

**BUIKPIJN, DARMKRAMPEN
EN DIARREE**
na radiotherapie

BUIKPIJN, DARMKRAMPEN EN DIARREE na radiotherapie

Uw darmen zijn erg gevoelig voor straling en ze raken gemakkelijk geïrriteerd. Daardoor kunt u last krijgen van een branderig gevoel, van krampen of van pijn in uw onderbuik. Het kan dat u last krijgt van diarree. U zult dan vaker stoelgang hebben en uw stoelgang zal vloeibaarder zijn dan gewoonlijk. Soms kan diarree gepaard gaan met uitdrogingsverschijnselen zoals: een droge mond, een droge tong, een gerimpelde huid, weinig en donker gekleurde urine.

▶ Duur

Deze ongemakken zijn maar van tijdelijke aard. Ze treden gewoonlijk op rond de derde of vierde week van de bestraling. Eén tot twee weken na de behandeling zijn de darmcellen hersteld en zult u ook geen last meer ondervinden.

▶ Aanbevelingen

Voedingsadviezen

De voeding mag de ontlasting niet bevoorderen:

- Drink veel, minstens 1,5 tot 2 liter per dag. Drink cola (even laten staan tot de cola bijna niet meer bruist), water, thee, bouillon, groentesap (tomatensap), vruchtensap (appelsap, druivensap). Vooral thee, rijstwater, wortelsap en bosbessensap zouden een gunstige invloed hebben op diarree.
- Vermijd koffie en sinaasappelsap.



- Vermijd te koude en te warme dranken.
- Het is raadzaam bij alles wat u drinkt vast voedsel zoals beschuit of toast te gebruiken. Hierdoor wordt het vocht in de darmen gebonden.
- Melk en zuivelproducten zult u bij een bestraling van de buik vaak slecht verdragen omdat ze melksuiker of lactose bevatten.
- Vermijd een te vette voeding.
- Vermijd een te sterk gekruide voeding.
- Eet geen ontbijtkoek (peperkoek).
- Vermijd vers fruit (sinaasappelen) en rauwkost.



De voeding mag geen gasvorming veroorzaken:

- Vermijd uien, prei, koolsoorten, peulvruchten, selderie, champignons. In tegenstelling tot andere koolsoorten veroorzaken bloemkool en broccoli geen gasvorming.
- Vermijd dranken die gasvorming veroorzaken zoals spuitwater, bier, enz.
- Gebruik geen kauwgom.



De voeding moet goed verteerbaar zijn:

- Kies voor een zachte voeding (zoveel mogelijk vloeibaar).
- Snij alles zo fijn mogelijk. Gebruik een mixer of kauw extra goed.
- Gebruik bij voorkeur licht verteerbare voeding. Vermijd spruiten, champignons, koolsoorten (uitgezonderd bloemkool en broccoli), noten, rauwe groenten en fruit (pruimen, sinaasappelen).
- Eet liever mager vlees, vis, gekookte groenten, deegwaren.
- Neem liever oud brood, geroosterd brood en beschuit in plaats van vers brood. Vers wit brood vormt een bol, waarop de sappen van uw spijsvertering moeilijk kunnen inwerken.
- Eet geen vers, gedroogd of gekonfijt fruit. Bananen mag u wel eten.

Suggesties voor de maaltijd als u diarree hebt

Broodmaaltijden

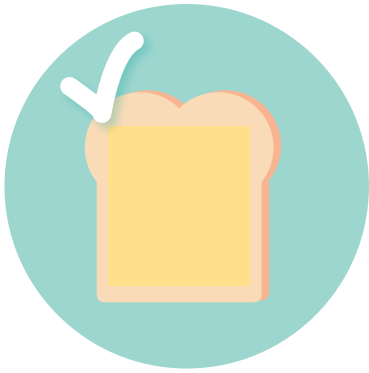
- (Oudbakken) wit brood, beschuit, geroosterd brood. Smeren met boter, margarine of halvarine.
- Beleg: kaas, smeerkaas, rosbief, rookvlees, gekookt ei, jam, ham, honing, stroop, enz.

Warme maaltijden

- Bouillon of soep.
- Vlees, vis, wild of gevogelte met vleesjus of botersaus.
- Groenten. Vermijd gasvormende groenten zoals prei en koolsoorten. De groenten kunt u het best koken of stoven, eventueel mixen of fijnsnijden.
- Goed gaar gekookte aardappelen, rijst, macaroni of spaghetti.

Tussendoortjes

- Biscuit of een droog koekje.
- Beschuit, besmeerd met margarine en/of iets zoets.



Raadpleeg uw dokter of verpleegkundige

- Als u hevige buikpijn hebt.
- Als u vaker stoelgang hebt.
- Als uw stoelgang vloeibaarder (waterig) wordt.
- Als u last hebt van een pijnlijk, branderig gevoel aan uw aars.
- Als u bloed in uw stoelgang ziet of als uw stoelgang een heel donkere kleur heeft, kleverig is en sterk ruikt.

Als u naast deze klachten ook nog last hebt van:

- Een droge mond en een droge tong.
- Minder urine, die bovendien donker en troebel is.
- Een droge en gerimpelde huid.

Raadpleeg uw diëtiste in geval van moeilijkheden met uw voeding.

▶ Algemene adviezen

- Neem nooit geneesmiddelen tegen diarree zonder uw dokter te raadplegen.
- Verzorg uw huid na elke ontlasting. Maak uw huid schoon met zacht toiletpapier (niet wrijven). Was al bettend met een niet-geparfumeerde zeep. Spoel overvloedig met lauw water.
- Controleer hoe vaak u stoelgang hebt en welke samenstelling uw stoelgang heeft.

Notities

A series of horizontal dotted lines for taking notes.

Contact

Dienst radiotherapie

Straat 51

T 09 224 66 20

Deze brochure werd ontwikkeld voor het gebruik binnen het AZ Sint-Lucas Gent. Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden veelevoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand of openbaar gemaakt worden zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van het ziekenhuis. Deze informatiefolder werd met de grootste zorg opgemaakt, de inhoud ervan is echter algemeen en indicatief. De folder omvat niet alle medische aspecten. Indien er vergissingen, tekortkomingen of onvolledigheden in staan dan zijn het AZ Sint-Lucas, het personeel en de artsen hiervoor niet aansprakelijk.



vzw AZ Sint-Lucas & Volkskliniek

Campus Sint-Lucas
Groenebriel 1
9000 Gent

Campus Volkskliniek
Tichelrei 1
9000 Gent

T 09 224 61 11
E info@azstlucas.be