 100 g Griekse yoghurt of kefir
- ▲ 50 ml water
- ▲ 1 vel bladerdeeg

Bereiding

- ▲ Verwarm de oven voor op 180°C.
- ▲ Snij de courgette of aubergine in blokjes en stoof ze aan in olijfolie.
- ▲ Kruid de kip met kipkruiden en bak kort aan in de pan met de groenten.
- ▲ Voeg de spinazie of kerstomaten toe.
- ▲ Meng de eieren met de yoghurt en het water in een kom.
- ▲ Leg het vel bladerdeeg in de ovenschaal, doe de groenten en kip erin en giet er het eiernmengsel over. Kruid het geheel en plaats dit voor een halfuur in de oven.

Voedingswaarden

1 portie (180 g of 1/6e): 370 kcal | 26 g vet | 21 g h | 13 g EW | 1 g vezels



(Spelt)wrap

Ingrediënten voor 1 persoon

- ▲ 40 g diepvriesspinazie
- ▲ 1 eetlepel olijfolie
- ▲ 1 (spelt)wrap
- ▲ 2 eetlepels kruidenkaas
- ▲ 40 g gerookte zalm

Bereiding

- ▲ Stoof de spinazie in olijfolie.
- ▲ Beleg de wrap met kruidenkaas en gerookte zalm, spinazie en verse kruiden.
- ▲ Rol op en steek vast met een prikkertje.

Voedingswaarden

1 portie: 466 kcal | 25 g vet | 38 g Kh | 22 g EW | 3 g vezels



09 SOEP

Pompoensoep met geitenkaas

Ingrediënten voor 4 personen

- ▲ 1 pompoen
- ▲ 2 wortelen
- ▲ 2 eetlepels olijfolie
- ▲ 2 l groentebouillon
- ▲ 150 g verse, zachte geitenkaas

Bereiding

- ▲ Snij de pompoen in grove stukken. Schillen hoeft niet want de schil komt los in de soep. Snij ook de wortelen in stukken.
- ▲ Stoof de groenten aan in olijfolie.
- ▲ Giet de groentebouillon erover tot ze onder staan.
- ▲ Laat de soep voor 45 à 60 minuten garen op een zacht vuur met een deksel.
- ▲ Mix de soep fijn, voeg de geitenkaas toe en mix opnieuw.

TIP: Voor wat extra kcal kunt u ook wat vlees toevoegen zoals gehaktballetjes of ham.

Voedingswaarden

1 portie: 198 kcal | 14 g vet | 9 g Kh | 9 g EW | 4 g vezels



10 HOOFDGERECHT

Kipfilet met gegrilde courgetten en aardappelen

Ingrediënten voor 1 persoon

- ▲ 3-4 aardappelen
- ▲ Zout
- ▲ Peper
- ▲ 1/2e kleine courgette
- ▲ 1 eetlepel olijfolie
- ▲ 1 kipfilet
- ▲ 1 eetlepel margarine

Bereiding

- ▲ Schil de aardappelen, snij ze in stukken en kook voor 12 minuten. Kruid af met zout en peper.
TIP: Als u het verdraagt, kunt u de aardappelen ook bakken nadien.
- ▲ Snij de courgette in schijfjes en grill in een pan met een klein beetje olijfolie. Kruid met peper en zout.
- ▲ Bak de kipfilet.

Voedingswaarden

1 portie: 519 kcal | 25 g vet | 36 g Kh | 3 6g EW | 6 g vezels



Pizza met aangepaste bodem

Ingrediënten voor 1 persoon

- ▲ 1 pizzabodem: bloemkoolbodem, courgettebodem of pompoenbodem (te kopen in de supermarkt) of gebruik pitabroodjes
- ▲ 4 eetlepels passata
- ▲ 1/2 bol mozzarella
- ▲ Een vijftal kerstomaatjes
- ▲ 40 g hamblokjes
- ▲ Peper, zout, oregano
- ▲ Verse basilicum

Bereiding

- ▲ Besmeer de bodem met passata.
- ▲ Verdeel er vervolgens de mozzarella, kerstomaatjes, ham en de kruiden over.
- ▲ Bak af in de oven.
- ▲ Strooi er na afbakken de gesneden blaadjes basilicum over.

TIP: U kunt de pizza met andere zaken beleggen zoals bv. scampi, gerookte zalm, gehaktballetjes, aubergine, ananas uit blik enz.

Voedingswaarden

1 portie: 669 kcal | 20 g vet |
83 g Kh | 35 g EW | 6 g vezels



Kippenblokjes met courgetti en avocadopesto

Bron: Een recept van health-in-a-box: www.healthinabox.be

Ingrediënten voor 2 personen

- ▲ 2 takjes kerstomaten
- ▲ Peper
- ▲ Zout
- ▲ 200 g kippenblokjes
- ▲ 1 courgette
- ▲ 30 g verse basilicum
- ▲ 1 avocado
- ▲ 30 g pijnboompitten
- ▲ 1 teentje look
- ▲ 1 eetlepel olijfolie

Bereiding

- ▲ Verwarm de oven op 160°C.
- ▲ Leg de tomaatjes in een ovenschotel, kruid met peper en zout en zet 10 minuten in de oven.
- ▲ Bak de kippenblokjes in de pan.
- ▲ Maak lange sliertjes van courgette met een spirellimaker.
- ▲ Bereid de avocadopesto door basilicum, avocado, pijnboompitten, look, peper en zout goed te mixen tot je een romige structuur krijgt. Voeg pas op het einde de olijfolie geleidelijk toe totdat u de gewenste smeuïgheid hebt.
- ▲ Meng de pesto met de courgetti en dien op met de warme tomaatjes en de gebakken kip.



TIP: U kunt ook verse zalm gebruiken i.p.v. kip.

Voedingswaarden

1 portie: 482 kcal | 33 g vet | 13g Kh | 32 g eiwit | 6 g vezels

Luikse balletjes met wortels en aardappelen in de oven

Ingrediënten voor 2 personen

- ▲ 4 aardappelen
- ▲ 2 eetlepels olijfolie
- ▲ Peper
- ▲ Zout
- ▲ 300 g varkensgehakt
- ▲ 1 eigeel
- ▲ 25 g paneermeel
- ▲ 3 wortelen
- ▲ 200 ml kippenbouillon
- ▲ 3 eetlepels luikse siroop

Bereiding

- ▲ Verwarm de oven op 180°C. Snij de aardappelen in partjes en voeg 1 eetlepel olijfolie toe, kruid met peper en zout. Zet 40 minuten in de oven.
- ▲ Kruid het gehakt met peper en zout. Voeg 1 eigeel en wat paneermeel toe. Draai balletjes (de grootte van een pingpongbal).
- ▲ Bak de gehaktballetjes aan in wat olijfolie en haal ze na het aanbakken uit de pan.
- ▲ Bak nu de wortelen aan in de pan (eventueel samen met een sjalotje en wat look). Voeg de kippenbouillon en de Luikse stroop toe.
- ▲ Doe de balletjes terug in de pan en laat sudderen op een zacht vuurtje tot de saus ingekookt is.
- ▲ Serveer het geheel.

Voedingswaarden

1 portie: 799 kcal | 50 g vet |
53 g vet | 53 g Kh | 32 g EW |
4 g vezels



Varkenshaasje met broccoli en zoete aardappelfrietjes

Ingrediënten voor 2 personen

- ▲ 2 varkenshaasjes
- ▲ Peper
- ▲ Zout
- ▲ 1 eetlepel margarine
- ▲ 3 zoete aardappelen
- ▲ 1 eetlepel olijfolie
- ▲ 1 broccoli

Bereiding

- ▲ Verwarm de oven op 180°C.
- ▲ Bak het varkenshaasje aan in margarine. Kruid met peper en zout. Leg het varkenshaasje zodra het bruin is in een ovenschaal en bak het verder in de oven voor 15 à 30 min (afhankelijk van hoe rosé u het vlees wil).
- ▲ Snij de zoete aardappel in frietjes en leg ze op een ovenplaat. Kruid af met zout en voeg 1 eetlepel plantaardige olie toe. Bak ze gedurende 25 minuten in een voorverwarmde oven van 180°C.
- ▲ U kunt de zoete aardappel ook koken en pureren i.p.v. frietjes te maken.
- ▲ Snij de roosjes van de broccolistronk en kook de roosjes voor 5 minuten

Voedingswaarden

1 portie: 359 kcal | 14 g vet | 24 g Kh | 29 g EW | 9 g vezels



Zalm met pastinaakpurree

Ingrediënten voor 2 personen

- ▲ 3 aardappelen
- ▲ 2 kleine pastinaken
- ▲ 1 eigeel
- ▲ Peper
- ▲ Zout
- ▲ 2 stukken zalmfilet
- ▲ 1 eetlepel olijfolie
- ▲ Dille

Bereiding

- ▲ Verwarm de oven op 200°C.
- ▲ Kook de aardappelen samen met de pastinaak gedurende 12 minuten. Pureer nadien, voeg een eigeel toe en kruid met peper en zout.
- ▲ Leg de zalm in een ovenschaal en druppel er wat olijfolie overheen. Kruid met peper en zout en eventueel wat dille. Bak de zalm voor ongeveer 20 minuten in de oven.

TIP: Eventueel kunt u dit serveren met kerstomaatjes of wat sla.

Voedingswaarden

1 portie: 730 kcal | 40 g vet | 47 g Kh | 41 g EW | 12 g vezels



11 DESSERT

Citroencake

Ingrediënten

- ▲ 230 g bloem
- ▲ 60 g bloedsuiker
- ▲ 1/2 koffielepel zout
- ▲ Zeste van 1 citroen
- ▲ 125 g ongezoeten boter
- ▲ 4 eieren
- ▲ 200 g suiker
- ▲ 3/4 koffielepel bakpoeder
- ▲ Sap van 5 citroenen

Bereiding

- ▲ Verwarm voor op 160°C en leg een bakpapier in de ovenschotel.
- ▲ Bereid de korst. Meng 140 g bloem, de bloedsuiker, het zout en de zeste. Voeg de boter toe.
- ▲ Bekleed de bodem van de ovenschaal met het mengsel. Bak het 15 minuten in de oven en laat afkoelen nadien.
- ▲ Bereid de citroencake. Meng de eieren, de suiker, het bakpoeder, het citroensap en de resterende bloem. Klop dit stevig door. Giet het mengsel op de in de oven gebakken korst. Bak dit gedurende 25 minuten in de oven.
- ▲ Laat alles afkoelen in de koelkast voor een nacht en serveer.

Voedingswaarden

1 portie: 231,7 kcal | 9,6 g vet | 31 g Kh | 4 g EW | 1,1 g vezels



Yoghurtmuffins met blauwe bessen

Ingrediënten voor 12 muffins

- ▲ 75 g suiker
- ▲ 250 g Griekse yoghurt
- ▲ 3 eetlepels zonnebloemolie
- ▲ 2 eieren
- ▲ 200 g bloem
- ▲ 2 theelepels bakpoeder
- ▲ 150 g blauwe bessen

Bereiding

- ▲ Verwarm de oven voor op 180°C.
- ▲ Mix de suiker, yoghurt, olie en eieren. Voeg de bloem en het bakpoeder toe. Voeg als laatste de blauwe bessen toe en roer door met een spatel.
- ▲ Verdeel het deeg in cupcakevormpjes en zet ze 20 minuten in de oven.

Voedingswaarden

1 muffin: 122 kcal | 7 g vet | 8 g Kh | 7 g EW | 2 g vezels



Haverkoekjes met chocolade

Ingrediënten

Voor 15-tal koekjes:

- ▲ 3 rijpe bananen
- ▲ 75 g pure chocolade
- ▲ 100 g havervlokken

Bereiding

- ▲ Verwarm de oven voor op 170°C.
- ▲ Prak de bananen met een vork in een schaal, breek de chocolade in kleine stukjes en voeg toe. Voeg de havervlokken toe en meng goed.
- ▲ Maak koekjes door het mengsel met een eetlepel te verdelen over een bakplaat met bakpapier.
- ▲ Bak gedurende 15 minuten.

Voedingswaarden

1 koekje: 79,5 kcal | 2,2 g vet | 12,4 g Kh | 1,5 g EW | 1,7 g vezels



12 DRANKEN

Fruitwater

Ingrediënten

- ▲ 1 liter water
- ▲ Fruit (bijvoorbeeld schijfjes sinaasappel, citroen, limoen, aardbeien, frambozen, blauwe bessen)
- ▲ Ijsblokjes

Bereiding

Voeg alles bij elkaar.



Bosbes-kurkumathee

Ingrediënten

- ▲ 600 ml water
- ▲ 6 zakjes thee naar keuze, bij voorkeur thee met munt- of citroensmaak
- ▲ 1/2 koffielepel kurkuma
- ▲ 50 g bosbessen
- ▲ Honing
- ▲ 2-3 plakjes citroen
- ▲ Ijsblokjes

Bereiding

- ▲ Breng het water aan de kook en voeg de theezakjes en het kurkumapoeder toe. Zet het vuur uit en laat 3 à 4 minuten trekken. Haal de theezakjes eruit.
- ▲ Plet de bosbessen en voeg er de honing, geperste citroenschijfjes aan toe.
- ▲ Giet de thee na afkoelen over het bosbessenmengsel en roer om.
- ▲ Laat afkoelen met de ijsblokjes.



Gemberthee

Ingrediënten

- ▲ 1 l water
- ▲ Stukje gember ca. 3 cm
- ▲ Sap van een halve citroen
- ▲ Sap van 1 limoen
- ▲ 1 eetlepel honing

Bereiding

- ▲ Breng 1 l water aan de kook en voeg de gember, het sap van de citroen en limoen toe.
- ▲ Zoet het geheel met honing.



Gemberlimonade

Ingrediënten

- ▲ 2 sinaasappelen
- ▲ 2 citroenen
- ▲ 3 cm gember
- ▲ Een 20-tal verse muntblaadjes
- ▲ 1 liter water
- ▲ 50 g suiker

Bereiding

- ▲ Pers de sinaasappelen en de citroenen uit in een kom.
- ▲ Voeg wat zeste toe van zowel de sinaasappelen als de citroen.
- ▲ Snijd de gember in kleine stukjes.
- ▲ Voeg de gember en de muntblaadjes toe aan het mengsel.
- ▲ Voeg het water en de suiker toe en laat ongeveer een vijftal minuten inkoken.
- ▲ Laat de limonade een nacht in de koelkast trekken.
- ▲ Zeef het mengsel zodat de limonade een homogene vloeistof wordt.



Aardbei-ijsthee

Ingrediënten

- ▲ 10 aardbeien of diepvriesaardbeien (of rode vruchten)
- ▲ 2 citroenen of limoenen
- ▲ 10 muntblaadjes
- ▲ 1 liter water

Bereiding

- ▲ Doe de aardbeien (of rode vruchten) in een grote kan met water.
- ▲ Was de citroenen of limoenen grondig en snij ze in sneetjes. De schil mag eraan blijven want dat geeft extra smaak.
- ▲ Plet of snij de muntblaadjes en voeg ze toe.
- ▲ Voeg ijsblokjes toe en laat even trekken.



13 VOEDINGSMIDDELEN DIE LAST KUNNEN GEVEN

Dit zijn richtcijfers op basis van ervaringen van 93 lotgenoten.

Groenten

Voedingsmiddel	Aantal patiënten (%)
Ui	17%
Kool	22%
Champignon	12%
Rouwe groenten	9%
Bonen	3%
Peulvruchten	3%
Asperge	4%
Paprika	3%
Prei	5%
Wortel	3%
Erwten	3%
Rode biet	1%
Courgette	1%
Spinazie	1%
Bloemkool	1%
Pompoen	1%
Pastinaak	1%
Look	4%
Tomaat	1%

Fruit

Voedingsmiddel	Aantal patiënten (%)
Appel	3%
Peer	1%
Kiwi	1%
Sinaasappel	4%
Banaan	2%
Blauwe bes	2%
Druiven	1%

Dranken

Voedingsmiddel	Aantal patiënten (%)
Alcohol: meestal rode wijn, witte wijn, zwaar bier en cava	16%
Bruisende dranken	6%
Melk/room	12%
Soep	3%

Andere

Voedingsmiddel	Aantal patiënten (%)
Pikante voeding	13%
Vet	23%
Spaghetti	6%
Warme maaltijd	10%

Saus	12%
Olijven	5%
Noten	3%
Zeevruchten	1%
Spek	1%
Vlaai	1%
Peperkoek	1%
Eigeel	1%
Geraspte kaas	1%
Fetakaas	2%
Yoghurt	2%
Bruin/volkoren brood	8%

NOTA'S

Kankercentrum

Ingang 98, route 972

T +32 (0)9 332 19 50

E lars@uzgent.be

E dieetonco@uzgent.be

www.uzgent.be/kankercentrum

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

Universitair Ziekenhuis Gent

C. Heymanslaan 10 | B 9000 Gent

T +32 (0)9 332 21 11 | E info@uzgent.be

www.uzgent.be

Volg ons op

