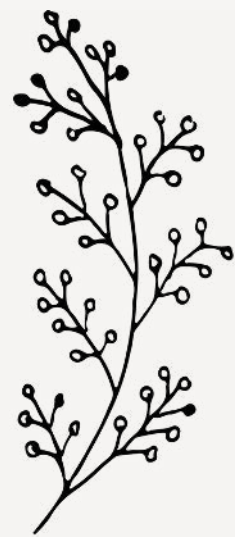


Voeding en herstel bij AA & PNH



Diëtistenpraktijk Nina Basoski

Orthomoleculair Diëtist



Introductie

Nina Meulman-Basoski

Voeding & Dietetiek

Orthomoleculaire Voeding

Holistische leefstijl



Diëtistenpraktijk Nina Basoski

Orthomoleculair Diëtist



AA & PNH

AA (Aplastische Anemie): beenmerg maakt te weinig bloedcellen → bloedarmoede, vermoeidheid, lage afweer

PNH (Paroxismale Nachtelijke Hemoglobininurie): afbraak rode bloedcellen → vermoeidheid, risico trombose

Behandeling: beïnvloedt eetlust, smaak, spijsvertering en vermoeidheid

Behandeling en invloed op voeding

Stamceltransplantatie

Chemo vooraf → misselijkheid, weinig eetlust

Voor, tijdens en na transplantatie → lage afweer → streng voedselveiligheidsadvies

Immuunsuppressie

Verminderde afweer → hygiëneregels in voeding belangrijk

PNH-behandeling

Infuus meestal 1x per 8 weken en bij gebruik Eculizimab 1 x per 2 weken

Vermoeidheid vaak minder, maar voeding blijft belangrijk

Voedingsadviezen: eiwitten

In de herstelfase heeft u per dag aan eiwit ongeveer 1,2 – 1,5 g/kg gezond lichaamsgewicht nodig. In de onderstaande tabel ziet u hoeveel eiwit er in verschillende eiwitrijke producten zit



Product	Per (eenheid)	Eiwit (gram)
Kip	1 portie (100 gram)	31
Vis	1 portie (120 gram)	20-25
Vlees	1 portie (100 gram)	20
Kwark*	1 schaaltje (150 ml)	8-15
Vleesvervangers (vegetarisch)	1 portie (100 gram)	12
Pap (bijv. havermout of Brinta)	1 bord (250 ml)	10
Melk/karnemelk/chocolademelk/yoghurtdrank	1 beker (250 ml)	8

Ei	1 stuk (50 gram)	6
Yoghurt	1 schaaltje (150 ml)	6
Kaas/smeerkaas	Voor 1 snee (20 gram)	5
Noten en pinda's	1 handje (25 gram)	6
Peulvruchten	1 opscheplepel (60 gram)	5
Vla	1 schaaltje (150 ml)	4
Vleeswaren	Voor 1 snee (20 gram)	3
Pindakaas	Voor 1 snee (20 gram)	5



Voedingsadviezen: vocht inname



Vocht: 10-12 glazen water of kruidenthee (kamille, brandnetel, rooibos, munt) zwarte koffie is ook oke



- Suikerhoudende dranken (frisdrank, energiedrank, zoete sappen)
- alcoholgebruik
- Veel koffie (meer dan 3-4 kopjes per dag)
- Sterke zwarte en groene thee in grote hoeveelheden
- Let op met gember

Smaaksturing

- **Chemotherapie en bestraling kunnen bijwerkingen veroorzaken:**

- Veranderingen in smaak
- Verminderde eetlust
- Misselijkheid en smaakaversies

- **Deze effecten kunnen leiden tot:**

- Onvoldoende voedselinname
- Gewichtsverlies en ondervoeding
- Verminderde kwaliteit van leven

- Met het smaak kompas

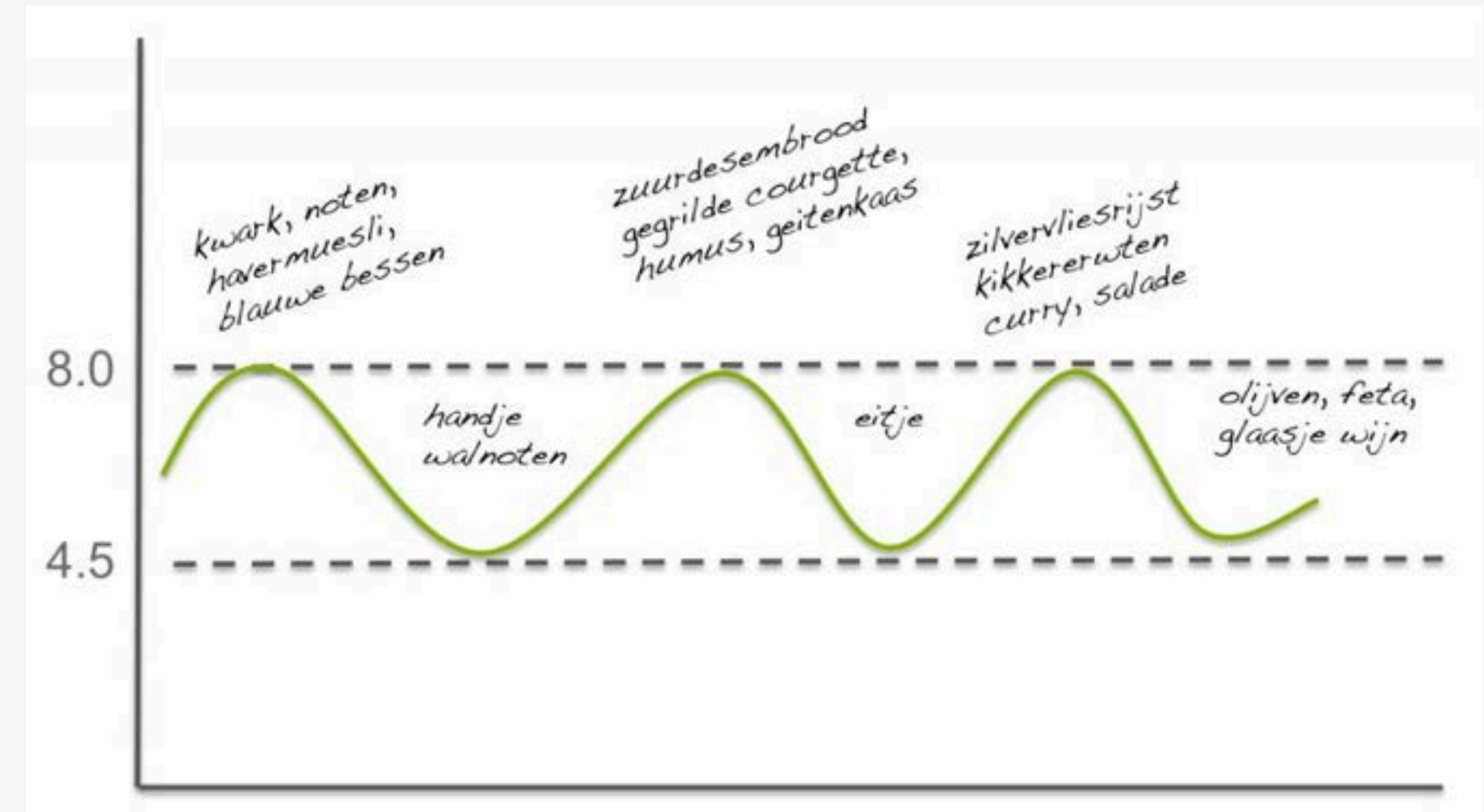
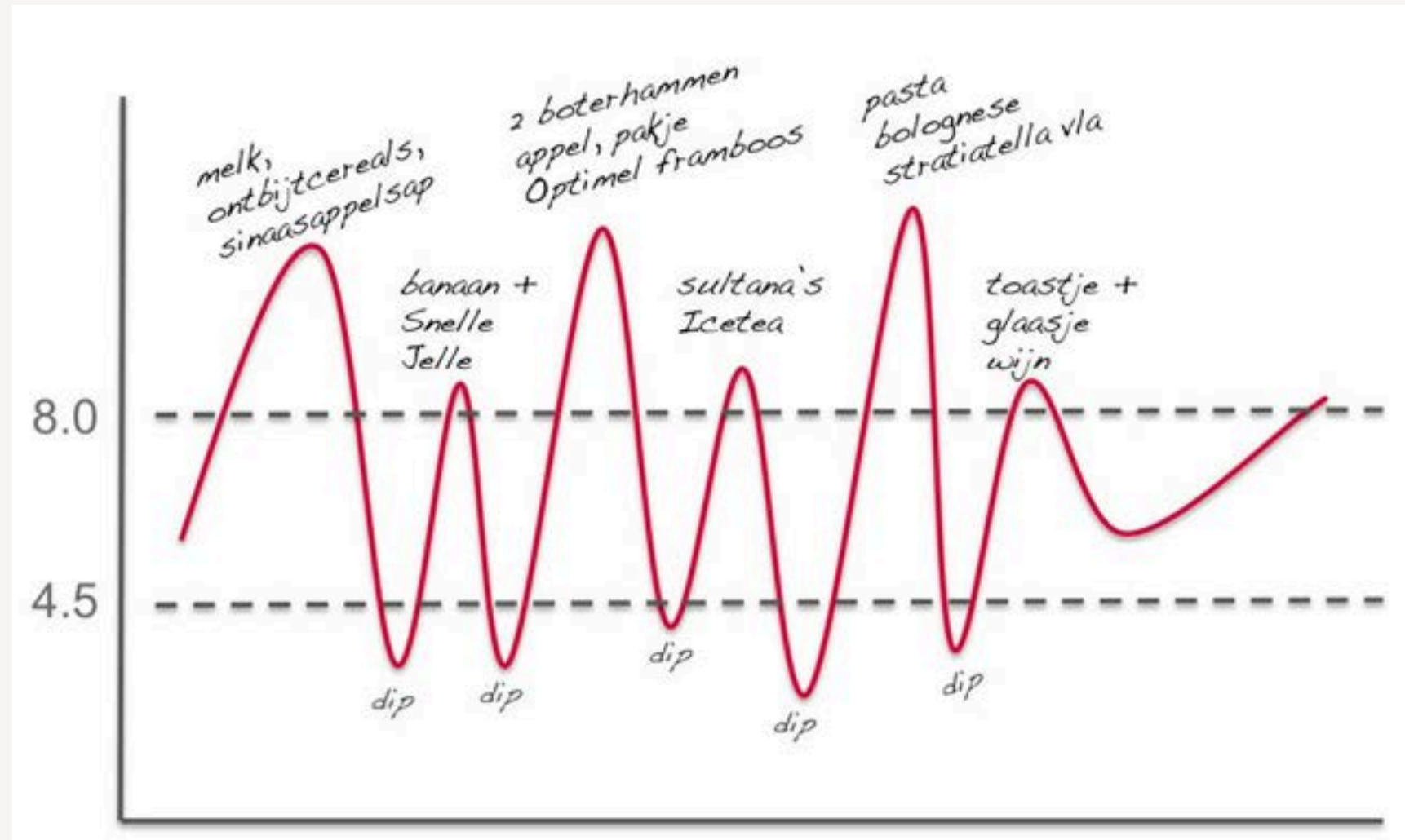
Ontdekken welke smaken en structuren van voedsel je op dat moment goed verdraagt.





Vermoeidheid

Bloedsuiker spiegel in balans houden



- Hoe **zoeter** of **witter** iets is, hoe sneller je bloedsuiker stijgt.
- Kies liever voor **volkoren producten** en **vezelrijke voedingsmiddelen** zoals peulvruchten, groenten en bessen. Deze zorgen voor een langzamere, gelijkmatige stijging van je bloedsuiker en dus voor meer energie en een stabiel humeur.

PNH en Spijsvertering

Symptomen

- Bloedarmoede > verminderde eetlust, misselijk, algemene vermoeidheid waardoor mogelijk tragere spijsvertering.
- Hoger risico trombose > darmaders, buikaders, leveraders. Hierdoor buikpijn en misselijkheid
- Bijwerkingen medicatie en/of vaccinaties> milde maag-darmklachten.
- Bij verhoogde hemolyse> misselijkheid, vol gevoel bovenbuik.

Behandeling

- Vermijden van voeding die de symptomen kan verergeren. Zoals: ui, prei, knoflook, bonen, koolzuur, zoetstoffen, koffie, pittig eten.

Lage afweer

Een verzwakt immuunsysteem door immunosuppressie kan leiden tot een verhoogde kans op infecties, waardoor patiënten extra voorzichtig moeten zijn in sociale situaties en bij de voedselkeuze.

Algemeen

- Handen wassen
- Voedsel veilig bereiden
- Koelkast 4°C, diepvries -18°C
- Schoon materiaal gebruiken
- Doeken regelmatig wassen

Kopen van voeding

- Houdbaarheidsdatum en bewaaradvies checken
- Gekoelde producten in koeltas vervoeren
- Koelproducten snel terug in koelkast
- Geen beschadigde verpakkingen kopen

Bereiding van voeding

- Diepvriesproducten in koelkast of magnetron ontdooien
- Gebruik glazen of aardewerken snijplanken/borden
- Rauw en bereid voedsel gescheiden houden
- Groente en fruit goed wassen
- Voedsel snel opdienen, niet onnodig warm houden

Bewaren van voeding

- Restjes snel afkoelen, daarna in koelkast zetten
- Kliekjes: max 2 dagen in koelkast, 3 maanden in vriezer
- Producten goed afdekken
- Eieren in koelkast bewaren
- Aangebroken verpakkingen kort bewaren; bij twijfel weggooien

Voedingsadviezen: veilig voedsel gebruik

Bij het gebruik van afweer onderdrukkende medicijnen wordt de weerstand lager. Hierdoor heeft u een verhoogde kans op infecties, waaronder voedselinfecties.

Bepaalde voedingsmiddelen kunnen schadelijke bacteriën, virussen en/of schimmels bevatten.

Wat zijn de voedingsadviezen bij een verminderde weerstand?

Gebruik geen:

- (Deels) rauw vlees zoals biefstuk, rosbief, carpaccio, fricandeau, tartaar, rollade. Door en door verhit kan wel.
- (Deels) rauwe, gedroogde en gefermenteerde vleeswaren zoals filet americain, tartaar, theeworst, ossenworst, boerenmetworst, parmaham, rauwe ham, rosbief, chorizo, salami, cervelaatworst droge worst, fuet, fricandeau. Door en door verhit kan wel (20 minuten bij minimaal 71 °C of indien korter minimaal 80 °C).
- Leverworst, leverpastei, paté.

- Rauwe vis, zoals rauw tonijn, sushi en rauwe schelpdieren zoals oesters. Door en door verhit kan wel.
- Voorverpakte gerookte vis uit de koeling; zoals gerookte zalm, forel, makreel en paling. Dit geldt zowel voor vacuüm verpakt als voor ander verpakkingen. Door en door verhit kan wel.
- Zoute haring (Maatjesharing of Hollandse Nieuwe). Zure haring uit een pot kan wel.
- Zachte rauwmelkse kaas (au lait cru) en rauwe melk. Schimmelkaas van gepasteuriseerde melk en harde boerenkaas is toegestaan indien bewaard bij maximaal 4 °C, maximaal 4 dagen.

Voedingsadviezen: veilig voedsel gebruik

Bij het gebruik van afweer onderdrukkende medicijnen wordt de weerstand lager. Hierdoor heeft u een verhoogde kans op infecties, waaronder voedselinfecties.

Bepaalde voedingsmiddelen kunnen schadelijke bacteriën, virussen en/of schimmels bevatten.



- Rauwe/zacht gekookte eieren, dooier moet gestold zijn.
- Rauwe kiemgroenten zoals taugé, tuinkers en alfalfa. Ondergedompeld in kokend water of door en door verhit kan wel.
- Probiotica zoals Yakult, Vifit, Actimel, Activia. Vifit Sports is wel toegestaan. Bij probiotica moet de geslachtsnaam, soortnaam én stamnaam van de bacterie op de verpakking vermeld worden. De melkzuurbacteriën *Lactobacillus Bulgaricus* en *Streptococcus thermophilus* (in yoghurt) zijn geen probiotica en zijn in yoghurt veilig te gebruiken.

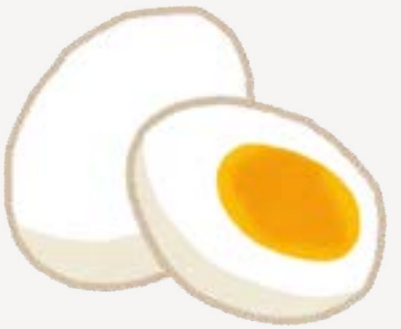


Voedingsadviezen wat dan wel?

- Eet 2x per week vis, waarvan 1x gegaarde vette vis, zoals makreel of sardines uit blik of gegrilde zalm.
- Zorg dat u een goed gewicht heeft. Een te hoog gewicht heeft een negatief effect op het cholesterolgehalte.
- Vermijd/beperk het gebruik van geraffineerde koolhydraten, zoals voorkomen in: suiker, frisdranken, zoete snacks, gezoete zuivelproducten, geraffineerde broodsoorten, geraffineerde rijstsoorten, pasta's en het gebruik van alcohol.
- Eet 1x per week peulvruchten, zoals bruine bonen, linzen en kikkererwten.
- Eet elke dag 2 stuks fruit en 300-400 gram groenten.
- Elke dag een handje ongezouten en ongebrande noten.
- Eet maximaal 300 gram doorbakken rood vlees (vlees van rund en varken) per week.
- Eet 2 tot 3 eieren (3 tot 4 voor vegetariërs) per week.
- Eet voldoende vezels: (30-40 g/dag), naast dat vezels goed zijn voor de spijsvertering, kunnen vezels uit volkoren producten en fruit het LDL-cholesterol verlagen.
- Drink zo min mogelijk ongefilterde koffie, dit verhoogt het LDL-cholesterol
- Let op met grapefruit!



Voedingsadviezen wat dan wel?



Eiwitten: Vis, vlees, ei, peulvruchten, noten, zaden.

Goede vetten: Noten, zaden, pitten, avocado, olijfolie.

Langzame Koolhydraten: Volkoren brood, volkoren pasta, zoete aardappel, zilvervliesrijst, quinoa.



Voedingsadviezen: gezonde maaltijden

APPELTAART KWARK BOWL

MET ROZIJNEN, NOTENMIX, HAVERMOUT EN LIJNZAAD

Diëtistenpraktijk Nina Basoski
Orthomoleculair Diëtist



INGREDIËNTEN

- 250 g alpro kwark (ongezoet)
- 1 appel
- 1 tl kaneel
- 1 tl speculaas kruiden
- 1 el amandel pasta
- 15 g rozijnen
- 1 handje noten notenmix (ongebrand en ongezoeten)
- 1 el lijnzaad
- 30 g havermout
- 1 scoop eiwit poeder

BEREIDING

1. Snijd de appel in blokjes en verwarm kort in een pannetje met een scheutje water.
2. Voeg de havermout, rozijnen, speculaas en kaneel toe aan de appel en laat even meepruttelen tot het zacht is.
3. Schep de plantaardige kwark in een kom.
4. Voeg de warme appel toe.
5. Voeg een handje noten en lijnzaad toe.
6. Drizzel de amandel pasta erover heen.



VOEDINGSWAARDEN

- Energie: 680 kcal
- Eiwitten: 27 gram
- Koolhydraten: 80 gram
- Vetten totaal: 35 gram
 - waarvan verzadigd vet: 3,4 gram
- Vezels: 19 gram

1 persoon
5 minuten

POWER TOAST

MET GLUTENVRIJ BROOD EN PLANTAARDIGE SPREAD

Diëtistenpraktijk Nina Basoski
Orthomoleculair Diëtist



INGREDIËNTEN

- 2 sneetjes glutenvrij yam brood
- 1 el plantaardige zuivelspread
- ½ avocado
- 4 plakjes kipfilet
- 2 eieren
- 1 bosui
- 8 snoeptomaatjes
- peper en zout naar smaak

BEREIDING

1. Kook de eieren
 - Breng een pannetje water aan de kook en kook de eieren in 8 minuten hard.
2. Snij de tomaatjes en de bosui in stukjes
2. . Maak de avocado-ei spread
 - Doe de halve avocado in een kom en prak fijn.
 - Voeg de gekookte eieren toe en prak mee tot een smeuïge massa.
 - Meng er 1 el plantaardige zuivelspread doorheen.
 - Breng op smaak met peper en zout.
3. Optioneel: rooster het brood voor extra smaak en textuur
4. Beleg het brood
 - Leg de 4 plakjes kipfilet erop.
 - Besmeer beide sneetjes glutenvrij brood met de avocado-ei spread.
 - Voeg de tomaat en bosui toe.



VOEDINGSWAARDEN

- Energie: ± 552 kcal
- Eiwitten: 33 gram
- Koolhydraten: 45 gram
- Vetten totaal: 29,5 gram
 - waarvan verzadigd vet: ± 7 gram
- Vezels: 9,5 gram

1 persoon
10 minuten

Voedingsadviezen: gezonde maaltijden

BANANENBROOD

(VOOR 1 CAKE, +10 PLAKKEN MET BOSBESSEN, KANEEL)

Diëtistenpraktijk Nina Basoski
Orthomoleculair Diëtist



INGREDIËNTEN

- 3 rijpe bananen
- 3 eieren
- 120 g boekweitmeel
- 1 tl bakpoeder (glutenvrij)
- 1 schep eiwitpoeder
- 1 tl kaneel of speculaas kruiden
- 1 el kokosolie (gesmolten)
- 1 el lijnzaad of chiazaad
- 1 handje walnoten of pecannoten (optioneel)
- 1 el ongezoete plantaardige melk (amandel, haver of kokos)
- Snufje zout
- Handje blauwe bessen
- Amandel pasta

BEREIDING

- Verwarm de oven voor op 180°C en bekleed een cakevorm met bakpapier.
- Prak de bananen goed fijn in een kom.
- Klop de eieren los en meng met banaan en kokosolie.
- Voeg boekweitmeel, eiwitpoeder, bakpoeder, kaneel, lijnzaad of chiazaad en zout toe. Meng tot een glad beslag.
- Roer de plantaardige melk erdoor voor een luchtige textuur.
- Spatel voorzichtig de blauwe bessen en eventueel noten door het beslag.
- Giet in de vorm en bak het brood in 40–45 minuten goudbruin.
- Laat afkoelen voordat je snijdt.
- Smeer er eventueel een laag amandel pasta op

VOEDINGSWAARDEN PER PLAK

- Energie: ± 220kcal
- Eiwit: 10 g
- Vet: 12 g
- waarvan verzadigd vet: 2 g
- Koolhydraten: 16 g
- Vezels: 3 g

 1 persoon
 55 minuten

POWER KIPPEN SOEP

MET RODE LINZEN, BLEEKSELDERIJ, PAPRIKA EN WORTEL

Diëtistenpraktijk Nina Basoski
Orthomoleculair Diëtist



INGREDIËNTEN

- 150 g kipfilet
- 60 g rode linzen (ongekookt)
- 400 ml kippenbouillon (glutenvrij)
- ½ ui, gesnipperd
- 1 teentje knoflook, fijngehakt
- 1 kleine wortel, in blokjes
- ½ stengel bleekselderij, in stukjes
- ½ stengel bosui
- ½ rode paprika, in blokjes
- ½ eetlepel olijfolie
- Peper en zout naar smaak

BEREIDING

1. Verhit de olijfolie in een pan en fruit ui, knoflook, wortel, selderij en paprika 3–4 minuten.
2. Spoel de rode linzen goed af onder koud water in een zeef tot het water helder wordt. Voeg de linzen samen met de bouillon en water toe aan de pan.
3. Leg de kipfilet in de soep en laat alles 18–20 minuten zacht koken, tot de kip gaar is en de linzen zacht zijn.
4. Haal de kipfilet uit de pan, trek in stukjes met twee vorken en doe terug in de soep. Breng op smaak met peper.

VOEDINGSWAARDEN

- Energie: ± 535 kcal
- Eiwitten: 37 gram
- Koolhydraten: 38 gram
- Vetten totaal: 10 gram
 - waarvan verzadigd vet: ± 2,1 gram
- Vezels: 9 gram

 1 persoon
 35 minuten



Questions

Contactinformatie:



E-mail

nina@ninabasoski.nl

Sociale media

Instagram: [@dietistnina](https://www.instagram.com/dietistnina)

TikTok: [@dietistnina010](https://www.tiktok.com/@dietistnina010)

Website

www.ninabasoski.nl