Veelgestelde vragen bij chemotherapie

Als u chemotherapie krijgt komt er veel op u af. U heeft dan misschien veel vragen. Dat is heel begrijpelijk in uw situatie. Op deze pagina beantwoorden we veelgestelde, algemene vragen. Heeft u twijfels? Dat kunt u tijdens uw eerstvolgende afspraak overleggen met uw arts of verpleegkundige.

Mag ik alles eten?

Niet altijd. U heeft meer kans op infecties. Daarom adviseren we om voorzichtig te zijn met het eten van rauwe producten:

- rauw vlees of vis;
- rauwe eieren;
- producten die niet gepasteuriseerd zijn (zoals rauwe melk of rauwmelkse zachte kaas).

Uw behandeling kan ervoor zorgen dat u minder trek heeft. Toch is het belangrijk dat u voldoende energie, eiwitten, vocht en voedingsstoffen (zoals vitamines en mineralen) binnenkrijgt.

Neem daarom meerdere kleine maaltijden en/of tussendoortjes per dag, in plaats van 3 grote maaltijden.

Mag ik alcohol drinken?

We raden het gebruik van alcohol af.

- Uw lever heeft het door de chemotherapie al zwaarder.
- Door alcohol kunt u meer last hebben van vermoeidheid en misselijkheid.

Mag ik sporten?

Ja, beweging is goed voor u.

- Luister naar uw lichaam. Beweeg wanneer u kunt en stop wanneer u merkt dat het u teveel wordt.
- Kies voor rustig bewegen, zoals wandelen of fietsen.
- Uw rust nemen is ook belangrijk.

Mag ik naar de tandarts?

Ja, dat mag, maar:

- vertel altijd aan uw tandarts dat u chemotherapie krijgt;
- overleg bij een behandeling eerst met uw arts of verpleegkundige;
- zorg extra goed voor uw mond en houd deze schoon en gezond.

Mag ik een vaccinatie krijgen?

- Wij raden u aan om de griep-/corona-/pneumokokkenvaccinaties (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/griepprik-en-coronavaccinatie-voor-mensen-met-kanker) te halen.
- Levende vaccins (zoals gele koorts) mag u niet krijgen tijdens de chemotherapie. Bespreek dit altijd eerst met uw arts of verpleegkundige.
- Voor advies over vaccinaties ter voorbereiding op een reis of vakantie verwijzen we u door naar de GGD (https://www.ggdreisvaccinaties.nl/aandachtspunten/kanker-maligniteit).

Mag ik knuffelen met anderen?

Ja, contact met andere mensen is gewoon toegestaan.

- Kom niet in de buurt van mensen die ziek zijn (bijvoorbeeld koorts of infecties).
- Was vaker uw handen.

Mag ik in de zon?

Ja, maar wees extra voorzichtig.

- Uw huid is gevoeliger door de chemotherapie.
- Gebruik een sterke zonnebrandcrème (SPF 30–50).
- Blijf uit de zon midden op de dag.
- Ga niet onder de zonnebank.

Mag ik reizen of op vakantie?

Dat verschil per persoon. Wij kijken dan naar:

- uw lichamelijke conditie;
- het schema van uw behandeling;
- uw bijwerkingen.

Overleg altijd met uw arts voordat u op reis gaat, vooral bij reizen naar het buitenland.

Mag ik naar het zwembad?

We adviseren u om voorzichtig te zijn met een bezoek aan het zwembad.

- U bent gevoeliger voor infecties.
- In zwembaden kunnen bacteriën zitten, zelfs met chloor.
- Wondjes kunnen makkelijker ontsteken.

Mag ik naar de sauna?

Nee, we raden een bezoek aan de sauna meestal af.

- De hoge temperatuur is zwaar voor uw lichaam.
- U kunt sneller duizelig worden of uitdrogen.
- In warme en vochtige ruimtes verspreiden infecties zich sneller.

Mag ik naar de pedicure?

Ja, dat mag. Maar door de chemotherapie is uw afweer lager en kunnen kleine wondjes sneller ontsteken.

- Kies voor een medische pedicure.
- Laat geen behandelingen doen waarbij in de huid wordt gesneden (zoals eelt wegsnijden of nagelriemen knippen).
- Ga **niet** als u koorts heeft.

Mag ik mijn nagels lakken of gelnagels dragen?

- Nagellak is meestal geen probleem.
- Gelnagels of acrylnagels raden wij vaak af, omdat hierdoor infecties minder goed te zien zijn.
- Wij raden aan om uw nagels kort en schoon te houden.

Mag ik mijn haar verven?

- Overleg hierover met uw zorgverlener. Als het is toegestaan, kies dan voor een milde haarverf en gebruik geen blondering.
- Als door de behandeling uw haar uitvalt, heeft verven geen zin. Bovendien kan het uw hoofdhuid irriteren.
- Na de chemotherapie kunt u het beste 2 tot 3 maanden wachten met uw haar verven. Als u daarna uw haar verft, kies dan voor een milde of plantaardige haarverf.

Mag ik een tatoeage/piercing laten zetten?

Nee, wij raden dit af tijdens de chemotherapie. Uw weerstand is verlaagd en uw lichaam is minder goed beschermd tegen infecties. Ook genezen wondjes minder snel. Wacht tot een paar maanden na afronding van uw chemotherapie.

Mag ik permanente make-up laten zetten?

Nee, we raden dit af tijdens de chemotherapie.
Uw weerstand is verlaagd en uw lichaam is minder goed beschermd tegen infecties. Wondjes genezen ook minder snel.
Wacht daarom tot een paar maanden na uw chemotherapie.

Code ONC-620

Copyright 2026 Jeroen Bosch Ziekenhuis