

## Eten tijdens de behandeling van kanker

Tijdens de behandeling van kanker, vooral bestraling en chemotherapie, kan het zijn dat u eetproblemen krijgt. Deze problemen kunnen variëren van een pijnlijke mond, droge keel, slikproblemen, gevoelige spijsvertering, tot gebrek aan eetlust en misselijkheid. De mate waarin u deze problemen ervaart is voor iedereen anders. Toch is het belangrijk dat u blijft eten. De tips en recepten die we u hier geven zijn afkomstig uit: "Gezond eten rondom chemotherapie" van Jose van Mil en Christine Archer-Mackenzie. Inmerc bv..

### Textuur

Tijdens en na de behandeling kan de smaak en de reukzin onbetrouwbaar zijn. Om de kans iets te eten zo groot mogelijk te maken, is het belangrijk voor degene die kookt, zich vooral te concentreren op textuur en temperatuur in plaats van op smaak.

### Luchtig

Gerechten die een luchtige en zachte textuur hebben hoeven nauwelijks gekauwd te worden. Mensen met een pijnlijke mond of keel kunnen deze dus eten.

### Temperatuur

Naast textuur hebben veel patiënten een uitgesproken voorkeur voor temperatuur. Dat wil zeggen: warm of koud.

### Hoeveelheid

Een bord vol eten kan heel bedreigend zijn voor patiënten. Reuk en smaak zijn volkomen uit balans. Hierdoor is de zin om zelfs maar een hapje te proeven bij het zien van een dampend bord vol geuren en kleuren snel voorbij. Veel aangener is het om meerdere kleine porties per dag te nemen. Het sociale aspect van eten, samen aan tafel om een belangrijk moment van de dag samen te beleven, is heel zinvol. Zo blijft eten iets vertrouwds.

Zoete gerecht zijn vaak niet bedoeld als toetje maar als echte gerechten. Het gaat er namelijk om dat je eet wat je kunt en wat je op dat moment lekker vindt.

### Recept: Frambozenmousse (2 kleine porties)

Kenmerken: luchtig, koel, zoet

De mousse is zacht en bijna vloeibaar. Mochten de pitjes een probleem zijn, wrijf de puree dan door een zeef voordat je het mengt met slagroom.

100 gram frambozen

100 ml vanillevla

1 theelepel honing

5 eetlepels slagroom

Was de frambozen voorzichtig en dep ze droog met keukenpapier. Pureer ze met de staafmixer of foodprocessor. De puree moet heel fijn zijn, voeg de vla en honing toe en laat het apparaat er nog een minuutje in draaien. Klop de room in een kom half stijf en spatel deze door het frambozenmengsel. Verdeel de mousse over twee schaaltes of glazen.

U kunt in plaats van slagroom ook sojaroam of yoghurt gebruiken.



**Recept: paddenstoelenmousse (2 kleine porties)**

Kenmerken: luchtig, warm, hartig en hoog op smaak

Deze mousse wordt in de oven gebakken.

150 gram paddenstoelen

Een klein uitje

1 teentje knoflook

Scheutje olijfolie

1 sneetje volkorenbrood

1 ei

Zout en peper

Verwarm de oven voor op 180°. Maak de paddenstoelen schoon en snijd ze klein. Pel en snipper het uitje en de knoflook. Verhit de olijfolie in een koekenpan en bak het uitje ongeveer 3 minuten, voeg de knoflook en de paddenstoelen toe en bak dit alles nog eens vijf minuten. Scheid de eidooier van het eiwit. Klop het eiwit stijf met een snufje zout. Maal het brood tot kruimels (staafmixer of foodprocessor) en voeg hier het paddenstoelenmengsel en het eigeel aan toe. Pureer dit tot een gladde massa. Voeg naar smaak peper en zout toe. Spatel het eiwit door de mousse en verdeel dit mengsel over twee met olie ingevette ovenschaaltjes. Zet ze in de oven en laat ze in 15 minuten gaar en stevig worden.

Serveer ze warm.

