

# voeding en **KANKER**



# voeding & KANKER

## Vrywaring

Hierdie is 'n publikasie in Pfizer se besit. Ten spyte van die feit dat dit 'n Pfizer-publikasie is, sal nóg Pfizer nóg sy filiale of geaffilieerde maatskappye aanspreeklik wees vir enige skade, aansprake, aanspreeklikhede, koste of verpligtinge wat spruit uit die misbruik van die inligting in hierdie publikasie.

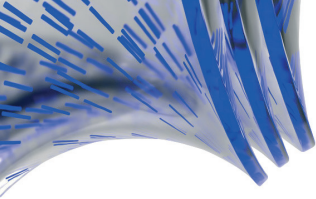
Dit is nie die bedoeling van hierdie publikasie om spesifieke mediese advies te gee of om die advies van 'n gesondheidsorgpraktisyn te vervang nie, maar eerder om inligting aan lesers te gee om gesondheidsaandoenings beter te verstaan. Lesers word aangeraai om hul gesondheidsorgpraktisyn te raadpleeg vir spesifieke inligting oor persoonlike gesondheidsake. Pfizer sal nie spesifieke mediese advies gee nie, en Pfizer kan nie aanbevelings maak oor pasiënte se kliniese bestuur of namens hulle met pasiënte se gesondheidsorgpraktisyns praat nie. In hierdie verband ondersteun Pfizer nie die gebruik van produkte vir ongeregistreerde indikasies of vir doserings buite die goedgekeurde aanbevelings nie, en lesers moet die voubiljet van enige produk raadpleeg vir volledige voorskrifriglyne.

Hierdie aanbevelings vir die voedingkundige bestuur van nuwe-effekte is gebaseer op wetenskaplike artikels. Pfizer gee nie voedings- of kliniese bestuursadvies vir pasiënte nie; sodanige besluite behoort deur die behandelde gesondheidsorgpraktisyn te wees.

# Inhoud

U behoefte aan voedingkundige ondersteuning	4
1. Beste voedingsadvies vir die bevordering van gesondheid en voorkoming van siektes	5
2. Maak voeding saak wanneer u gediagnoseer is met kanker?	11
3. Hanteer die nuwe-effekte van behandeling	15
3.1. Nuwe-effekte van behandeling vir kanker	15
Hoe beïnvloed naardeid 'n mens se voedselinname?	15
Hoe beïnvloed braking 'n mens se voedselinname?	16
3.2. Wen die stryd teen naardeid en braking	17
4. Resepte	22

inhoud



## U behoefte aan voedingkundige ondersteuning

Voeding is 'n belangrike komponent in die versorging en hantering van mense met gevorderde kanker. Die doelwitte van voedingsintervensie moet fokus op die bestuur van die simptome van voedingsimpak, bv. pyn, swakheid, eetlusverlies, vroeë versadiging, hardlywigheid, swakheid, droë mond en dispnee.<sup>1</sup>

'n Ander belangrike doelwit is om krag en energie te handhaaf om die lewensgehalte, onafhanklikheid en vermoë om daaglikse aktiwiteite uit te voer, te verbeter.<sup>1</sup>

Om 'n gesonde gewig te behaal en te handhaaf, asook 'n voedingstofryke dieet te eet en 'n fisies aktiewe lewenstyl te handhaaf, is belangrik om algehele gesondheid en welstand en oorlewing te verbeter.<sup>2</sup>

Daar is vier aanbevelings van die VSA se Kankervereniging:

1. eet 'n verskeidenheid van gesonde voedsel, met klem op plantaardige bronne (eet vyf of meer porsies van 'n verskeidenheid van groente en vrugte, kies volgraankos en beperk rooivleis);
2. neem 'n fisiek aktiewe leefstyl aan;
3. behaal en handhaaf 'n gesonde liggaamsgewig deur die hele lewe; en
4. beperk alkoholiese drank.

Proteïen, koolhidrate en vet dra alles energie (kalorieë) tot die dieet by, en elkeen van hierdie dieetbestanddele is beskikbaar uit 'n wye verskeidenheid van voedsel. Ingeligte keuses oor voedsel wat makro- en mikrovoedingstowwe verskaf, moet gebaseer wees op doelwitte om 'n gebalanseerde verskeidenheid en voedingstofooreikendheid te bereik.<sup>2</sup>

Om te kan weet hoe om optimale gesondheid te behaal en te handhaaf, is vir baie van ons verwarrend, en daarom is die volgende inligting saamgestel om u te help om 'n goed gebalanseerde, gesonde dieet en lewenstyl te behaal, beide tydens en ná u kankerbehandeling. Hierdie aanbevelings kan die hele gesin help om ingeligte keuses te maak oor voeding en fisieke aktiwiteit.<sup>2</sup>



## 1 VOEDINGSADVIES OM GESONDHEID TE BEVORDER EN SIEKTES TE VOORKOM

### VERSKEIDENHEID

Dit is belangrik om 'n dieet te eet wat die aanbevole hoeveelhede noodsaaklike voedingstowwe bevat, insluitend proteïene, koolhidrate, vette, vitamie en minerale, en water. Dit kan gedoen word deur elke dag 'n verskeidenheid van voedsel te eet.<sup>1</sup>

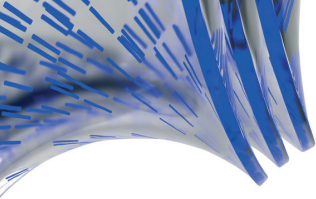
### Vermy versadigde vette

Versadigde vet word hoofsaaklik aangetref in diereprodukte, bv. vetterige vleissnitte, verwerkte en geriefsvoedsel, hoendervel, volroommelk en kaas, gebraaide en beslaande voedsel, en botter. Hoë inname van versadigde vette is gekoppel aan 'n verhoogde risiko van sekere kankers en ander chroniese leefstylsiektes. U moet dus probeer om dit te vermy en dit so ver as moontlik uit u dieet te sny.<sup>1,2</sup>

Ander maniere om versadigde vetinname te teiken, is om altyd voorkeur te gee aan maerder proteïenbronne, bv. vis, hoender sonder vel, droë bone en peulgewasse, en om vleis soos bees-, skaap-, lams- en varkveis te probeer beperk. Vermy ook die vetterige snitte soos wors, spek, polonie en geriefskos of verwerkte vleis. Wanneer u wel rooivleis eet, kies vir die maerder snitte, sny alle sigbare vet af, en hou u porsies klein.<sup>1-3</sup>

Die vet in suiwel is ook versadig, so kies dus vir laevet- of vetvrye melk, jogurt en kaas bo die volroom-opsies wat hoog is in versadigde vet.<sup>1,2</sup>

Vermy botter, room, botter- of roomgebaseerde souse, gebraaide, beslaande of gekrummelde voedsel en kommersiële gebak soos pasteie, gebak, muffins, croissants, koeke en beskuitjies, aangesien dit hoog is in versadigde vette en laag is in voedingstowwe, en u gesondheid negatief kan beïnvloed.<sup>1,2</sup>



## Vegetariese proteïen

Probeer meer plantaardige voedsel by u dieet in te sluit deur middel van vegetariese proteïenbronne bv. bone, lensies en kekerertjies, en deur klein hoeveelhede sade en neute as peuselhappies of by u hoofmaaltye in te sluit.<sup>1-3</sup>

## Sluit “goeie” vette in

Gee voorkeur aan gesonder **mono-onversadigde vette**. Hierdie vette word aangetref in olyf- en kanolaolie, olyf- en kanolasmear en -margarien, avokado's, olywe, rou, ongesoute neute en grondboontjebotter. Probeer daaglik matige hoeveelhede van hierdie gesonde vette by u dieet in te sluit, in plaas van ander olie, botter en versadigde vette. Hou u porsies klein, want hoewel dit gesond is, is dit ook hoog in kalorieë. As u te veel daarvan eet, kan dit gewigsbeheer beïnvloed en die totale vetinhoud van u dieet verhoog tot vlakke wat hoër is as wat wenslik is.<sup>2</sup>

## Noodsaaklike omega 3-vetsure en vis

Sluit voedsel in wat ryk is aan omega 3-vetsure.<sup>1,2</sup> Voedsel wat ryk is aan beskikbare omega 3-vetsure sluit in vetterige vis, vlassaadolie, okkerneute en sekere alge.<sup>1,2</sup>



## Voedingstofryke koolhidrate

Verhoog u inname van hoëveselvoedsel en volgraankoolhidrate, en kies dit bo die verfynde, meer soet opsies.<sup>1,2</sup>

Om meer volgraankos en hoëveselvoedsel te eet, sal vir u liggaam belangrike vitamieni, minerale en vesel voorsien wat sal help om teen sekere siektes en kankers te beskerm.<sup>1</sup>

Voorbeelde van volgraankoolhidrate sluit in bruinrys, mielie, springmielies, giers, gars, sorghum, quinoa, spelt, bulgurkoring en bokwiet.

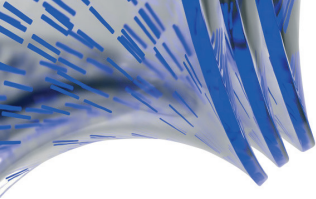
Ander veselryke koolhidrate wat u by u dieet kan insluit, is saad-, rog- en gesondheidsbrood, volkoringbeskuitjies, patats en gekookte aartappels (hou die skil aan vir ekstra vesel), veselryke semels, graankos en gerolde hawermout.<sup>1,2</sup>

## Raak ontslae van suiker en verfynde koolhidrate

Vermyn voedsel wat hoog is in suiker en verfynde koolhidrate; vermyn of beperk voedsel wat van witmeel gemaak word (bv. witbrood, rolletjies, pizza, gebak, pasteie en bakkerij items). Vermyn of beperk voedsel en drankies wat hoog is in suiker, bv. suikerryke koeldrank, lekkers, koeke en nageregte. Hierdie voedsel het oor die algemeen min voedingstowwe en baie kalorieë, en verhoog die risiko van sekere chroniese siektes verder.<sup>2</sup>

## Vars vrugte en groente: voedingstof-verpakte voedsel

Om vars vrugte en groente te eet, voed u liggaam deur vitamieni, minerale, vesel, antioksidante en fitovoedingstowwe te voorsien wat help om gesondheid te bevorder en u immuunstelsel te verbeter.<sup>2</sup>



Hoër inname van vrugte en groente word geassosieer met laer risiko van sekere kankers en chroniese siektes. Daar word vermoed dat die kombinasie van verskillende stowwe wat in vrugte en groente voorkom, saamwerk om hierdie beskermende en voordelige effekte aan u te bied.<sup>1</sup>

Streef daarna om 'n verskeidenheid van verskillende tipes, kleure en geure by u dieet in te sluit om te verseker dat u 'n groter verskeidenheid van die voordelige voedingstowwe inneem.<sup>1,2</sup>

Probeer om daaglik 5 of meer porsies vrugte en groente by u dieet in te sluit, hetsy by etes of as gesonde peuselhappies tussen etes.<sup>1</sup>

Om elke dag die aanbevole aantal porsies vrugte en groente te eet, is makliker as wat u dink. Kyk die bedieningsvoorbeelde hier onder. In sommige gevalle is dit dalk minder as wat u dink.<sup>4</sup>

#### WAT IS EEN PORSIE?<sup>4</sup>

125 ml (½ koppie) vars, bevrore of ingemaakte vrugte of groente  
250 ml (1 koppie) rou blaargroente of slaai  
125 ml (½ koppie) 100%-sap  
1 vrug

##### EEN PORSIE GROENTE KAN WEES:<sup>4</sup>

- ½ koppie (125 ml) broccoliblaartjies
- 10 klein worteltjies
- 1 klein tamatie
- ½ koppie (125 ml) tamatiesap
- ½ gebakte patat
- 1 melie

##### EEN PORSIE VRUGTE KAN WEES:<sup>4</sup>

- 1 medium piesang
- 6 aarbeie
- 1 pruim
- 20 druive
- 1 medium appel
- 1 medium perske
- ½ koppie (125 ml) 100%-lemoensap of ander 100%-vrugtesap



Kruisbloemige groente soos broccoli, blomkool en kool, asook druiwe, aarbeie, frambose, bloubessies en knoffel het alles fitochemikalieë wat antioksidante-eienskappe het.<sup>1</sup> Ander vrugte en groente wat eienskappe het wat teen kankers kan beskerm, sluit in spruitjies, uie en sjalotte, spinasie en waterkers, tamatiepasta, gedroogde bosbessies en sitrusvrugte.<sup>3</sup> Probeer om hierdie vrugte en groente by u dieet in te sluit, in samewerking met 'n verskeidenheid ander vrugte en groente.

### Tuisgemaakte maaltye: vars is beter

Probeer om so ver moontlik u eie voedsel te kook en voor te berei. Gebruik vars produkte en maak voedsel van nuuts af, en vermy geriefkos, om te kook in souse, klaargemaakte maaltye, uiteet en wegneemetes. Kitskos of wegneemetes, geriefs- en restaurantkos het dikwels meer sout en vet en minder voedingstowwe as vars voorbereide voedsel, en u moet u inname daarvan beperk.<sup>2,7</sup>

### Sny sout uit

Kies voedsel wat min sout bevat en moenie ekstra sout by u voedsel voeg nie.<sup>1</sup>

### Ontsnap van die gevolge van alkohol

Beperk u alkoholverbruik.<sup>2</sup>

Alkoholverbruik word geassosieer met 'n verhoogde risiko van sekere tipes kankers, en die huidige aanbeveling is om dit te beperk tot nie meer nie as 1 drankie per dag by vroue en 2 drankies per dag by mans. Om minder as dit in te neem, het bykomende voordeel.<sup>1</sup>



## Handhaaf hidrasie

Probeer om daaglik 6-8 glase skoon, vars water te drink. Hou 'n glas water by u lessenaar of dra 'n waterbottel saam om u aan te moedig en te herinner om voldoende hoeveelhede te drink. As u sukkel om dit te doen, probeer 'n bietjie suurlemoensap in 'n glas kookwater as 'n verfrissende alternatief vir gewone water, of drink meer rooibos tee sonder melk en suiker, want dit sal ook bydra tot u daaglikse waterinname.<sup>2</sup>

## Kom aan die beweeg

Verhoog u fisieke aktiwiteit en handhaaf 'n aktiewe leefstyl. As u sukkel om 'n geskeduleerde aktiwiteit bv. gimnasium te handhaaf, probeer om aktiwiteit by u daagse lewe in te sluit deur bv. trappe te klim in plaas daarvan om die hysbak te neem, kort wandelings met gereelde tussenposes in die tuin of die kantoor te neem, en u motor effens verder weg te parkeer om u aan te moedig om verder te stap. Om 'n oefening of aktiwiteit te vind wat u geniet, hetsy in 'n groep of saam met 'n vriend, kan ook help om u verder te motiveer.<sup>1,2</sup>

## Rook is skadelik

Vermy tabak en tabakbevattende produkte.<sup>1</sup>



## 2 MAAK VOEDING SAAK WANNEER U MET KANKER GEDIAGNOSEER IS?

Die doelwitte van voedingsintervensie by kanker is om voedingstekorte te voorkom of om te keer, om maer liggaamsmassa te bewaar, om voedingsverwante nuwe-effekte te verminder, en om die lewensgehalte te verbeter. Kanker self, asook kankerbehandelingsmetodes soos bestraling en chemoterapie, kan sekere ongewenste nuwe-effekte tot gevolg hê wat u voedingstatus en energievlakke kan beïnvloed. U moet die volgende voorstelle so ver moontlik oorweeg en probeer implementeer wanneer u met kanker gediagnoseer is.<sup>1</sup>

### Sorg dat u genoeg eet

Dit is belangrik om genoeg kalorieë te eet om u te help om 'n gesonde liggaamsgewig te behaal en te handhaaf.<sup>1</sup>

'n Ideale liggaamsgewig en om voldoende voedingstowwe vir u liggaam te voorsien, kan help om die simptome van kankerbehandeling beter te verdra en om herstel van die behandeling en verwante simptome te versnel.<sup>1</sup>

U het dalk reeds ontdek dat u gewig verloor het sedert u kankerdiagnose of sedert u begin het met behandeling. Dit is 'n algemene nuwe-effek van kanker en sy behandelingsmetodes. Dit is belangrik dat indien u gewig verloor het, u verdere gewigsverlies voorkom en daarop fokus om die gewig te probeer herwin en u energievlakke en voedingstowwe te verhoog. As u nie gewig verloor het nie, voorkom enige ongewenste gewigsverlies deur voldoende kalorieë, proteïene en voedingryke voedsel in te neem.<sup>1,2</sup>

### Hoe om voldoende inname te handhaaf

Om kleiner maaltye meer gereeld gedurende die dag te eet en om vir voedingstofryke, hoë-energievoedsel te kies, sal help om te verseker dat u voldoende energie inneem.<sup>2</sup> As u sukkel om genoeg voedsel in te neem as gevolg van eetlusverlies of nuwe-effekte (bv. naarheid en braking), volg die voorstelle in die volgende afdeling om die gewenste hoeveelheid energie, proteïene en voedingstowwe in te neem en dit te handhaaf.



## Wat as u oorgewig is?

As u oorgewig is, moet u dit dalk oorweeg om gewig te verloor, mits u onkoloog dit goedkeur en solank die gewigsverlies sorgvuldig deur 'n gesondheidsorgpraktisyn gemonitor word, en dit nie met u behandeling inmeng nie.

Om oorgewig te wees, kan die risiko van herhaling van sekere kankers verhoog.<sup>1,2</sup> Onthou, selfs al probeer u gewig verloor, het u steeds voldoende energie en voldoende voedingstowwe nodig. Veilige gewigsverlies word behaal met 'n gesonde, goed gebalanseerde dieet, om voorgenoemde gesonde eetvoorstelle na te volg, en te fokus daarop om vet te verloor en maer spiermassa te handhaaf.





## Fokus op voedingstofinname

Probeer sorg dat u voldoende vitamien- en mineraalinname handhaaf deur voldoende hoeveelhede voedsel van goeie gehalte by u dieet in te sluit.

Tydens kanker en die behandeling daarvan kan u hoeveelheid voedingstof uitgeput raak (opgebruik). Dit is belangrik dat u dit voorkom en die voedingstowwe in u liggaam aanvul deur elke dag 'n verskeidenheid voedsel te eet wat ryk aan antioksidante en ander voordelige voedingstowwe is. Hierdie voedingstowwe moet uit dieetbronne kom in plaas van aanvullings<sup>1</sup> en u fokus moet wees op 'n verskeidenheid van vars vrugte en groente, volgraankoolhidrate, maer proteïene, matige hoeveelhede mono-onversadigde vette en minder inname van versadigde en transvette.

## Voedselhygiëne

Probeer sorg dat u voedsel veilig is om te eet en dat u veilige, gesonde voedselvoorbereidingsmetodes gebruik.<sup>2</sup>

Dit is van besondere belang om te verseker dat u voedsel veilig is om te eet en dat dit nie onveilige vlakke van patogeniese (siekteveroorakende) mikroörganismes en bakterieë bevat nie, veral wanneer u immuunstelsel moontlik gekompromitteer word.<sup>2</sup>

Om voedsel so veilig as moontlik te maak, moet u na die volgende streef<sup>1</sup>

- Was altyd u hande deeglik voordat u eet
- Hou alle aspekte van u voedselvoorbereiding skoon deur u hande te was voordat u enige voedsel voorberei en alle vrugte en groente deeglik te was voordat u dit eet of kook
- Wees veral versigtig met rou vleis, vis, pluimvee en eiers
- Maak al u gereedskap, werkoppervlakke, snyplanke en sponse wat kontak met rou vleis gehad het, deeglik skoon
- Hou rou vleis en gebruiksklaar voedsel apart
- Sorg dat u voedsel tot die regte temperatuur gaarmaak – vleis, pluimvee en seekos moet deeglik gaargemaak word, en drank (melk en sappe) moet gepasteuriseer word
- Bêre u voedsel dadelik by 'n lae temperatuur om bakteriese groei te verminder (-5 °C in die yskas, -18 °C in die vrieskas)
- Wanneer u by 'n restaurant eet, vermy voedsel wat moontlik bakteriese besmetting kan hê, bv. slaaikroë, soesji en rou of onvoldoende gaargemaakte vleis, vis, skulpvis, pluimvee en eiers



## 3 HANTEER DIE NEWE-EFFEKTE VAN BEHANDELING

### 3.1 Nuwe-effekte van behandeling vir kanker

U het dalk sekere nuwe-effekte ervaar (of ervaar dit nog steeds) wat gewoonlik voortspruit uit chemoterapie en bestraling. Dit sluit in braking, vermoeidheid, bloedarmoede, eetlusverlies, veranderinge in smaak en reuk, xerostomie (monddroogheid) en diarree. Hierdie nuwe-effekte kan u energie- en voedingstofinname en -absorpsie negatief beïnvloed, wat weer u voedingstatus nadelig kan beïnvloed.<sup>1,2</sup>

Naarheid en braking is twee van die meer algemene nuwe-effekte as gevolg van kankerbehandeling.<sup>1</sup> In hierdie afdeling van die boekie gee ons vir u praktiese voorstelle oor hoe om naarheid en braking te oorkom en te sorg vir 'n voldoende energie en mikrovoedingstof-inname gedurende hierdie tyd.

Onthou: die nuwe-effekte wat u ervaar, kan aansienlik verskil na gelang van die tipe kanker, stadium of vordering en die tipe behandeling, die duur van behandeling, die dosis wat toegedien word, die gebruik van medisyne vir die nuwe-effekte, en u individuele vatbaarheid, voedingstatus vóór behandeling en reaksie op behandeling.<sup>1</sup>

#### Hoe beïnvloed naarheid voedselinname?

As u naar voel, het u dalk 'n eetlusverlies ervaar of ontdek dat u sekere voedsel nie so goed verdra as gewoonlik nie. U kan moontlik ook ervaar dat sekere voedsel die gevoelens van naarheid vererger. Dit kan daartoe lei dat u minder eet, en as hierdie verminderde voedselinname voortduur, kan dit lei tot 'n onvoldoende energie- en voedingstofinname asook 'n verhoogde risiko van gewig- en spierverlies, voedingstoftekort, gebrek aan energie en swakheid.<sup>5</sup> Dit is belangrik dat u 'n gebalanseerde dieet volg met 'n voldoende voedsel- en voedingstofinname, selfs tydens periodes van naarheid. As u met naarheid sukkel, volg die wenke in die afdeling hier onder om naarheid te oorkom terwyl u 'n gebalanseerde dieet volg.

## Hoe beïnvloed braking voedselinname?

As u nuwe-effekte van braking ervaar het, het u dalk ook eetlusverlies en 'n algemene gevoel van siekerig voel ervaar. Dit kan lei tot verminderde voedselinname en dus onvoldoende voedingstof- en energie-inname en gevolglike gewigsverlies.<sup>6</sup> Voedingstowwe en energie kan ook verlore gaan uit werklike voedsel wat verlore gaan tydens episodes van braking voor die voedsel en voedingstowwe is geabsorbeer. Dit verhoog die risiko van voedingstoftekorte, gewigsverlies en moontlik ook spierkwyning weens onvoldoende energie-inname, en kan tot gevoelens van swakheid en 'n gebrek aan energie lei.

Braking kan ook lei tot 'n verlies aan liggaamswater (dehidrasie) en elektroliete.<sup>7</sup> Verlies van liggaamswater en elektroliete (natrium en kalium) kan verder lei tot hipotensie (lae bloeddruk) en verhoogde of onreëlmatige hartklop. Dit is dus belangrik om goed gehidreer te bly en verlore water, vloeistowwe en elektroliete te vervang gedurende periodes van braking.<sup>7</sup>

Weens die potensiële gevolge van braking op gesondheid en voedingstatus, is dit belangrik om 'n voldoende, gebalanseerde energie- en mikrovoedingstof-inname te behaal selfs gedurende periodes van braking om hierdie ongewenste gevolge te voorkom. As u probleme ondervind met braking, volg die wenke in die afdeling hier onder om u dieetkwaliteit en inname gedurende hierdie tydperke te verbeter



## 3.2 Wen die stryd teen naarheid en braking

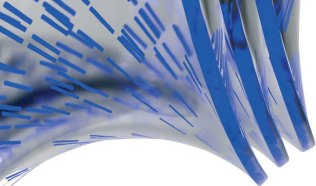
Algemene aanbevelings vir die hantering van naarheid en braking word hier onder gegee. Onthou egter: ons almal is verskillend, en dit wat vir u werk, sal dalk nie vir ander sal werk nie en omgekeerd.

U voedingsbehoefte sal ook verskil volgens u geslag, ouderdom, aktiwiteitsvlakke, individuele metaboliese variasie, smaakvoorkeure en voedselonverdrabaarheid.

Kontak 'n geregistreerde dieetkundige as u 'n individueel opgestelde maaltydplan en spyskaart wil hê om aan u spesifieke voedings- en leefstylvereistes te voldoen en om die nuwe-effekte van naarheid en braking te voorkom.

### Advies

- Probeer om **klein, gereelde maaltye** eet; probeer om iets in u maag te hou deur elke 1-2 uur iets klein te eet.<sup>7,8</sup>
- **Skei vloeistowwe van vaste voedsel**, met ten minste 30 minute tussenin.<sup>1</sup>
- Eet en drink **stadig**.<sup>7</sup>
- **Drink vloeistowwe** deur die dag, en gebruik 'n strooitjie indien nodig.<sup>7</sup>
- **Rus** nadat u geëet het.<sup>7</sup>
- Dra **lospassende kler**.<sup>7,8</sup>
- **Moenie** plat lê vir ten minste **een uur nadat u geëet het nie** en wag vir voedsel om te verteer voordat u gaan slaap.<sup>7</sup>
- **Lê** op u **regterkant** sodat die maag van links na regs leegloop.<sup>7</sup>
- As u **oggendnaarheid** ervaar, eet **beskuitjies** of roosterbrood voordat u opstaan.<sup>7</sup>
- As die behandeling u naer laat voel, wag 'n paar uur voordat u eet.<sup>7</sup>
- Drink **kruietee met heuning**, bv. **kamille-** of **pepermenttee** of suig **pepermentlekkers** om simptome te probeer verbeter en naarheid te verminder nadat u geëet het.<sup>7</sup>



- **As u tande borsel** na 'n maaltyd, kan dit help om naarheid te verminder nadat u geëet het.<sup>7</sup>
- Vermy reuke wat naarheid kan veroorsaak.1 Eet koue voedsel of voedsel met min geur in goed geventileerde ruimtes.<sup>7</sup>
- Eet in 'n **gemaklike, ontspanne omgewing**.<sup>7,8</sup>
  - 'n **Stil, ontspanne atmosfeer**, byvoorbeeld 'n maaltyd bedien met musiek en kerse, kan 'n gevoel van welstand stimuleer en vrees vir onverdraagbaarheid verminder
  - **Vermy bedompige plekke** wat te warm is of kookreuke het<sup>5</sup>
- **Moenie voedsel afskryf nie**
  - Wat vandag onaantreklik is, kan môre aantreklik wees. Wees altyd **oopkop** en gee voedsel 'n kans – dit is die grondslag van 'n geskikte voedingstofinname
- **Eet die voedsel wat u geniet**
  - Vermy voedsel wat nie by u aanklank vind nie en fokus daarop om meer voedsel te eet wat wel by u aanklank vind of eet voedsel wat u help om die naarheid te verlig<sup>5</sup>
  - U kan dalk vind dat u smaak verloor vir voedsel en drankte wat u voorheen geniet het. Vind **gesonde alternatiewe** en probeer enigiets waarvoor u lus is.
  - Vars vrugte en groente, geregte met pasta, melkprodukte, eiers, vis en pluimvee wat liggies gegeur is, is meer gewild as pittige, gebraaide of ryk rooivleisgeregte, koffie en tee
- **Benut die “vrolike” tye.**
  - Wanneer u wel goed voel, trek voordeel daaruit deur goed te eet en maaltye voor te berei wat u kan vries vir die “af”-dae. Op die goeie dae, eet wanneer u honger voel, al is dit nie 'n vasgestelde etenstyd nie. Probeer om voedsel met 'n goeie voedingswaarde te kies, want baie voedingstowwe kan in u liggaam gestoor word vir latere gebruik





# voeding & KANKER

- **Eet vroeg**
  - By mense wat aan kanker ly, is eetlus dikwels die beste in die oggend; as dit vir u die geval is, fokus daarop om 'n **groter ontbyt** te eet en oorweeg dit om die hoofmaaltyd van u dag te maak
- **Wat kan u doen as u nie lus is om te eet nie?**
  - As u eetlus gedurende die dag verminder het, kan u maaltye vervang met 'n goed gebalanseerde **maaltydvervangende** aanvulling, behalwe ander aanvullings. Praat met u dokter en/of dieetkundige oor watter aanvullings hulle beskou as die geskikste vir u
  - U kan ook **u eie aanvullings maak** bv. vrugte-**skommels** gemaak van vars vrugte en jogurt, of groentesappe gemaak van vars groente om vitamien- en mineraalinname te bevorder. Dit verbeter ook verskeidenheid in u dieet en verseker 'n voldoende inname van vrugte en groente
  - As u warm voedsel kan verdra, probeer **sop** maak deur heelwat vars groente en aartappels of patats saam te versap; voeg dan 'n paar dierproteïenbronne soos maer hoender of beesvleisrepijs by, of vegetariese proteïenbronne soos bone, lensies of kekerertjies om voedings- en kalorie-inhoud te verhoog. U kan die koolhidraat- en energie-inhoud van die maaltyd verder verhoog deur 'n bietjie gaar gars by te meng of die sop saam met volkoringbeskuitjies of roosterbrood voor te sit
- **Wat as u te siek voel om maaltye voor te berei?**
  - Maak gebruik van **tydbee/spaarders** en verkort of vermy voedselvoorbereidingstyd<sup>7</sup>
  - Gebruik voedselverwerkingstechnologie wat beskikbaar is wat u tyd en moeite sal bespaar
  - Sluit voedsel in wat as 'n maaltyd voorberei kan word in **één gereg**, met min voorbereiding en gaarmaak, bv. bredies en kasserol
  - Gebruik 'n maaltydvervangingsdrinkie indien nodig
  - Hou voedsel byderhand wat min of geen voorbereiding vereis nie, of wat maklik is om te pak, bv. beskuitjies, kaas, jogurt, tuna, eiers, grondboontjiebotter, neute, gedroogde vrugte en sap
- **Wees voorbereid**



- **Bepal u spyskaart** vooraf, insluitend watter voedsel u kan eet selfs wanneer u siek is
- Hou klaargemaakte tuisgemaakte maaltye (sop, bredies en kasserol) in die vrieskas om ontvries te word wanneer nodig
- Koop beskuitjies, beskuit en geblikte boontjies, lensies, kekerertjies en tuna
- Hou gesonde versnaperinge beskikbaar bv. vars of gedroogde vrugte en rog- of volkoringbeskuitjies met laevetkaas, grondboontjiebotter, avokado en humus
- Vra vir familie en vriende om te help met inkopies en kosmaak
- **Professionele advies**
  - Raadpleeg 'n **dieetkundige** om behoorlike voedselporsies en -teksture te bepaal<sup>6</sup>
  - Sekere medikasie kan help om naarheid te beheer

Praat met u dokter hieroor

## Voedsel wat naarheid kan vererger

- Vetterige, vetterige of gebraaide voedsel<sup>7,8</sup>
- Baie soet voedsel, soos lekkergoed of koekies, of koek met versiersuiker<sup>7,8</sup>
- Warm, pittige voedsel<sup>7,8</sup>
- Voedsel met sterk en onaangename reuke<sup>7,8</sup>
- Gebakte of skerp ruikende voedsel (bv. knoffel, ui, suur vrugte en groente)<sup>7</sup>
- Alkohol<sup>7</sup>
- Kafeïen<sup>7</sup>
- Spesifieke voedsel volgens individuele allergieë of onverdrabaarhede<sup>7</sup>
- Rou proteïenvoedsel, bv. rou eiers, vis en vleis





# voeding & KANKER

## Nuttige voedsel om beter voedingsto- finnamete behaal

- Voedsel by kamertemperatuur kan dalk beter verdra word<sup>1</sup>
- Droë, maklik verteerbare koolhidrate soos roosterbrood, beskuitjies en gewone gesoute pretzels<sup>5</sup>
- Gewone, sagte pap
- Joghurt<sup>7</sup>
- Gekookte aartappels, gekookte rys of noedels<sup>7</sup>
- Laevet-, eenvoudig voedsel: piesangs, hawermout, los pasta, ingemaakte of vars vrugte, gebakte gewone aartappels<sup>7</sup>
- Hoender sonder vel, gebak, nie gebraai nie<sup>5</sup>
- Sagte vrugte en groente wat nie sterk ruik nie, byvoorbeeld ingemaakte perskes of pere, fyngedrukte skorsie of botterskorsie, gerasperde appels of appelmoes
- Helder vloeistowwe, soos bouillon, helder gasvrugtesappe, of appel/bosbessie/druiwesap sonder gas, tee en water<sup>7</sup>



# Resepte

## QUINOASLAAI MET FETA

Hierdie lekker, veelsydige gereg kan as 'n bykos, voorgereg of selfs die basis van 'n hartige slaai bedien word.

Vorbereit-tyd	Gaarmaak-tyd	Totale tyd	Opbrengs
10 minutes	25 minutes	35 minutes	Bedien 8

### Bestanddele

2 koppies quinoa  
3½ koppies laesout-hoender- of groentebouillon  
1 koppie druiwetamaties, gehalveer  
¾ koppie gekapte vars pietersielie  
½ koppie in blokkies gesnyde komkommer, geskil en ontpit  
½ koppie fyngekapte rooi uie  
110 g fetakaas, verkruummeld  
3 eetlepels olyfolie  
3 eetlepels rooiwynasyn  
2 knoffelhuisies, fyngemaak  
Sap van 1 suurlemoen  
sout en peper



### Instruksies

1. Spoel vars produkte deeglik uit onder warm lopende water vir 20 sekondes. Skrop om oortollige vuil te verwyder.
2. Spoel quinoa vir ten minste 30 sekondes in 'n fyn vergiettes onder lopende water. Dreineer goed.
3. Bring afgespoelde quinoa en bouillon in 'n kastrol tot kookpunt. Verlaag hitte tot medium-laag, bedek, en laat prut tot quinoa sag is en bouillon geabsorbeer is, 15 tot 20 minute. Plaas oor na 'n groot bak en sit eenkant om af te koel.
4. Voeg tamaties, pietersielie, komkommer, uie, feta, olyfolie, asyn en knoffel by afgekoelde quinoa en meng om te kombineer. Gooi suurlemoensap oor die quinoaslaai en geur met sout en peper na smaak. Skud dit om die slaai te bedek, en verkoel tot gereed om te bedien.

*As u die quinoa goed was voordat dit gekook word, help dit om bitterheid wat deur natuurlike saponiene veroorsaak word, te verwyder. Saponiene is chemiese verbindings wat in quinoa en ander plantaardige voedsel voorkom, en 'n aantal gesondheidsvoordele inhou.*

### Voedingsinligting

**Kalorieë:** 260 kalorieë  
**Koolhidrate:** 31 g  
**Vet:** 11 g  
**Vesel:** 4 g  
**Proteïen:** 9 g  
**Versadigde vet:** 3 g  
**Natrium:** 260 mg  
**Suiker:** 4 g

## SWARTBONE, MIELIES EN QUINOASLAAI

Hierdie quinoa-gereg is 'n vars en vullende bygereg. Om hierdie resepte te verander vir 'n maklik-sluk-dieet, meng die mielies in 'n bykomende 1 teelepel olyfolie per porsie. Olyfolie help om die kos te bedek, wat dit makliker maak om te sluk.

Vorbereit-tyd	Gaarmaak-tyd	Totale tyd	Opbrengs
45 minutes	25 minutes	70 minutes	Bedien 6

### Bestanddele

- ½ koppie rooi quinoa
- 1 koppie water
- 450 g-blikkie swartbone (1¾ koppie gaar)
- 450 g-blikkie mielies, gedreineer
- 1 medium rooi soetrissie, in blokkies gesny
- 1 koppie kersietamaties, gehalveer
- 2 knoffelhuisies, fyngekap
- 6 eetlepels ekstra suiwer olyfolie
- 4 eetlepels lemmetjiesap
- 1 teelepel lemmetjieskil
- ½ koppie vars koljander, gekap
- ¼ teelepel sout, 1 avokado, in blokkies gesny



### Instruksies

1. Spoel vars produkte deeglik uit onder warm lopende water vir 20 sekondes. Skrop om oortollige vuil te verwyder.
2. Spoel quinoa vir ten minste 30 sekondes in 'n fyn vergiettes onder lopende water. Dreineer goed.
3. Bring gespoelde quinoa en water in 'n kastrol tot kookpunt oor medium-hoë hitte, verminder dan hitte en laat prut totdat quinoa die vloeistof geabsorbeer het, 10 tot 12 minute. Verwyder pan van die hitte, bedek en laat staan 5 minute.
4. Wanneer quinoa afgekoel het, voeg dit by 'n groot bak met bone, mielies, soetrissie, tamaties, knoffel, olyfolie, lemmetjiesap en-skil, koljander en sout, en meng goed. Bedek en verkoel vir 'n paar uur of oornag.
5. Om te bedien, bring die slaai tot kamertemperatuur, voeg avokado by, en meng versigtig om te kombineer

*As u die quinoa goed was voordat dit gekook word, help dit om bitterheid wat deur natuurlike saponiene veroorsaak word, te verwyder. Saponiene is chemiese verbindinge wat in quinoa en ander plantaardige voedsel voorkom, en dit hou 'n aantal gesondheidsvoordele in.*

### Voedingsinligting

**Kalorieë:** 340 kalorieë  
**Koolhidrate:** 38 g  
**Vet:** 19 g  
**Vesel:** 9 g  
**Proteïen:** 8 g  
**Versadigde vet:** 2,5 g  
**Natrium:** 320 mg  
**Suiker:** 10 g

## PORTOBELLO-SAMAMPIOENBURGERS

Portobello-sampioene sorg vir sappige, sagte vegetariese burgers wat die hele gesin kan geniet.

Vorbereit-tyd	Gaarmaak-tyd	Totale tyd	Opbrengs
15 minutes	30 minutes	45 minutes	Bedien 8

### Bestanddele

Kooksproei  
 3 eetlepels olyfolie  
 1 klein ui, fyn gekap  
 6 knoffelhuisies, fyngekap  
 700 g portobello-sampioene, gekap  
 1 teelepel rooipepervlokkies  
 Sout en peper  
 2½ koppie broodkrummels (glutenvry indien verkies)  
 ½ koppie gerasperde wortels  
 ⅓ koppie groen lensies, gaar  
 2 teelepels gedroogde pietersielie (opsion  
 oreganum (opsioneel)  
 2 eiers, geklits



### Instruksies

1. Spoel vars produkte deeglik uit onder warm lopende water vir 20 sekondes. Skrop om oortollige vuil te verwyder.
2. Voorverhit oond tot 180 grade. Bedek 'n bakplaat met kooksproei.
3. Verhit 'n groot braaipan oor medium-lae hitte. Voeg 1 eetlepel olyfolie en ui by. Soteer ui tot sag. Voeg knoffel, sampioene en rooipepervlokkies by. Geur met sout en peper na smaak. Kook tot sampioene bruin is, 5 tot 8 minute. Verwyder die braaipan van die hitte en plaas die sampioenmengsel oor in 'n groot bak om af te koel, ten minste 10 minute.
4. Voeg witbroodkrummels, broodkrummels, wortels, lensies en kruie by die sampioenmengsel. Geur na smaak met sout en peper. Voeg eiers by en roer om te kombineer. Verdeel mengsel in 8 plat frikkadelle.
5. Herverhit braaipan oor medium-lae hitte. Voeg die oorblywende 2 eetlepels olyfolie by. Maak elke plat frikkadel gaar tot goudbruin, 3 tot 4 minute per kant.
6. Plaas plat frikkadelle oor na voorbereide bakplaat. Bak tot gaar, sowat 10 minute. Die interne temperatuur van plat frikkadelle moet 65 grade wees op 'n kosmaaktermometer. Bedien loutwarm

*Sjef se aantekening: As die burgermengsel nie aan mekaar kleef nie, voeg nog broodkrummels by.*

### Voedingsinligting

**Kalorieë:** 150 kalorieë  
**Koolhidrate:** 38 g  
**Vet:** 20 g  
**Vesel:** 5 g  
**Proteïen:** 6 g  
**Versadigde vet:** 1 g  
**Natrium:** 115 mg  
**Suiker:** 3 g

## Voedingsinligting

**Kalorieë:** 170 kalorieë  
**Koolhidrate:** 23 g  
**Vet:** 4 g  
**Vesel:** 2 g  
**Proteïen:** 14 g  
**Versadigde vet:** 1 g  
**Natrium:** 320 mg  
**Suiker:** 3 g

## AARTAPPELFRITTATA

Soms kan dit moeilik wees om genoeg proteïenryke kos te kry wanneer u maag sleg voel. Dis wanneer hierdie vullende frittata kan help.

### Opbrengs

Bedien 2

### Bestanddele

Kooksproei

1 medium aartappel, bv. Yukon Gold of rooibruin, skywe gesny

4 groot eiers (1 heel eier en 3 eierwitte)

¼ koppie laktosevrye melk

Knoffelpoeier, paprika, gedroogde origanum sout en peper (opsioneel)

¼ koppie gerasperde sojakaas



### Instruksies

1. Verhit medium kleefvrye braaipan oor medium hitte. Bedek pan liggies met kooksproei. Voeg aartappel by, bedek en kook tot sag, roer af en toe, sowat 10 minute.
2. Klits intussen heel eier en eierwitte, melk en verlangde geurmiddels in 'n groot bak.
3. Gooi eiermengsel oor aartappel en sprinkel kaas oor. Verminder hitte tot laag, bedek en kook tot eiers ferm is, 5 tot 8 minute.

*½ koppie geprosesseerde vloeibare eierwitte kan in die plek van die hele eier gebruik word.*



## GEBRAAIDE GEMMERPATATSNYE

Hierdie gereg is perfek vir mense wat aan naarheid ly. Daar is getoon dat gemmer help met naarheid en braking, en dit selfs kan voorkom. En patats is 'n goeie bron van kalorieë en vitamieë.

### Opbrengs

Bedien 8

### Bestanddele

4 eetlepels olyfolie, plus ekstra vir bedruip/bedekking

½ teelepel swartpeper

¼ koppie vars gemmer, gerasper

1 kg patats, geskil en in 3 mm-dun skywe gesny

### Instruksies

1. Voorverhit oond tot 230 grade.
2. In 'n klein bak, klits olie, peper en gemmer saam.
3. Voer 'n bakplaat met bakpapier uit en rangskik dan patatskywe in ry. Smeer aartappels met die oliemengsel.
4. Rooster aartappels vir 20 tot 22 minute, draai halfpad om.
5. Plaas aartappels oor na 'n bord en bedien warm.



### Voedingsinligting

**Kalorieë:** 130 kalorieë

**Koolhidrate:** 15 g

**Cholesterol:** 0 mg

**Vet:** 7 g

**Vesel:** 2 g

**Proteïen:** 1 g

**Versadigde vet:** 1 g

**Natrium:** 170 mg

**Suiker:** 8 g



## Voedingsinligting

**Kalorieë:** 100 kalorieë

**Koolhidrate:** 12 g

**Vet:** 5 g

**Vesel:** 2 g

**Proteïen:** 3 g

**Versadigde vet:** 0 g

**Natrium:** 33 mg

**Suiker:** 6 g

## PATATSAARTAPPELKOEKIE-FRIKKADEL

Hierdie aartappelkoekie-frikkadel smaak heerlik en neem net 'n paar minute om gaar te word. Bedien met appelmoes.

### Opbrengs

Bedien 2

### Bestanddele

1 patat

1 groot eier, geskei en eiergeel weggegooi

2 teelepels olyfolie of kanola-olie



### Instruksies

1. Skil patats en rasper dan grof oor middelgroot bak. Voeg eierwit by en roer tot deeglik gemeng. Maak vier plat frikkadelle.
2. Verhit olie in 'n groot braaipan oor medium-hoë hitte. Kook plat frikkadelle tot goudbruin en bros, sowat 2 tot 3 minute per kant.



## SALMFILET MET JOGURT-AVOKADOSOUS

Probeer hierdie gebakte vis wanneer u min energie het. Die romerige avokadosous is heerlik en kan help as u sukkel om te sluk.

Vorbereit-tyd	Gaarmaak-tyd	Totale tyd	Opbrengs
10 minutes	15 minutes	25 minutes	Bedien 4

### Bestanddele

- 1 avokado
- ½ koppie Griekse jogurt
- 3 eetlepels koljanderblare
- 1 knoffelhuisie
- 2 eetlepels suurlemoensap
- 1 eetlepel water, plus meer soos nodig,
- 1 teelepel sout, plus meer vir geurmiddels
- 1 teelepel gemaalde peper, plus meer om vier 100 g-salmfilette te geur
- 1 eetlepels olyfolie

### Instruksies

1. Voorverhit oond tot 200 grade. Voer 'n bakplaat uit met aluminiumfoelie.
2. Kombineer avokado, jogurt, koljander, knoffel, suurlemoensap, 1 eetlepel water, 1 teelepel sout en 1 teelepel peper in 'n voedselverwerker, en meng tot egalig. Indien nodig, voeg nog water by, 1 eetlepel op 'n slag, totdat sous verlangde konskwentheid bereik.
3. Plaas vis met velkant na onder op die voorbereide bakplaat. Geur met sout en peper en smeer met olyfolie. Bak vis tot net-net gaar, 8 tot 10 minute. Vis moet 65 grade wees op 'n kosmaaktermometer in die middel van die filet.
4. Bedien vis met sous bo-op.

### Voedingsinligting

**Kalorieë:** 280 kalorieë

**Koolhidrate:** 6 g

**Vet:** 18 g

**Vesel:** 4 g

**Proteïen:** 24 g

**Versadigde vet:** 4,5 g

**Natrium:** 670 mg

**Suiker:** 1 g





## Voedingsinligting

**Kalorieë:** 330 kalorieë

**Koolhidrate:** 10 g

**Vet:** 20 g

**Vesel:** 1 g

**Proteïen:** 28 g

**Versadigde vet:** 7 g

**Natrium:** 1370 mg

**Suiker:** 7 g

## LEMMETJIE-EN-KLAPPER-HOENDER

Die hele gesin sal hierdie geurige hoenderborsies geniet, wat min kalorieë en vesel bevat. Marineer voor die tyd, en u sal net 'n paar minute nodig hê om die hoender op die stoof gaar te maak.

Vorbereit-tyd	Gaarmaak-tyd	Totale tyd	Opbrengs
15 minutes	30 minutes	45 minutes	Bedien 4

### Bestanddele

2 kg ontbeende, vellose hoenderborsies

1 lemmetjie

3 eetlepels plantaardige olie

½ koppie klappermelk

2 eetlepels laesout-sojasous

2 eetlepels suiker

2 teelepels kerriepoeier

1½ teelepel gemaalde koljander

1 teelepel gemaalde komyn

1½ teelepel sout

4 eetlepels gekapte vars koljander



### Instruksies

1. Gebruik 'n malsmaker en stamp hoenderborsies tussen velle waspapier tot 3 mm dik.
2. Skil suurlemoen in 'n groot bak; sny die suurlemoen in skywe en hou eenkant.
3. Voeg olie, klappermelk, sojasous, suiker, kerriepoeier, koljander, komyn en sout by tot skil en klits om te kombineer. Voeg hoender by en skud om te kombineer. Bedek en verkoel vir 1 tot 2 uur.
4. Verwyder hoender, behou marinade. Gebruik 'n warm soteerpan, roosterpan of gietyster-braaipan en verbruin hoender aan albei kante. Hoender moet 75 grade wees op 'n kosmaaktermometer wat in die dikste deel van die bors ingesteeek word.
5. Gooi intussen oorgeblewe marinade in 'n kastrol en bring tot kookpunt. Verlaag hitte en laat prut vir 2 minute, roer om te verhoed dat dit aanbrand.
6. Bedien sous oor hoender met koljander en oorgeblewe lemmetjiewiggies



## GRIEKSE JOGURT-FETTUCINI ALFREDO

Vervang die botter met Griekse jogurt en u het 'n gesonde, maklike hoofgereg wat geskik is vir 'n laevesel-dieet. As u sukkel om te sluk, gebruik 'n fyner pasta soos pastina of minimacaroni in die plek van die fettuccini.

<b>Vorbereit-tyd</b>	<b>Gaarmaak-tyd</b>	<b>Totale tyd</b>	<b>Opbrengs</b>
10 minutes	15 minutes	25 minutes	Bedien 8

### Bestanddele

450 g fettuccini  
1½ koppies volmelk- Griekse jogurt  
½ koppie vars gerasperde  
parmeseaanse kaas, plus meer vir  
opdiening  
3 eetlepels gemaalde knoffel  
¼ koppie gekapte vars pietersielie  
1 teelepel peper



### Instruksies

1. Kook pasta in soutwater volgens instruksies op die pakkie. Behou 1 koppie kookvloeistof, en dreineer dan.
2. Klits jogurt, ½ koppie parmeseaanse kaas, knoffel en pietersielie saam. Klits stadig, 'n bietjie op 'n slag, by die kookvloeistof. Voeg peper by. Gooi sous oor pasta en skud om te kombineer.
3. Bedek met nog parmeseaanse kaas na smaak en bedien dadelik. Pasta moet 65 grade of hoër wees op 'n kosmaaktermometer wat in die middel van die gereg gesteeek word.

### Voedingsinligting

**Kalorieë:** 170 kalorieë  
**Koolhidrate:** 20 g  
**Vet:** 6 g  
**Vesel:** 1 g  
**Proteïen:** 8 g  
**Versadigde vet:** 4,5 g  
**Natrium:** 460 mg  
**Suiker:** 2 g



## Voedingsinligting

**Kalorieë:** 650 kalorieë  
**Koolhidrate:** 70 g  
**Cholesterol:** 70 mg  
**Vet:** 26 g  
**Vesel:** 8 g  
**Proteïen:** 36 g  
**Versadigde vet:** 4 g  
**Natrium:** 135 mg  
**Suiker:** 9 g

## BRUINRYS-ROERBRAAI

Hierdie roerbraai is maklik om te maak. U kan die proteïene ook met ander proteïene vervang. Vir meer geur, marineer u hoender oornag in pynappelsap.

### Opbrengs

Bedien 1

### Bestanddele

1/3 koppie bruinrys, 1 koppie water  
1 1/2 eetlepels olyfolie  
Een 85 g-hoenderborsie, in repe gesny  
1 koppie broccoliblaartjies  
1/2 koppie ui, gesny  
1/2 koppie geel soetrissie, in repe gesny  
1/2 koppie wortels, in repe gesny



### Instruksies

1. Voeg rys en water by 'n klein pot en bring tot kookpunt oor medium-hoë hitte.
2. Verlaag temperatuur tot medium-laag, bedek, en laat prut totdat vloeistof heeltemal geabsorbeer is en rys sag is, sowat 40 minute.
3. Verwyder pot van hitte en laat staan vir 10 minute, haal deksel af, en pluus rys met 'n vurk.
4. Verhit 3/4 eetlepel olyfolie in 'n braaipan.
5. Voeg hoender by en verhit tot gaar of 75 grade op 'n vleistemometer.
6. Haal hoender uit pan en hou eenkant.
7. Voeg oorblywende olie by pan.
8. Voeg groente by. Kook vir 2 minute.
9. Plaas hoender terug in pan en verhit vir nog 2 minute, of 4 minute as u sagter groente verkies.
10. Bedien dadelik.



## CURCUBITASKORSIE-KASSEROL MET BROCCOLI EN HOENDER

Hierdie proteïenryke hoofgereg is geskik vir 'n verskeidenheid van diëte en kan die hele gesin bedien. Verander dit vir 'n laevesel-dieet deur die broccoli te verwyder.

Vorberei-tyd	Gaarmaak-tyd	Totale tyd	Opbrengs
20 minutes	45 minutes	65 minutes	Bedien 6

### Bestanddele

2 kg Curcubitaskorsie, in die lengte gehalveer en ontpit  
 2 eetlepels water  
 1 eetlepel ekstra suiwer olyfolie  
 4 knoffelhuisies, fyngemaak  
 1 pond hoenderborsie, in blokkies gesny  
 2 koppies broccoliblaartjies, gekap  
 ½ koppie laesout-hoenderbouillon  
 1½ koppies gerasperde gedeeltelik afgeroomde mozzarellakaas  
 ½ koppie gerasperde parmeseaanse kaas  
 1 teelepel Italiaanse geurmiddels, 1 teelepel sout  
 ¼ teelepel gemaalde peper  
 ¼ koppie witbroodkruummels



### Instruksies

1. Spoel vars produkte deeglik uit onder warm lopende water vir 20 sekondes. Skrop om oortollige vuil te verwyder.
2. Plaas rakke in boonste en onderste derdes van die oond; voorverhit tot 190 grade.
3. Plaas skorsie met gesnyde kant na onder op 'n mikrogolfveilige bord; voeg water by en mikrogolf op hoog tot vleis sag is, 12 tot 14 minute. Wanneer afgekoel, skraap vleis van die skil in spaghettigtige stringe.
4. Verhit olyfolie in 'n braaipan oor medium-hoë hitte. Voeg knoffel en hoender by; kook tot hoender aan alle kante bruin is. Voeg broccoli en bouillon by, en kook vir 2 minute.
5. In 'n groot bak, skud gerasperde Curcubita-skorsie en hoendermengsel met ¾ koppie mozzarella, 2 eetlepels parmeseaanse kaas, Italiaanse geurmiddels, sout en peper. Smeer in 'n oondvaste oondskottel. Besprinkel met oorblywende ¾ koppie mozzarella en 6 eetlepels parmeseaanse kaas; bedek met broodkruummels.
6. Bak op die onderste rak vir 15 minute. Verplaas na die boonste rak en verhoog hitte tot 220 grade. Bak tot kaas bruin is, nog 3 tot 5 minute. Die kasserol moet 75 grade wees of hoër op 'n kosmaaktermometer wat gesteeek is in die middel van die gereg

### Voedingsinligting

**Kalorieë:** 250 kalorieë  
**Koolhidrate:** 14 g  
**Vet:** 11 g  
**Vesel:** 3 g  
**Proteïen:** 27 g  
**Versadigde vet:** 5 g  
**Natrium:** 690 mg  
**Suiker:** 3 g

## PATATS-AARTAPPELKOEKIE

Hierdie gesonde, bevredigende gereg is geskik vir 'n aantal spesiale diëte. Geniet dit saam met familie of vriende met 'n laat ontbyt.

Vorbereit-tyd	Gaarmaak-tyd	Totale tyd	Opbrengs
10 minutes	25 minutes	35 minutes	Bedien 4-6

### Bestanddele

2 eetlepele olyfolie  
4 patats, geskil en gerasper  
1 bossie boerekool, gekap  
Sout en peper, kookspoei  
6 eiers



### Instrukties

1. Spoel vars produkte deeglik uit onder warm lopende water vir 20 sekondes. Skrop om oortollige vuil te verwyder.
2. Voorverhit oond tot 180 grade.
3. Verhit 'n groot braaipan oor hoë hitte. Voeg olyfolie en gerasperde patats by en kook tot sag, sowat 10 minute. Voeg boerekool by en kook tot sag. Geur mengsel met sout en peper na smaak.
4. Bedek 'n 22x33 cm-bakplaat met kookspoei. Skep patatmengsel in voorbereide gereg. Gebruik dan 'n lepel en maak 6 putjies in die mengsel, eweredig uit mekaar, en kraak 'n eier in elkeen. Bedek met 'n sprinkel sout en peper.
5. Bak tot eiers gaar is en eiergele gestol is. Die interne temperatuur van die aartappelkoekie moet 70 grade wees op 'n kosmaaktermometer. Bedien dadelik.

### Voedingsinligting

**Kalorieë:** 210 kalorieë

**Koolhidrate:** 17 g

**Vet:** 12 g

**Vesel:** 3 g

**Proteïen:** 8 g

**Versadigde vet:** 2,5 g

**Natrium:** 290 mg

**Suiker:** 9 g



## Voedingsinligting

**Kalorieë:** 80 kalorieë

**Koolhidrate:** 9 g

**Vet:** 4,5 g

**Vesel:** 1 g

**Proteïen:** 1 g

**Versadigde vet:** 1 g

**Natrium:** 65 mg

**Suiker:** 3 g

## PATATS-EN-PREI-SOP

As u 'n eenvoudige dieet volg en geurige kosse vermy, probeer hierdie vertroostende sop. Vir ekstra geur, voeg 'n paar druppels pampoengeur-olie by. Gebruik geblikte of ingemaakte patats as u nie die moeite wil doen om die patats te stoom nie.

### Opbrengs

Bedien 6

### Bestanddele

2 eetlepels olyfolie

2 eetlepels gekapte knoffel

½ koppie dun gesnyde ui

3 eetlepels gekapte prei, slegs wit en liggroen dele, 5 koppies water

½ koppie groente-aftreksel

1 mediumgroot patat, gestoom



### Instruksies

1. Verhit olie in 'n groot pot oor medium hitte. Voeg knoffel by en soteer tot geurig, sowat 30 sekondes. Voeg ui en prei by en soteer tot dit deurskynend is. Voeg water en aftreksel by en bring tot kookpunt. Verlaag hitte en laat prut, sowat 5 tot 10 minute.
2. Verwyder van hitte en laat afkoel. Pureer uiemengsel in 'n versapper tot egalig. Plaas terug in pot.
3. Voeg patats by versapper en puls dit tot dit egalig is. Voeg aartappelpuree by die pot en roer om te kombineer.
4. Bring tot kookpunt, verlaag dan hitte en laat prut vir 5 minute.





# voeding en KANKERRESEPTE

## Voedingsinligting

**Kalorieë:** 190 kalorieë  
**Koolhidrate:** 25 g  
**Cholesterol:** 5 mg  
**Vet:** 6 g  
**Vesel:** 3 g  
**Proteïen:** 10 g  
**Versadigde vet:** 1,5 g  
**Natrium:** 80 mg  
**Suiker:** 15 g

## VERKOELDE KOMKOMMERSOP

Koue vloeistowwe is 'n goeie keuse wanneer u naas voel of u mond seer is. En die geure in hierdie sop is lig genoeg dat mense wat 'n nugter dieet volg, dit kan geniet.

### Opbrengs

Bedien 10

### Bestanddele

3 tot 4 knoffelhuisies, gekap  
1 teelepel kosjer sout  
6 komkommers, geskil en ontpit  
2 geel soerissies, gekap met stingels en pitte verwyder  
4 uie, gekap  
2 eetlepels vars koljander, fyngekap, 1 eetlepel vars kruisement, fyngekap  
1 eetlepel vars dille, fyn gekap  
½ teelepel paprika  
¼ teelepel swartpeper  
4 koppies laevet- ongegeurde jogurt  
3 eetlepels ekstrasuiwer olyfolie  
2 teelepels witwynasyn  
2 eetlepels gekapte komkommer of vars grasuie vir garnering



### Instruksies

1. Sprinkel knoffel met sout. Gebruik die lem van u mes, skraap knoffel en sout saam op u snyplank om 'n pasta te vorm.
2. Meng die knoffelpasta met die oorblywende bestanddele in 'n groot bak.
3. Werk in sarsies, pureer bestanddele in 'n versapper tot baie egalig.
4. Bêre sop in yskas tot goed verkoel, ten minste 2 uur.
5. Proe en pas geurmiddels aan indien nodig. Garneer met grasuie of komkommer



## Voedingsinligting

**Kalorieë:** 330 kalorieë

**Koolhidrate:** 53 g

**Vet:** 9 g

**Vesel:** 12 g

**Proteïen:** 14 g

**Versadigde vet:** 1 g

**Natrium:** 580 mg

**Suiker:** 12 g

## LENSIESOP

Lensiesop is altyd 'n goeie opsie as u sukkel om te sluk. Vars roosmaryn en salotte gee hierdie weergawe sy ryk, vertroostende geur.

Vorberei-tyd	Gaarmaak-tyd	Totale tyd	Opbrengs
10 minutes	40 minutes	25 minutes	Bedien 8

### Bestanddele

- 2 eetlepels olyfolie
- 2 salotte, gemaal
- 4 groot wortels, gewas, geskil en in skywe gesny
- 2 knoffelhuisies, fyngekap
- ½ teelepel sout
- ½ teelepel gemaalde swartpeper
- 2 patats, gewas, geskil en in blokkies gesny
- 4 koppies laesout-groente- of hoenderbouillon
- 2 tot 3 takkies vars roosmaryn, goed gewas
- 1 koppie droë groen of bruin lensies, deeglik afgespoel en gedreineer
- 2 koppies gekapte boerekoold, baie goed gewas



### Instruksies

1. Spoel vars produkte deeglik uit onder warm lopende water vir 20 sekondes. Skrop om oortollige vuil te verwyder.
2. Verhit 'n groot pot oor medium hitte. Voeg olyfolie, salotte en wortels by en kook tot wortels begin sag word, sowat 3 minute. Voeg knoffel en ¼ teelepel sout en ¼ teelepel peper by. Roer om te kombineer en kook dan tot groente sag is, 4 tot 5 minute. Voeg patats en oorblywende ¼ teelepel sout en ¼ teelepel peper by. Roer en kook vir nog 2 minute.
3. Voeg bouillon en roosmaryn by, verhoog dan hitte tot medium-hoog. Bring tot 'n borrelende prut. Voeg lensies by en roer om te kombineer. Verlaag hitte tot laag en laat prut, sonder deksel, tot lensies en aartappels sag is, 15 tot 20 minute. Voeg boerekoold by, roer en bedek. Kook nog 3 tot 4 minute om sag te word. Proe en pas geur aan deur sout en peper by te voeg soos nodig.
4. Om te bedien, moet die sop 65 grade of hoër wees op 'n kosmaaktermometer in die middel van die gereg.





## MAKLIKE AARTAPPELSOP

Hierdie aartappelsop is maklik om te maak. Die geur en tekstuur kan help wanneer u smaakveranderinge of 'n omgekrapte maag het, maar kan ook geniet word wanneer u goed voel. Beenbouillon is so lig soos hoender- of groentebouillon, maar bevat meer proteïene, vir daardie dae wanneer u 'n hupstoot nodig het.

### Opbrengs

Bedien 2

### Bestanddele

- 1 bakaartappel
- 2 koppies beenbouillon

### Instruksies

1. Voorverhit oond tot 200 grade. Bak aartappel vir 30 minute, of tot die vleis effens ingee wanneer u dit druk. Laat die aartappel afkoel en verwyder dan die skil.
2. Bring bouillon tot kookpunt.
3. Meng die aartappel en beenbouillon versigtig in 'n versapper en pureer tot egalig.
4. Bedien loutarm.



### Voedingsinligting

**Kalorieë:** 91 kalorieë  
**Koolhidrate:** 13 g  
**Cholesterol:** 0 mg  
**Vet:** 0 g  
**Vesel:** 1 g  
**Proteïen:** 10 g  
**Versadigde vet:** 0 g  
**Natrium:** 83 mg  
**Suiker:** 1 g

# voeding en KANKERRESEPTE

## Voedingsinligting

**Kalorieë:** 230 kalorieë

**Koolhidrate:** 18 g

**Vet:** 16 g

**Vesel:** 3 g

**Proteïen:** 7 g

**Versadigde vet:** 13 g

**Natrium:** 30 mg

**Suiker:** 14 g

## KARIBIESE SMOOTHIE

Smoothies is maklik om te maak – en maklik om te verteer. Ons beveel dikwels Griekse jogurt vir smoothies aan omdat dit gewoonlik meer proteïene as ander jogurt bevat.

### Opbrengs

Bedien 2

### Bestanddele

- ½ koppie klappermelk, 6 kersies, ontpit
- ¼ koppie bevrore gesnyde perskes
- ¼ koppie bevrore mangostukke
- ½ koppie laevet- ongegeurde Griekse jogurt
- 1 teelepel heuning
- 3 druppels vanielje-ekstrak
- 4 ysblokkies

### Instruksies

1. Meng al die bestanddele in 'n versapper. Puls tot egalig.



## APPELERT-SMOOTHIE

Appelmoes en piesangs is wonderlik wanneer dit kom by 'n omgekrapte maag. Vries 'n paar piesangs, geskil en in kwarte gesny, sodat u altyd 'n paar smoothie-bestanddele gereed het. Enige niesuivelmelk of ongegeurde jogurt mag gebruik word.

### Opbrengs

Bedien 1

### Bestanddele

- ½ koppie soja-, amandel- of rysmelk
- ½ koppie versoete appelmoes
- ½ ryp medium piesang
- ¼ teelepel vanielje-ekstrak
- ¼ teelepel kaneel
- ½ koppie ysblokkies (opsioneel)
- 1 teelepel weiproteïenpoeier (opsioneel)



### Instruksies

1. Meng al die bestanddele in 'n versapper. Puls tot egalig

\* *Voedingsinligting hier onder weerspieël 'n resep sonder bygevoegde proteïen-poeier. 1 skep (31 gram) 100% weiproteïen voeg ongeveer 120 kalorieë en 24 g proteïen by.*

### Voedingsinligting

**Kalorieë:** 210 kalorieë  
**Koolhidrate:** 45 g  
**Vet:** 2,5 g  
**Vesel:** 4 g  
**Proteïen:** 5 g  
**Versadigde vet:** 0 g  
**Natrium:** 65 mg  
**Suiker:** 33 g



# voeding en KANKERRESEPT

## ROMERIGE PIESANGSMOOTHIE

Die piesangs en rysmelk wat in hierdie resep gebruik word, is hoofbestanddele van die nugter dieet. As u nie rysmelk wil gebruik nie, vervang dit met 'n ander niesuiwelprodukt, soos amandel- of sojamelk.

### Opbrengs

Bedien 1

### Bestanddele

- 1/3 koppie ingemaakte perskes
- 1/3 koppie rysmelk
- 1/2 piesang
- 3 druppels vanielje-ekstrak
- 4 ysblokkies

### Instruksies

1. Meng al die bestanddele in 'n versapper. Puls tot egalig



### Voedingsinligting

**Kalorieë:** 130 kalorieë

**Koolhidrate:** 32 g

**Vet:** 1 g

**Vesel:** 3 g

**Proteïen:** 1 g

**Versadigde vet:** 0 g

**Natrium:** 35 mg

**Suiker:** 20 g

## Voedingsinligting

**Kalorieë:** 90 kalorieë  
**Koolhidrate:** 22 g  
**Vet:** 0 g  
**Vesel:** 1 g  
**Proteïen:** 1 g  
**Versadigde vet:** 0 g  
**Natrium:** 10 mg  
**Suiker:** 21 g

## SPANSPEK-EN-KRUISEMENT-GRANITA

Granitas kom uit Sisilië, en is soortgelyk aan Italiaanse roomys. Dit is ook hartgesonder as roomys en maklik om te maak. Hierdie verfrissende weergawe kombineer die romerige soetheid van spanspek met die geur van lemmetjie en kruisement.

### Vorberei-tyd

10 minutes

### Gaarmaak-tyd

25 minutes

### Afkoeltyd:

8 ure

### Totale tyd

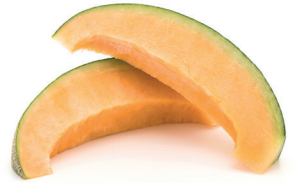
8 uur en 35 minute

### Opbrengs

Bedien 10-12

### Bestanddele

2 koppies water  
1 koppie suiker, of meer na smaak  
1¼ koppie vars kruisementblare  
1 spanspek, geskil, ontpit en gekap  
3 eetlepels lemmetjiesap



### Instruksies

1. Spoel vars produkte deeglik uit onder warm lopende water vir 20 sekondes. Skrop om oortollige vuil te verwyder.
2. Meng die water, 1 koppie suiker en 1 koppie kruisementblare in 'n klein kastrol. Bring tot kookpunt oor matige hitte. Verlaag hitte en laat prut, roer af en toe, totdat die suiker opgelos het, sowat 5 minute. Verwyder pan van hitte en sit eenkant om af te koel, sowat 20 minute. Gooi afgekoelde stroop deur 'n sif om kruisementblare te verwyder.
3. In 'n versapper, pureer die gesifte stroop, spanspek en lemmetjiesap tot egalig, en proe dan. Om meer soet te maak, voeg 1 eetlepel suiker op 'n slag by en meng; proe en herhaal totdat die verlangde geur bereik is. Voeg oorblywende kruisementblare by en meng tot fyn gekap.
4. Gooi die mengsel in 'n 22x33 cm-glasbak en bevries, ten minste 8 uur of oornag.
5. Gebruik die tande van 'n vurk, krap die granita tot die verlangde tekstuur en bedien in verkoelde bakkies.

*As u die granita vir 5 tot 10 minute op die toonbank laat sit, maak dit egaliger en makliker om te sluk.*

## Voedingsinligting

**Kalorieë:** 260 kalorieë

**Koolhidrate:** 32 g

**Vet:** 15 g

**Vesel:** 3 g

**Proteïen:** 5 g

**Versadigde vet:** 12 g

**Natrium:** 35 mg

**Suiker:** 28 g

## MANGO-LASSI

Deur soet bestanddele met suurgeure te meng, kan hierdie gebalanseerde en heerlike smoothie help om naarheid te verlig. Dit is een wat die hele gesin sal geniet

### Vorberei-tyd

10 minutes

### Garmaak-tyd

10 minutes

### Opbrengs

Bedien 2

### Bestanddele

2 koppies gekapte mango

½ koppie volmelkjogurt

½ koppie klappermelk of volmelk

1 teelepel lemmetjiesap

1 teelepel heuning, knippie kardemom,

6 ysblokkies

### Instruksies

1. Meng al die bestanddele in 'n versapper. Puls tot egalig.





## Voedingsinligting

**Kalorieë:** 120 kalorieë  
**Koolhidrate:** 13 g  
**Cholesterol:** 0 mg  
**Vet:** 7 g  
**Vesel:** 2 g  
**Proteïen:** 2 g  
**Versadigde vet:** 2 g  
**Natrium:** 10 mg  
**Suiker:** 9 g

## WAATLEMOEN-EN-KRUISEMENT-GAZPACHO

Dit kan moeilik wees om genoeg vloeistowwe te drink wanneer u naer voel. Probeer hierdie gazpacho om te hidreer met net genoeg geur.

### Opbrengs

Bedien 4

### Bestanddele

- 2kg waatlemoen, ontpit en gekap
- ¼ koppie vars koljander, gekap, plus meer vir garnering
- 3 eetlepels vars lemmetjiesap
- 2 eetlepels vars kruisementblare, gekap, plus meer vir garnering
- 2 eetlepels olyfolie
- 1 groot tamatie, gekap
- 1 groot komkommer, geskil en gekap, sout en peper na smaak

### Instruksies

1. In 'n versapper, kombineer waatlemoen, koljander, lemmetjiesap, kruisementblare, olyfolie, tamatie en komkommer, en pureer tot egalig. Voeg sout en peper na smaak by.
2. Gooi die gazpacho in 'n bak of glas, en verkoel.
3. Wanneer gereed om te bedien, garneer met koljander en kruisementblare.





## Voedingsinligting

**Kalorieë:** 180 kalorieë

**Koolhidrate:** 35 g

**Vet:** 1 g

**Vesel:** 4 g

**Proteïen:** 9 g

**Natrium:** 105 mg

**Suiker:** 15 g

## PIESANGFLAPPERS

Geniet hierdie piesangflappers as 'n alternatief vir tradisionele flappers. Hulle is ideaal vir mense wat 'n laekalorie-dieet volg of spysverteringsprobleme ervaar.

### Opbrengs

Bedien 1

### Bestanddele

2 groot eierwitte of ¼ koppie vloeibare eierwitte

1 ryp medium piesang, fyngedruk

2 eetlepels kitshawermout

¼ teelepel kaneel (opsioneel), kooksproei

Suikervrye esdoringstroop, ongegeurde jogurt of romerige neutbotter (opsioneel)



### Instruksies

1. In 'n medium bak, klits eierwitte tot skuimerig. Voeg piesang, hawermout en kaneel by, indien gebruik, en roer tot gemeng.
2. Verhit groot kleefvrye braaipan oor medium hitte. Bedek pan liggies met kooksproei. Skep beslag op 'n warm braaipan om drie klein flappers te vorm. Kook tot goudbruin, sowat 2 tot 3 minute per kant.
3. Voeg enige gewenste toppe by.



# voeding en KANKERRESEPTE

## Voedingsinligting

**Kalorieë:** 210 kalorieë

**Koolhidrate:** 29 g

**Vet:** 9 g

**Vesel:** 1 g

**Proteïen:** 4 g

**Natrium:** 180 mg

**Suiker:** 14 g

## OKKERNEUT-PAMPOENBROOD

Hierdie brood het net genoeg soetheid en speserye om lekker te wees as die perfekte peuselhappie of nagereg.

Vorbereid-tyd	Gaarmaak-tyd	Totale tyd	Opbrengs
10 minutes	25 minutes	35 minutes	12 muffins

### Bestanddele

- 8 eetlepels (1 blok) botter, saggemaak
- $\frac{3}{4}$  koppie bruinsuiker
- $\frac{1}{2}$  koppie ongegeurde Griekse jogurt
- 2 eiers
- 1 teelepel vanielje
- 2 koppies meel
- 1 teelepel bakpoeier
- $\frac{1}{4}$  teelepel bakpoeier
- $\frac{1}{2}$  teelepel kaneel
- $\frac{1}{4}$  teelepel gemaalde peper
- $\frac{1}{2}$  teelepel sout
- $\frac{1}{2}$  koppie fyngedrukte oorryp piesang



### Instruksies

1. Voorverhit oond tot 180 grade. Voer 'n 12-koppie-muffinpan met muffinbakkies of bakpapier uit.
2. In 'n groot bak, room botter met bruinsuiker, jogurt, eiers en vanielje. Klits piesang by.
3. Klits meel, bakpoeier, koeksoda, kaneel, gemmer en sout in 'n aparte bak.
4. Meng die nat en droë bestanddele saam in 'n groot bak tot gekombineerd.
5. Verdeel beslag eweredig in voorbereide muffinpan.
6. Bak tot goudbruin en totdat 'n tandestokkie wat in die middel van 'n muffin ingestek word, skoon uitkom, 20 tot 25 minute.



## Voedingsinligting

**Kalorieë:** 190 kalorieë

**Koolhidrate:** 25 g

**Vet:** 10 g

**Vesel:** 1 g

**Proteïen:** 3 g

**Natrium:** 190 mg

**Suiker:** 15 g

## OKKERNEUT-PAMPOENBROOD

Hierdie brood het net genoeg soetheid en speserye om lekker te wees as die perfekte peuselhappie of nagereg

Vorbereit-tyd	Gaarmaak-tyd	Totale tyd	Opbrengs
10 minutes	75 minutes	85 minutes	16 muffins

### Bestanddele

- ⅔ koppie aldoel-meel
- 1½ koppies suiker
- 1 teelepel bakpoeier
- ½ teelepel bakpoeier
- 1 teelepel gemaalde kaneel
- ½ teelepel gemaalde neutmuskaat
- ¼ teelepel gemaalde naeltjies
- ¾ teelepel sout
- 2 groot eiers, geklits
- 1 koppie pampoenpuree
- ½ koppie kanola-olie
- ½ koppie water
- ½ koppie gekapte okkerneute



### Instruksies

1. Voorverhit oond tot 180 grade. Smeer 'n 22x13 cm-broodpan.
2. In 'n groot bak, kombineer meel, suiker, koeksoda, bakpoeier, kaneel, neutmuskaat, naeltjies en sout.
3. Voeg eiers, pampoen, olie en water in 'n aparte bak by en meng tot goed gemeng.
4. Voeg nat bestanddele by droë bestanddele en roer tot klam. Vou okkerneute in. Gooi beslag in voorbereide pan.
5. Bak totdat 'n tandestokkie wat in die middel gesteek is, skoon uitkom, 65 tot 70 minute. Verkoel brood in pan vir 10 minute voor opdiening.



Hierdie boekie word aan u gebied deur Pfizer Oncology in die belang van die bevordering van kennis van kanker en voedingkundige ondersteuning, maar is nie bedoel om mediese of dieetbehandelingsadvies te gee nie, en u moet altyd u gesondheidsorgpraktisyn raadpleeg vir advies oor u gesondheidsake.

**Verwysings:** 1. Grant B. Medical Nutrition Therapy for Cancer. In: Mahan LK, Escott-Stump S. Krause's Food and Nutrition Therapy. 12th ed. St. Louis, Missouri: Saunders Elsevier; 2008; 959-990. 2. Doyle C, Kushi LH, Byers T, et al. Nutrition and Physical Activity During and After Cancer Treatment: An American Cancer Society Guide for Informed Choices. CA Cancer J Clin 2006; 56: 323-353. 3. Valdés-Ramos R and Benítez-Arciniega AD. Nutrition and immunity in cancer. Br J Nutri 2007; 98(S1): S127-S132. 4. Half Your Plate. WHAT IS A SERVING? Beskikbaar by: <https://www.halfyourplate.ca/fruits-and-veggies/what-is-a-serving/>. Accessed 09 July 2021. 5. Inglis JE, Lin P, Kerns SL, et al. Nutritional interventions for treating cancer-related fatigue: a qualitative review. Nutr Cancer 2019; 71(1): 21-40. 6. CATIE. Nausea, Vomiting and Appetite Loss. Beskikbaar by: <https://www.catie.ca/en/printpdf/practical-guides/hiv-drug-side-effects/11-nausea-appetite-loss>. Accessed 09 July 2021. 7. Bischoff SC and Renzer C. Nausea and nutrition. Autonomic Neuroscience: Basic and Clinical 2006; 129: 22-27. 8. O'Brien C. Nausea and Vomiting. Canadian Fam Phys 2008; 54: 861-863. 9. Memorial Sloan Kettering Cancer Center. Recepte vir mense met kanker. Beskikbaar by: <https://www.mskcc.org/experience/patient-support/nutrition-cancer/recipes>. Accessed 30 May 2021.

