

VOEDING & MEDICATIE



VOEDING & JOUW HUID

WAT IS DE INVLOED VAN MEDICATIE OP VOEDING, BIJWERKINGEN EN EETLUST?

Veel mensen met een huidaandoening gebruiken tijdelijk of langdurig medicijnen. Dit kan invloed hebben op:

- ✓ je eetlust
- ✓ je darmen
- ✓ je mond en slijmvliezen
- ✓ je gewicht
- ✓ je stofwisseling

WAAROM LETTEN OP VOEDING?

Kijk goed naar de onderstaande tips en probeer dit in jouw dagelijkse voedingspatronen op te nemen.



VEEL GEBRUIKTE MIDDELEN & WAT HELPT naast de algemene adviezen

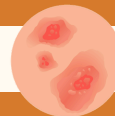
1. CORTICOSTEROÏDEN

- (zoals prednison of injecties)
- Meer trek en vocht vasthouden
 - Hogere bloedsuiker
- Wat helpt?
- Beperk zout en alcohol
 - Kies langzame koolhydraten



2. RETINOÏDEN

- (zoals acitretine en isotretinoïne)
- Droge mond, lippen en keel
 - Minder eetlust en meer vochtverlies
- Wat helpt?
- Drink voldoende water
 - Kies gezonde vetten
 - Vermijd alcohol bij acitretine



3. METHOTREXAAT (MTX)

- Misselijkheid en snel een vol gevoel
 - Kans op tekort aan foliumzuur
 - Belasting van de lever
- Wat helpt?
- Gebruik foliumzuur volgens voorschrift
 - Kies lichte voeding op de MTX-dag
 - Neem bij misselijkheid toast of gemberthee
 - Vermijd alcohol

4. ANTIBIOTICA

- Diarree of verstopping
 - Verstoring van de darmflora
 - Verandering van smaak
- Wat helpt?
- Drink voldoende
 - Bouw vezels rustig op
 - Kies milde voeding bij darmklachten
 - Vermijd zware of vette maaltijden
 - Yoghurt met probiotica kan soms helpen

5. ANTIHISTAMINICA

- Slaperigheid
 - Minder bewegen en kans op gewichtstoename
 - Droge mond
- Wat helpt?
- Drink extra water of thee
 - Zorg voor gezonde snacks in huis
 - Kauwgom of suikervrije zuurtjes bij droge mond

6. ONTSTEKINGSREMMERS EN AFWEERONDERDRUKKERS

- (zoals ciclosporine en mycofenolaat)
- Maag- en darmklachten
 - Hogere bloeddruk
 - Grotere kans op infecties
- Wat helpt?
- Beperk zout
 - Let goed op hygiëne bij eten
 - Vermijd grapefruit en grapefruitsap

ALGEMENE ADVIEZEN

- ✓ Bouw een vaste eetstructuur op (eet op vaste tijden)
- ✓ Kies vullende voeding (vezels + eiwitten)
- ✓ Zachte voeding bij mond en slijmvliesklachten en vermijd pittig eten
- ✓ Kleine porties bij misselijkheid
- ✓ Let op je gewicht



NEEM CONTACT OP MET EEN ARTS OF DIETIST BIJ:

- langdurige bijwerkingen
- ondergewicht
- ingewikkelde medicatieregels



Lees hier verder over Huid & Voeding



Deze productie is mede mogelijk gemaakt door de Coalitie Leefstijl in de Zorg en tot stand gekomen in samenwerking met de volgende patiëntenorganisaties: