ONCOLOGIE

Smakelijk Eten

Medewerkers

oost 53

zuyderland

Voorwoord

Voor u ligt het receptenboekje “smakelijk eten”.

Als gevolg van ziekte en behandeling kunt u last krijgen van veranderingen in uw smaak- reukvermogen, klachten van een vol gevoel, slikklachten of mondproblemen. Met behulp van dit recepten-boekje willen wij u meer informatie geven in de hoop dat u meer kunt gaan genieten van een lekkere maaltijd.

Goede voeding kan bijdragen aan een betere conditie, het vergroot de weerstand en het kan ervoor zorgen dat u zich beter gaat voelen. Een betere conditie heeft een positieve invloed op de duur en de ernst van de complicaties en bijwerkingen van behandelingstherapieën bij kanker.

De medewerkers van Oost 53 wensen U smakelijk eten.

zuyderland

Tip

- In plaats van ananas is banaan of peer ook heel lekker. Vervang de currysaus eens door sinaasappel- of abrikozenjam.

Ontbijtgerechten

Ananas-tosti van Gerda

1 persoon, tijd 15 minuten

Ingrediënten

2 sneetjes witbrood
2 schijven ananas
2 plakjes kruidenroomkaas
2 eetlepels currysaus
2 plakken gebraden kipfilet

Bereidingswijze

Laat de ananas uitlekken. Besmeer de sneetjes brood met currysaus. Leg op een sneetje de plakjes kipfilet met daarop de ananas. Verdeel daarover de kruidenroomkaas. Dek af met de tweede snee brood. Druk de tosti iets platter maar zorg ervoor dat de vulling er goed tussen blijft zitten. Rooster de tosti in het tostiapparaat totdat hij goudbruin is. Snijd de tosti in driehoeken.

Tip

- Wanneer u een droge mond heeft helpt het om tijdens het eten voortdurend kleine slokjes water of een andere drank te drinken. Zo wordt het voedsel bij het kauwen vochtig, en kunt u het voedsel makkelijker wegkrijgen.
- Bij een pijnlijke mond, keel of slokdarm kunt u beter scherpe kruiden en specerijen, zoals peper, mosterd, sambal en knoflook vermijden. Groene kruiden, zoals dille, peterselie, kervel, tijm en waterkers zijn meestal niet hinderlijk.

Geklopt ei met zalm van Saskia

2 personen, tijd 10 minuten

Ingrediënten

2 eieren
2 plakjes gerookte zalm (of gerookte zalmsnippers)
beetje (vloeibare) margarine of boter

Bereidingswijze

Snijd de gerookte zalm in kleine stukjes. Doe de margarine in een koekenpan en laat heet worden. Sla de eieren kapot boven de pan en blijf er flink in roeren. Voeg direct de zalm toe. Laat de eieren bakken in de pan totdat al het ei ‘gestold’ is. Dien direct op. Lekker als ontbijt (of lunch) met geroosterd brood. Laat de eieren echter niet te lang bakken, dan wordt het gerecht droog.

Tip

- Bij een pijnlijke mond is het zinvol om harde producten te vermijden, deze kunnen de slijmvliezen in de mond beschadigen. Misschien is het zelfs beter (tijdelijk) over te gaan op gemalen of vloeibare voeding,
- Bij misselijkheid kan het drinken van niet te koude cola helpen.

Variatiemogelijkheden

Wanneer het eten van brood moeilijk gaat of dit u tegen staat, kunt u kiezen uit de volgende variatiemogelijkheden

1 snee brood met boter en hartig broodbeleg kan vervangen worden door:

- 1 schaaltje volle yoghurt met 2 eetlepels muesli/ cruesli
- 1 omelet (van ei) met 1 plakje gebakken ontbijtspek
- 1 pannenkoek met 1 el. poedersuiker
- 1 schaaltje rijstepap/ griesmeelpap/ havermoutpap met 1 el. suiker/ honing/ stroop
- 6 poffertjes met 1 el. (poeder) suiker
- 2 schaaltjes volle vla met 1 el. slagroom
- 1 schaaltje halfvolle yoghurt met limonadesiroop
- 1 plak balkenbrij bereid in bak en braadvet
- 1 snee krentenbrood met boter en suiker
- 1 kaas uien broodje
- 1 croissant
- 1 glas drinkyoghurt
- 1 wentelteefje met ruime hoeveelheid boter en suiker
- 1 schaaltje Griekse yoghurt met 1 el. honing
- 1 tosti met ham en kaas
- 1 worstenbroodje

Tip

- Als het klaarmaken van de maaltijd u teveel energie kost, gebruik dan kant-en-klaar producten uit de koeling van de supermarkt, diepvriesmaaltijden of producten uit blik, pak of glas. De voedingswaarde is praktisch gelijk aan die van verse producten, met uitzondering van fruit.
- Kies bij gewichtsverlies tijdens ziekte en/ of behandeling voor energie- en/of eiwitrijke voedingsmiddelen, zoals volle melk (producten), volvette kaas, vette vleeswaren en suikerrijke producten.

Kruidige bananen smoothie van Andrea

2 pers, tijd 15 min

Ingrediënten

1 rijpe banaan in stukken gesneden
2 eetlepels magere natuuryoghurt
180 ml koude melk (magere of soja melk)
Nootmuskaat
(eventueel 1 à 2 eetlepels honing voor de smaak)

Bereiding

Doe alle ingrediënten , behalve de nootmuskaat, in een blender en mix tot een vloeibare massa. Schenk het mengsel in een hoog glas en bestrooi het met nootmuskaat (indien gewenst). Direct serveren.

Tip

- Varieer met verschillende broodsoorten zoals, crackers, stokbrood, suikerbrood, notenbrood etc.
- Besmeer uw brood dik met boter en gebruik ruime hoeveelheden broodbeleg bij gewichtsverlies.
- Drink minimaal twee liter per dag. Drink naast water ook vruchtensappen en drinkontbijt met vezels. Kies voedingsmiddelen met veel vezels zoals volkoren producten, aardappelen, groente, fruit, noten, zaden en peulvruchten. Gebruik aanvullende vezelproducten zoals Fibrex, Allbran, zemelen en lijnzaad. Voedingsmiddelen met vezels helpen alleen als u erbij voldoende drinkt. Regelmatig bewegen kan helpen bij een moeizame stoelgang.

Groente smoothie van Daniëlle

2 pers, tijd 15 min

Ingrediënten

4 rijpe kiwi's
1 banaan (gekoeld)
50 gram verse gewassen spinazie
5 -10 mint blaadjes verse munt
Sap van een halve limoen
250 ml koud water
Optioneel: 1/4 komkommer (voor een 'dunnere' smoothie)

Bereiding

Schil de kiwi's en snijd ze in stukken. Meng alle ingrediënten in een blender of gebruik een staafmixer om te mengen in een (maat)beker. Gebruik eventueel een zeef om de kiwizaadjes eruit te filteren voor een zachtere smoothie.

Tip

- Temperatuur beïnvloedt de smaak. Kijk op welke temperatuur gerechten het beste smaken. Koude gerechten hebben vaak een minder sterke smaak dan warme gerechten.
- Om smaakverlies te compenseren kunt u extra suiker, zout en kruiden gebruiken.

Recepten met preparaten

Bij ziekte, of na een operatie, kan het soms lastig zijn om voldoende te eten. Terwijl goede voeding dan juist extra belangrijk is.
Fantomalt is een aanvullende energiebron in poedervorm om aan uw maaltijden toe te voegen. Het levert extra calorieën om mogelijke tekorten aan te vullen. Zo helpt dit product uw voedingstoestand te verbeteren.
Fantomalt is een dieetvoeding voor medisch gebruik. Medische voeding wordt door uw arts of diëtist geadviseerd bij de dieetbehandeling van ziekte gerelateerde ondervoeding als aanvulling op de normale voeding.

Renee's aardappelpuree, vruchtenmoes, sap of yoghurt, huzarensalade, soepen of sauzen met toevoeging van Fantomalt

Ingrediënten

15 gr Fantomalt (= 3 maatschepjes)
250 gr aardappelpuree (dit is gelijk aan 5 gekookte aardappelen) of 250 gr salade (huzaren, zalmsalade e.d.), 150 ml soep of saus (liefst gebonden) of 150 ml vruchtenmoes, sap of yoghurt
De puree op smaak maken met ui, geraspte kaas, peper, zout, paprikapoeder, bieslook, peterselie of andere kruiden toevoegen.
De vruchtenmoes, sap of yoghurt op smaak maken met suiker, limonadesiroop of slagroom.
De soep of saus op smaak maken met geraspte kaas, maggi, kruiden, room of wijn.

Bereiding

Voeg de Fantomalt bij de puree, salade, vruchtenmoes, sap of yoghurt en meng dit door elkaar.
Verwarm de soep of saus en roer de Fantomalt er goed doorheen.

Milkshake van Roger met Fantomalt

Ingrediënten
30 gr Fantomalt (= 6 maatschepjes)
100 gr vanille/roomijs
50 ml melk
Naar smaak aardbeiensaus, chocoladesaus, vruchten e.d. toevoegen

Bereiding
Doe alle ingrediënten in een kom of schaal
Klop de milkshake luchtig meteen garde mixer of staafmixer

Tip

- Als gevolg van de ziekte en/of behandeling kunt u last krijgen van obstipatie. Onder obstipatie wordt verstaan een bemoeilijkte stoelgang van minder dan drie keer per week. Bij obstipatie is het belangrijk veel te drinken en gebruik te maken van een ruime hoeveelheid voedingsvezels om de ontlasting weer soepeler te maken.

Recepten met drinkvoeding op melkbasis

Milkshake van Priscilla met Nutridrink

Ingrediënten
1 flesje Nutridrink op melkbasis, smaak naar keuze
1 bolletje vanille/room ijs

Bereiding
Doe 1 flesje Nutridrink met het ijs in een mengbeker. Mix het geheel met de mixer tot een luchtige drank. Voor een intensere smaak kunt u een scheutje siroop, gezoete slagroom of aroma toevoegen.

Pannenkoek van Marjon bereid met drinkvoeding

3 stuks, 25 cm

Ingrediënten
1 flesje Nutridrink op melkbasis, neutrale smaak
100 gr bloem
1 ei
1 el. (vloeibare) margarine of boter

Bereiding
Meng de bloem, het ei en de Nutridrink in een kom.
Roer het geheel tot een dun en glad beslag
Verhit de boter in een koekenpan. Giet het beslag in de pan en bak de pannenkoek aan beide zijden goed bruin.
Serveer met beleg naar keuze, bijvoorbeeld jam of suiker. U kunt ook hartige variaties maken, bijvoorbeeld met spek, kaas/ ham.

Tip

- Neem geen grote hoeveelheden rauwkost bij gewichtsverlies. Deze producten geven snel een vol gevoel. Kies liever gekookte groenten (met boter), vruchtensap of moes. Pas ook op voor bouillon en soep, deze producten geven ook snel een vol gevoel. Om voldoende vocht binnen te krijgen kunt u uiteraard wel bouillon of soep gebruiken.

Marjoleins Champignonragout met drinkvoeding

Ingrediënten

100 ml Nutridrink op melkbasis, neutrale smaak
¼ bouillonblokje (champignon, groente of kip)
100 ml water
1 kleine ui
100 g champignons
2 el. bloem
1 el. (vloeibare) margarine of boter
Zout en peper

Bereiding

Verhit de boter in een koekenpan en smoor hierin de ui.
Voeg de champignons toe en smoor deze 5 minuten mee.
Voeg de bloem toe en bak deze 2 minuten mee.
Voeg het bouillonblokje en het water toe en breng het mengsel al roerend aan de kook.
Laat het 5 minuten doorkoken.
Breng op smaak met peper en zout.
Voeg tenslotte de Nutridrink toe en verwarm het mengsel tot dit is ingedikt (niet laten koken).
Voeg kruiden toe zoals peterselie, kerrie of nootmuskaat.
Voeg stukjes gebakken kip toe en vul een pasteitje met het ragoutmengsel.

Recepten met drinkvoeding op yoghurt basis

Nina's Smoothie van Nutridrink op yoghurt basis

Ingrediënten

100 ml Nutridrink Yoghurt style, smaak naar keuze
50 ml vruchtensap, bijv. sinaasappel-, mango-, of tropische vruchtensap
50 gr zacht fruit zoals banaan, aardbeien, kiwi of frambozen.

Bereiding

Doe de Nutridrink Yoghurt style met het vruchtensap en het fruit in een mengbeker. Mix deze tot een gladde drank. In plaats van vruchtensap kunt u tevens Nutridrink Juice style (drinkvoeding op sap basis) gebruiken. Als u geen mixer heeft kunt u de smoothie ook zonder fruit bereiden.

Tip

- Vermijd bij diarree koolzuurhoudende dranken. Zure melkproducten hebben de voorkeur boven zoete melkproducten. Deze laatste kunt u wel gebruiken, maar dan in beperkte hoeveelheden, maximaal 3 bekers/ porties per dag.

Recepten met drinkvoeding op sap basis

Vruchtenbowl van Jacques

Ingrediënten
100 ml Nutridrink Juice style, appelsmaak
50 ml bruisend mineraalwater
100 gr (vers) fruit

Bereiding
Maak het fruit schoon en snijd het in kleine stukjes
Vermeng het fruit met de Nutridrink Juice style, het mineraalwater en de vruchten.
Serveer het koud. U kunt in plaats van 50 ml bruisend mineraalwater ook (mousserende) witte wijn gebruiken (bevat alcohol). Om de bowl extra fris te maken kunt u citroensap toevoegen.

De ijsjes van Inge

Ingrediënten
1 flesje Nutridrink Juice style, smaak naar keuze
IJs vormpjes met een stokje of voorgevormd ijsblokjes mal

Bereiding
Verdeel de Nutridrink Juice style over de ijsvormpjes.
Steek er zo nodig een stokje in en vries de Nutridrink Juice style in.
Nutridrink op basis van melk en yoghurt kunt u ook invriezen.

Tip

- Bij een pijnlijke mond kan het prettig zijn om met een dik kortgeknipt rietje te drinken en met een kleine (plastic) lepel te eten.

De notenrepen van Marjan

Noten bevatten een zeer hoog gehalte aan voedingsstoffen. In noten zit veel vet, vooral onverzadigd vet. Ze bevatten vooral veel omega 3-vetzuren, die het cholesterolgehalte in het bloed verlagen en de kans op hart en vaatziekten verkleinen. Noten bevatten daarnaast veel onverteerbare voedingsvezels, belangrijk voor gezonde darmflora en voor de stoelgang.

Ingrediënten

150 gr fijngehakte rauwe noten en/ of zaden (bijvoorbeeld amandelen, walnoten, hazelnoten of zonnebloempitten.
100 gr gedroogd fruit (bijvoorbeeld rozijnen, cranberries of abrikozen).
Gelijke delen notenpasta en honing.

Bereiding

Verwarm de oven voor op 175 gr C.
Leg bakpapier in een ovenschaal.
Meng in een schaal de noten en het gedroogde fruit door elkaar.
Doe de notenpasta en honing samen in een klein pannetje en breng het mengsel aan de kook op medium hoog vuur. Roer gedurende het opwarmen (ongeveer 1 minuut) continu door de pan totdat het mengsel egaal wordt en er bubbels ontstaan. Schenk het mengsel vervolgens in de grote schaal en roer alles goed door elkaar. Doe het mengsel in de bakvorm en duw het geheel goed aan zodat het een compact mengsel wordt. Bak het mengsel gedurende 10 minuten in de oven totdat het goudbruin is. Laat het vervolgens afkoelen en snijd er losse repen van.

Tip

- Voor mensen met wondjes in de mond is het raadzaam om niet teveel peper te gebruiken (dit kan vervelend prikken)
- Probeer een vervanging te zoeken voor voedingsmiddelen of gerechten die u tegenstaan. Bijvoorbeeld warme chocolademelk in plaats van koffie, warm vlees in plaats van koud vlees, vleesbeleg of vis.

Lunchgerechten

Sandwich gerookte makreel van Mirjam

4 pers, tijd 15 min

Ingrediënten

2 gerookte makrelen
8 sneetjes casinobrood
3 el Turkse yoghurt
1 scheut olijfolie
1 el kappertjes, goed gespoeld en gehakt
Snufje peper en zout
2 tomaten
1 komkommer
4 takjes peterselie, gehakt

Bereiding

Verwijder de kop, het vel en de staarten van de makrelen en pluk de vis zodat er geen graten meer in zitten. Leg de stukken vis op een bakplaat en verwarm ze circa 6 minuten op 160 gr C in de hete lucht oven. Maak een saus van yoghurt, olijfolie, gehakte kappertjes, zout en peper. Snijd de tomaat en komkommer in plakken. Hak de peterselie. Beleg het brood met de saus, blaadjes sla, komkommer, tomaat, makreel en de gehakte peterselie. Dek af met een tweede snee van het casino-brood.

Tip

- Door goed te kauwen komen er voedseldeeltjes achter op uw tong en verspreidt de geur van het eten zich in de mond en keelholte. Hierdoor proeft u de gerechten beter.
- U kunt het eten een stuk aantrekkelijker maken door aandacht te besteden aan het uiterlijk van de maaltijd, zoals portiegrootte, de kleurencombinatie, het servies en de omgeving waarin u eet.

Salade Olympia van Joyce

4 pers, tijd 15 min

Ingrediënten

4 Pitabroodje
Olijfolie om in te bakken
2 tl gedroogde oregano
4 tomaten
1 komkommer
1 rode ui
2 gele paprika's
100 g zwarte olijven zonder pit
20 ml rode wijnazijn
100 g gorgonzola
1 el grove mosterd
60 ml olijfolie extra vierge
Little gem (klein gekropte romeinse sla)
bakpapier

Bereiding

Verwarm de oven voor op 200 Gr Celsius. Meng in een kom een scheutje olijfolie met de oregano. Snijd elk pitabroodje in acht punten. Leg de pitabroodjes op een met bakpapier beklede bakplaat en besprenkel met de oregano-olie en bestrooi met een beetje zout. Hussel alles goed door en bak de pitabroodjes in de oven in circa 10 minuten krokant.

Snijd de tomaten in blokjes. Halveer de komkommer in de lengte, verwijder de zaadlijsten en snijd de komkommer in blokjes. Pel en snijd de ui in halve ringen. Halveer de paprika's in de lengte, verwijder de zaadlijsten en snijd de paprika in blokjes. Halveer de olijven. Verkruimel de gorgonzola. Meng in een kom de witte wijnazijn met de grove mosterd en breng op smaak met een beetje zout en versgemalen peper. Schenk de olijfolie extra vierge er in een dun straaltje al roerend bij.

Snijd de onderkant van de little gem en haal de blaadjes los. Meng de little gem met de tomaten, komkommer, ui, paprika's olijven en de gorgonzola door de dressing. Verdeel de salade over de borden. Steek de pitabroodjes naar eigen inzicht in de salade

Tip

- de soep kan ook als ijsblokjes of in een cup cake tray ingevroren worden. Wanneer de soep is diepgevroren haal ze dan uit de vorm en doe ze in een plastic diepvrieszakje. De gazpacho boet niet aan smaak in.

Soepen

Sasja's Gazpacho

4 porties, voorbereiding; 2 uur 20 min, bereiding 1 uur en 20 min

Ingrediënten

500 gr tomaten in vieren gesneden zonder zaden
¼ komkommer, geschild en grof gesneden
2 teentjes knoflook
2 sjalotjes
1 sneetje brood, in stukjes gescheurd
2 el rode- wijnazijn
½ tl zout
2 el olijfolie, extra vierge
500 ml tomatensap
1 el tomatenpuree

Om te serveren

1 rode paprika
4 lente uitjes
¼ komkommer
2 sneetjes brood, tot croutons verwerkt

Bereiding

Meng de ingrediënten in een grote kom. Schep het mengsel in porties in een mixer en pureer het tot het smeuïg is. Giet de soep in een grote, schone kom, dek af en zet 2 uur koel weg. Bereid de groenten voor die u bij de soep zult serveren, net voor het einde van de koeltijd. Verwijder de zaden van de rode paprika en snijd die in blokjes. Snijd de lente uitjes in schijfjes. Snijd de komkommer fijn.
Doe de groenten en de croutons in kommen. Proef de soep en breng het geheel op smaak als dat nodig is. Schep de soep daarna in de kommen. Serveer de gazpacho samen met de groeten, zodat iedereen deze naar wens kan toevoegen tijdens het eten van de soep.

Tip

- Vervang de ui door een gesnipperde stengel bleekselderij.

Laura's Broccoli - stilton soep

6 porties, tijd 55 min

Ingrediënten

1 ui
1 el olijfolie
2 stronken broccoli, fijngesneden
2 aardappels, geschild en in blokjes
1 ltr kippenbouillon
100 gr Stilton kaas

Bereiding

In een grote sauspan op een middelhoog vuur de ui in olijfolie doorzichtig bakken. Broccoli en aardappel toevoegen en bakken tot de groenten vocht verliezen. Kippenbouillon toevoegen en aan de kook brengen. Vuur laag zetten en in ongeveer 20 minuten de groeten gaar laten sudderen. Van het vuur halen en even laten afkoelen. Kaas toevoegen en roeren tot deze gesmolten is. De soep in een blender, keukenmachine of staafmixer pureren. Serveren met verse baguette.

Tip

- De reuk en het smaakgeheugen komen niet altijd meer overeen met de smaak. Probeert u daarom alles dat u aangeboden krijgt te proeven.
- De lucht van bepaalde voedingsmiddelen, zoals koffie, gebraden vlees, soep, sterke kruiden en koolsoorten, veroorzaakt bij veel mensen een gevoel van afkeer. Het ruiken hiervan kan de geur en smaak van een ander voedingsmiddel en/of gerecht beïnvloeden, waardoor deze ook onterecht als vies wordt beschouwd.

Oosterse wok soep van Harriët

4 pers, tijd 30 min

Ingrediënten

2 stengels prei
1 wortel
1 stronk witlof
¼ selderijknol
1 el olie
2 geperste knoflookteentjes
2 tl geraspte gember
1 tl kurkuma
2 tl sojasaus
2 tl balsamico azijn
1.5 l kippenbouillon
Peper en zout
2 el gehakte platte peterselie

Bereiding

Was de prei, wortel, witlof en selderijknol en snijd ze zorgvuldig in fijne reepjes. Verhit de olie in een wokpan. Doe, zodra de olie begint te walmen, de groetenreepjes in de pan. Roerbak ze gedurende 5 minuten op een hoog vuur. Voeg de geperste knoflook, de geraspte gember en de kurkuma toe en laat alles nog 1 minuut roerbakken. Voeg nu de sojasaus en de balsamico azijn toe. Nog even roerbakken en dan alles overgieten meet 1.5 l kippenbouillon. Breng de bouillon aan de kook en laat de soep niet langer dan 3 minuten doorkoken.
Neem de pan van het vuur, proef de soep en breng op smaak met peper en zout. Verdeel ze over kommetjes en versier met 2 el gehakte platte peterselie.

Tip

- U kunt de zuurgraad van de zuurkool een beetje beïnvloeden door wat korter of langer te spoelen met water.

Hoofdgerechten

De zuurkool ovenschotel van Ron

2 pers, tijd 30 min

Ingrediënten

250 gr rundergehakt
1 sjalotje, fijngehakt
2 appels, pink lady in blokjes
250 gr zuurkool, uitgelekt
1 tl venkelzaad
400 gr aardappels
Melk
Boter
100 gr geraspte Parmezaanse kaas
Peper en zout

Bereiding

Verwarm de oven voor op 200 gr. C. Bak het gehakt mooi rul en geef het lekker wat smaak (=kleur). Bak nog even het sjalotje en het teentje knoflook mee. Breng op smaak met peper en zout en doe over in een beboterde ovenschaal. Fruit in het achtergebleven bakvet de uitgelekte zuurkool en de stukjes appel even aan en voeg het venkelzaad toe. Verdeel het mengsel over het gehakt. Maak van de aardappels, melk en boter een puree en roer de kaas erdoor. Verdeel dit over de zuurkool. Zet in de oven tot de schotel een mooie bruine kleur heeft gekregen.

Tip

- Kauwen en zuigen stimuleert de speeksel-klieren om dun, waterig speeksel te produceren. Hierdoor wordt proeven gemakkelijker. Neem iets fris zuurs om op te kauwen of om op te zuigen, bijvoorbeeld een zuurtje, kauwgom, komkommer, augurk, appel of zilveruitjes.
- Als u voldoende drinkt (minimaal 1.5 ltr per dag), voorkomt u uitdroging. Ook heeft u minder snel last van een vieze smaak, een droge mond en misselijkheid. Daarbij zorgt u er ook voor dat de nieren alle afvalstoffen af kunnen voeren. Forceer de hoeveelheid echter niet. U kunt zich anders weer misselijk gaan voelen.

Thaise kip met curry van Monique

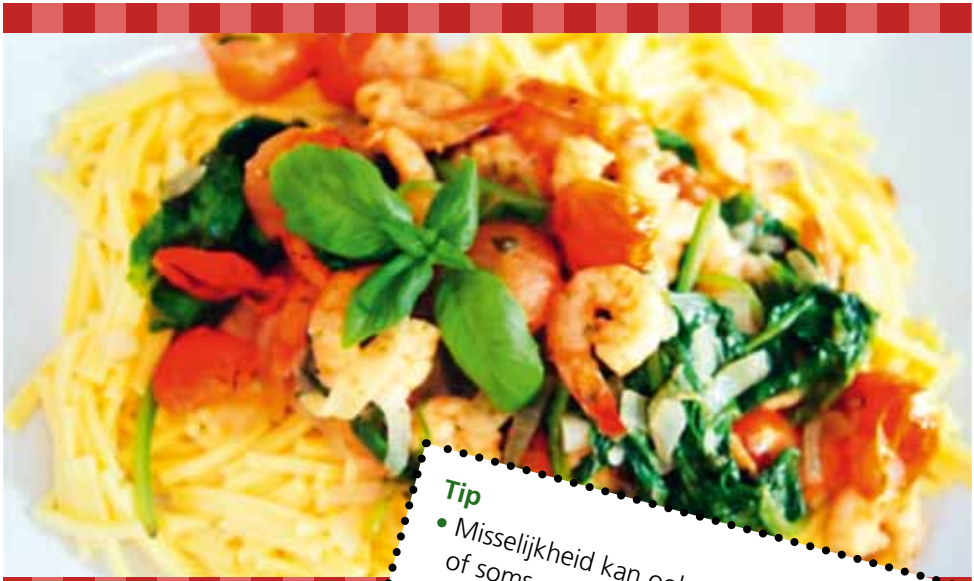
4 pers, tijd 40 min

Ingrediënten

300 gr rijst
2 el zonnebloemolie
300 gr kipfilet, in blokjes van ongeveer 2 cm
1 zakje currypasta (geel- 70 gr)
3 tomaten, in partjes
1 pakje tuinerwten (450 gr, diepvries)
1 blikje kokosroom (165 ml)
Snufje zout

Bereiding

Kook de rijst volgens de aanwijzingen op de verpakking. Verhit de olie in een wok en bak de kip in 3 minuten rondom bruin. Roer de currypasta erdoor en bak die 1 minuut mee. Voeg de tomaten en de bevroren tuinerwten toe en bak nog drie minuten. Schenk de kokosroom erbij en laat 3 minuten stoven. Breng op smaak met zout. Serveer de curry met de rijst. Extra lekker met verse koriander



Tip

- Misselijkheid kan ook worden veroorzaakt of soms erger worden door een lege maag. In dat geval kan het worden 'weggegeten'. Gebruik per dag verschillende kleine maaltijden. Ochtendmisselijkheid vermindert soms na het eten van een toastje of beschuit vóór het opstaan.
- Misselijkheid en braken bij chemotherapie; forceer niets. Probeer de schade tussen de kuren in te halen. Eet of drink een half uur voor aanvang tot een half uur na de bestraling niet. Neem een extra maaltijd als uw maag weer voedsel verdraagt. Bijvoorbeeld later op de avond.

Pastasalade met spinazie van Marlou

4 personen, tijd: 15 min. + 12 min kooktijd

Ingrediënten

300 gr pasta naar keuze
300 gr gekookte en gepelde garnalen
200 gr spinazie
3 tomaten
3 el + 1 kl. olijfolie
2 el azijn
1 el magere room, 1 puntje look
1 mespuntje zout
peper

Bereidingswijze

Kook de pasta gedurende 5 à 8 min. in kokend water, laat hem uitlekken en besprenkel hem meteen met de koffielepel olijfolie om te vermijden dat hij aan elkaar gaat plakken.
Was de spinazie, verwijder de steeltjes en de hoofnerven, droog ze vervolgens goed af en scheur ze in kleine stukken.
Neem een grote slakom en meng de pasta met de spinazie en de garnalen.

Sausbereiding

Met de garde azijn en zout kloppen, terwijl u de olie er druppelsgewijs aan toevoegt.
Pel het lookteentje, pers het en voeg het bij de saus.
Dompel de tomaten even onder in kokend water, zodat u ze gemakkelijk kunt pellen. Snijd ze in kleine blokjes (haal de pitten eruit) en voeg ze toe aan de saus.
Breng de saus op smaak met peper en klop de room erdoor.
De saus over de salade gieten en goed mengen.

Tip

- Probeer ook voedingsmiddelen uit die u voor uw ziekte niet lekker vond. Het kan zijn dat u een aantal daarvan nu wel gaat waarderen.
- Als de warme maaltijd u tegenstaat, is het aan te raden om een vervanging te zoeken, omdat u anders veel voedingsstoffen mist. In plaats van een warme maaltijd kunt u bijvoorbeeld een derde broodmaaltijd, een salade of een koude pasta eten.

Desserts

Jeroens pittige yoghurt

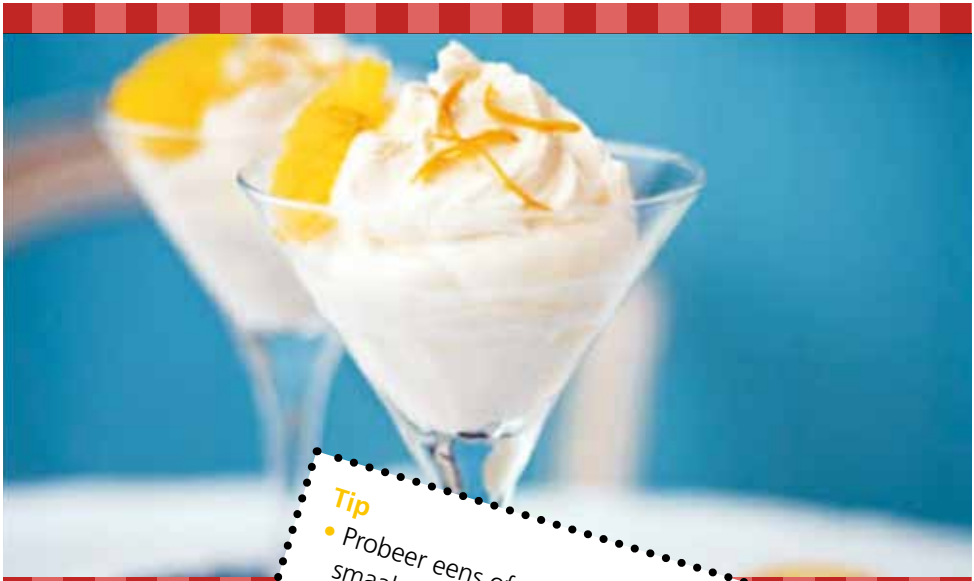
2 personen

Ingrediënten

2 steranijs
2 kruidnagels
2 pijpjes kaneel
2 vanille stokjes
250 ml room
1 el suiker
300 ml yoghurt

Bereiding

Doe de steranijs, kruidnagel en vanillestokjes met de room in een pan en laat dit 30 minuten sudderen. Voeg de suiker toe en laat dit oplossen. Zeef de room en laat alles afkoelen. Spatel de gekruide room door de yoghurt. Garneer de yoghurt met vers fruit.



Tip

- Probeer eens of gerechten met een sterke smaak en geur zoals bami, nasi of spaghetti beter bevallen wanneer u last heeft van reukvermindering/- verdwijning.
- Smeer bij gewichtsverlies royaal boter of margarine op het brood en (ontbijtkoek), neem een ruim portie beleg op brood en smelt een klontje boter door de groenten, aardappelpuree of pap. Schenk een scheutje opgeklopte slagroom, zure room of crème fraiche in de koffie, vla, pap, yoghurt, vruchtenmoes, soep en saus.

Kim's Citroen syllabub

6 personen, tijd 30 minuten

Ingrediënten

250 ml slagroom, gekoeld
100 gr ruwe rietsuiker
60 ml witte wijn
30 ml verse citroensap
1 tl citroenschil, geraspt
1/4 tl gemalen nootmuskaat, of naar smaak
verse muntblaadjes ter garnering
citroenschijfjes ter garnering

Bereidingswijze

Klop de room met de suiker in een gekoelde kom, tot het dikker wordt. Klop geleidelijk aan de witte wijn, citroensap en rasp erdoorheen. Blijf kloppen tot het licht en luchtig is, maar niet klonterig. Dek af en zet tot opdienen in de koelkast.
Serveer in gekoelde glazen, gegarneerd met een snufje nootmuskaat, een sprietje munt en een schijfje citroen. Je moet langzaam van de syllabub genieten door het te eten met een heel klein lepeltje.

Tip

- Stoppende middelen bestaan niet. Banaan, witbrood, beschuit en geraspte appel zijn dus geen stoppende producten bij diarree.
- Wanneer u klachten heeft van een droge mond besmeer u brood dan met smeuïg beleg, zoals smeerkaas, roerei, paté, leverpastei, vlees of vis salade, fijngemaakt fruit, jam of honing. Gebruik veel boter/margarine.

Mini pannenkoekjes van Kirsten

6 personen, tijd 30 minuten

Ingrediënten

125 g zelfrijzende bloem
2 tl basterdsuiker
1 ei, losgeklopt
1 el gesmolten boter
150 ml halfvolle melk
4 tl zonnebloemolie

Garnering

100 g bosbessen
1 tl vloeibare honing
100 gr frambozen
200 gr zachte roomkaas

Bereidingswijze

In een kom bloem en suiker vermengen. In het midden een kuiltje maken en daaraan ei, gesmolten boter en een beetje melk toevoegen. Langzaam roerend vermengen en vervolgens de rest van de melk geleidelijk toevoegen tot een dik, smeuïg beslag ontstaat.
Een grote, diepe schotel op lage temperatuur in de oven verwarmen. De oven uitzetten en de schotel afdekken met een theedoek (dit is om straks de pannenkoekjes in warm te houden). Verhit een grote koekenpan met zware bodem op middelhoog vuur en vet deze in met 1 tl olie. Giet het beslag over de achterkant van een dessertlepel om mooie, cirkelvormige pannenkoekjes te vormen. Afhankelijk van de grootte van de pan kunt u 4-6 pannenkoekjes tegelijkertijd bakken. Laat steeds zoveel ruimte vrij tussen de pannenkoekjes dat u ze gemakkelijk kunt omdraaien. Bak ze circa 2 minuten of tot ze stevig zijn en de luchtbelletjes die aan het oppervlak verschijnen, breken. De pannenkoekjes moeten van onderen goudbruin zijn.

>

Draai de pannenkoekjes met behulp van een spatel om en bak ze nog 1-2 minuten of tot ze ook aan de andere kant goudbruin zijn. Leg ze in de voorverwarmde schotel, leg de theedoek erover en houd ze warm terwijl u de rest bakt. Vet de pan telkens in met 1 tl olie voor u de volgende pannenkoekjes bakt.
Doe de bosbessen in een kom en roer er de honing door. Voeg de frambozen toe en maak het fruit fijn. Laat een paar vruchtjes heel. Serveer de pannenkoekjes op een stapeltje, samen met het fruit en de zachte roomkaas.

Tip

- Bij een pijnlijke mond kan het helpen om salie- of kamillethee zonder suiker te drinken.
- Een goede mondverzorging kan bijdrage aan een minder pijnlijke mond en keelholte
- Neem bij klachten van misselijkheid/ braken na de maaltijd rust. Luister naar muziek, lees een boek of kijk tv.
- Probeer bij obstipatie meer te bewegen. Daarnaast worden de darmen gestimuleerd door dadels, pruimen en abrikozen.

Informatiebronnen;
www.mens-en gezondheid.Infonu.nl
www.24kitchen.nl
E-book Samen lekker fit
Het nieuwe genieten
Tijdschrift Kracht
www.allrecipes.nl
www.kanker.nl
www.beleefjesmaak.nl

Hoe haal ik meer uit mijn voeding?
door Mea Meijer en Stephanie Renirie

Uitgave 2019 , mede dankzij het initiatief van Miriam Bastiaens. De medewerkers van afdeling Oost 53 danken de Frans-Gijzels stichting van Rotary Heerlen en het Maatschap Oncologie OMC voor de sponsoring. De tekstuele aanpassingen zijn gedaan door Mw. H. Aussem

Opmaak
drukkerij Schrijen-Lippertz, Voerendaal